



Co-funded by
the European Union



Module 1

1.1 Intergenerationeel leren



intergenic.eu

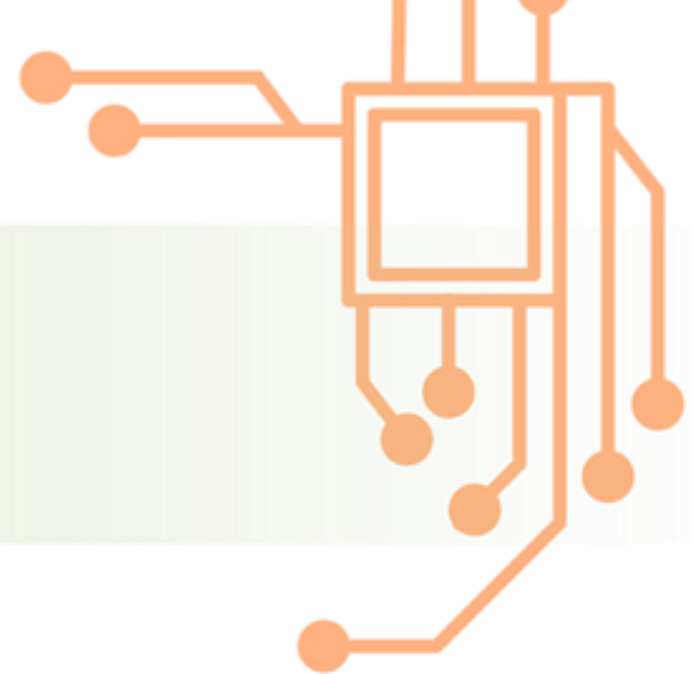


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.1.1 Inleiding tot intergenerationeel leren



Overzicht en definitie van intergenerationeel leren

Intergenerationeel Leren (IGL) is een vorm van levenslang leren waarbij minstens twee generaties betrokken zijn bij gemeenschappelijke activiteiten, kennisdeling en ervaringen. Daarbij werken generaties samen. Het leren kan formeel, niet-formeel en informeel zijn. Een van de meest voorkomende niet-formele manieren is bijvoorbeeld wanneer ouders en grootouders kinderen helpen met lezen, schrijven en rekenen. Dit werkt in beide richtingen, wanneer kinderen hun ouders leren hoe ze een telefoon of computer moeten gebruiken.

Definitie

Intergenerationeel leren is een proces waarbij individuen van alle leeftijden vaardigheden en kennis, maar ook attitudes en waarden verwerven uit dagelijkse ervaringen, uit alle beschikbare bronnen en uit alle invloeden in hun eigen 'leefwereld' (EAGLE, 2008).





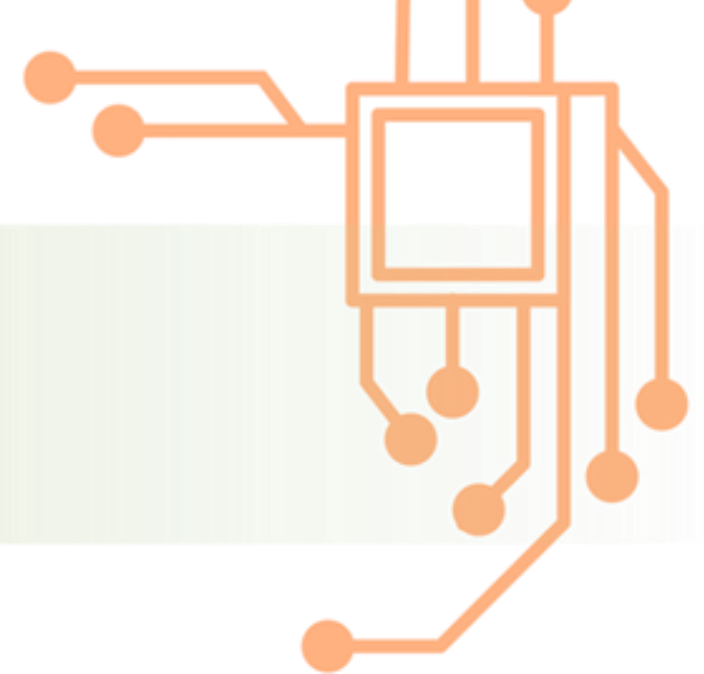
1.1.1 Inleiding tot intergenerationeel leren



Doelen van intergenerationeel leren

	Kennis en vaardigheden delen	Stimuleert levenslang leren	Begrip kweken	Betere gemeenschappen bouwen	Mensen voelen zich niet alleen
Uitgel	Oudere generaties kunnen waardevolle levensvaardigheden delen, terwijl jongere generaties technologische vaardigheden en nieuwe perspectieven kunnen delen.	Bevordert het idee dat leren een levenslang proces is en moedigt mensen van alle leeftijden aan om van elkaar te blijven leren.	Doorbreekt stereotypen en misvattingen tussen generaties en bevordert empathie en respect.	Wanneer verschillende leeftijdsgroepen samenkomen, versterkt dit de gemeenschapsband en het saamhorigheidsgevoel.	Interacties als deze verminderen het gevoel van eenzaamheid, vooral bij oudere volwassenen, en zorgen voor sociale betrokkenheid.
Voorbeelden	Een gepensioneerde mecanicien leert hoe hij fietsen moet repareren in een gemeenschapswerkplaats, terwijl kinderen hem leren over apps en gadgets. Beide partijen leren nieuwe vaardigheden van elkaar.	Studenten organiseren een "Tech Help Dag" voor senioren om hen smartphone- en computervaardigheden te leren. Oudere volwassenen leren hoe ze verbonden kunnen blijven en tieners doen onderwijservaring op..	Een school nodigt senioren uit om verhalen uit hun jeugd te delen met leerlingen. Kinderen leren over het leven in het verleden, terwijl senioren horen over de trends van vandaag. Hierdoor begrijpt iedereen elkaar beter en worden stereotypen verminderd.	Eens per maand komen gezinnen van alle leeftijden samen in een buurthuis om samen te koken en te eten. Dit bouwt sterkere vriendschappen op in de gemeenschap en helpt mensen het gevoel te geven dat ze erbij horen..	Een programma koppelt studenten aan senioren die zich eenzaam voelen. Ze ontmoeten elkaar één keer per week om samen spelletjes te spelen of te knutselen, waardoor beiden zich gelukkiger en meer verbonden voelen.

1.1.1 Inleiding tot intergenerationeel leren



Voorbeelden uit de praktijk van intergenerationele leerresultaten

Intergenerationeel schooltuinproject (Spanje)

Op Spaanse plattelandsscholen werkten studenten en senioren samen om schooltuinen aan te leggen. Senioren deelden traditionele tuiniertechnieken, terwijl leerlingen leerden over duurzame landbouw en milieuzorg. Dit project stimuleerde het delen van kennis, sociale interactie en respect voor het milieu over de generaties heen.

Men's Shed (Ierland)

Dit initiatief is bijzonder populair in Ierland en creëert een ruimte voor mannen van alle leeftijden om samen te werken aan praktische projecten. Hoewel deze ruimten niet uitsluitend intergenerationeel zijn, bevorderen ze natuurlijke mentorrelaties en ondersteuning.

<https://menssheds.ie/>

Senioren en kinderen leren samen (Griekenland)

Dit initiatief moedigt senioren aan om kleinkinderen lokale dialecten, folklore en traditionele verhalen te leren. Het wordt georganiseerd door Griekse gemeenschapscentra in samenwerking met het Griekse ministerie van Cultuur en Sport en richt zich op het behoud van cultureel erfgoed..



1.1.1 Inleiding tot intergenerationeel leren



Voorbeelden uit de praktijk van intergenerationele leerresultaten

Senioren en leerlingen ontbijten samen (België)

Elk jaar wordt er een ontbijt georganiseerd door de lokale Seniorenraad in samenwerking met 12-14-jarige leerlingen van de SHIL-school. De leerlingen brengen oudere personen met een handicap vanuit hun kamer - vooral die in een rolstoel - naar de tafels. De jongeren serveren het ontbijt voor de ouderen.

Opwekkingscentra (Roemenië)

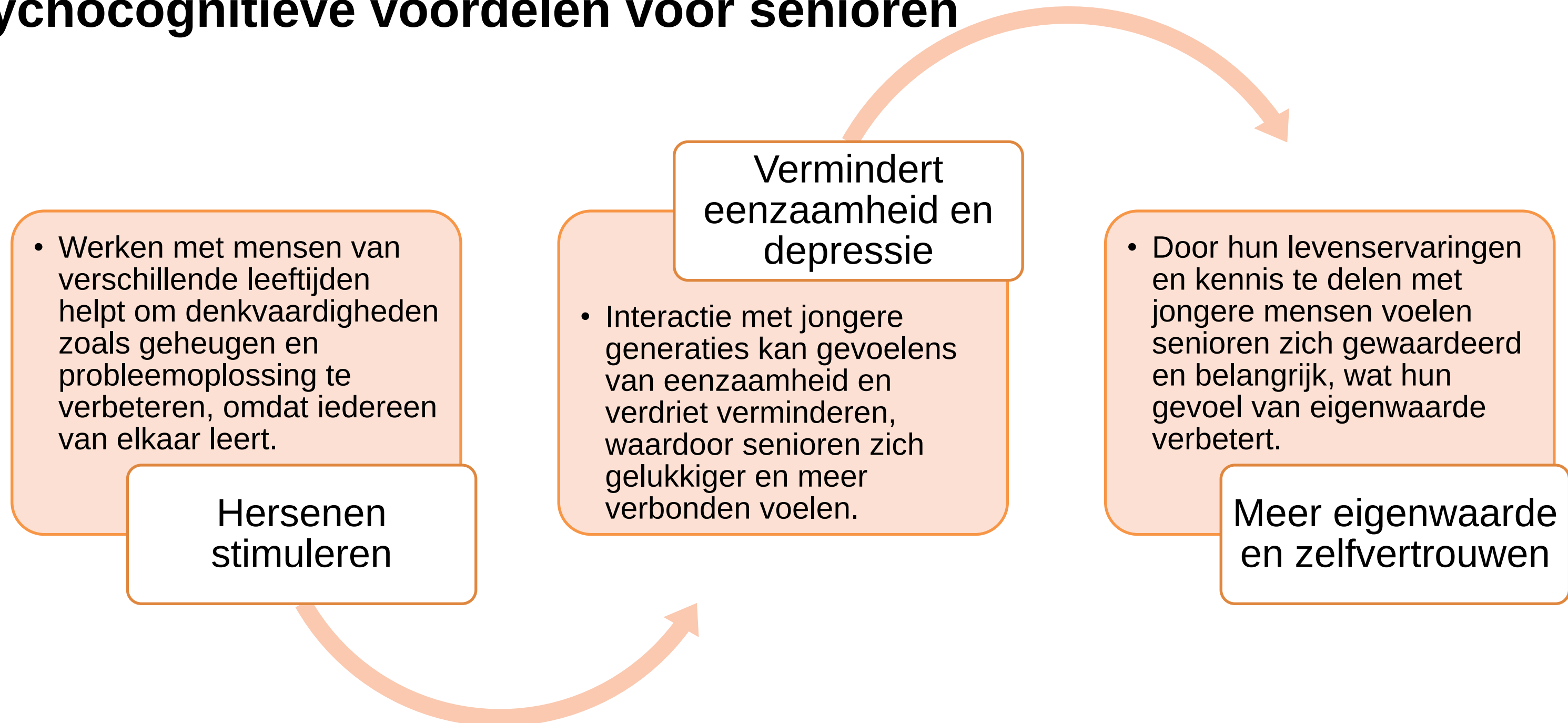
Een programma dat zich richt op het aanbieden van verschillende educatieve en professionele activiteiten na schooltijd. De focus ligt op kinderen uit 20 achtergestelde gemeenschappen en het project wordt uitgevoerd door oudere vrijwilligers.

Intergenerationeel wonen (Oostenrijk)

Een woonmodel dat interacties tussen verschillende leeftijdsgroepen bevordert, vooral tussen jongeren en senioren. ÖJAB's innovatieve Intergenerational Residence Experience is een initiatief in Wenen dat inclusieve woonomgevingen creëert waar bewoners van alle leeftijden ervaringen kunnen delen, elkaar kunnen ondersteunen en een gemeenschap kunnen opbouwen.

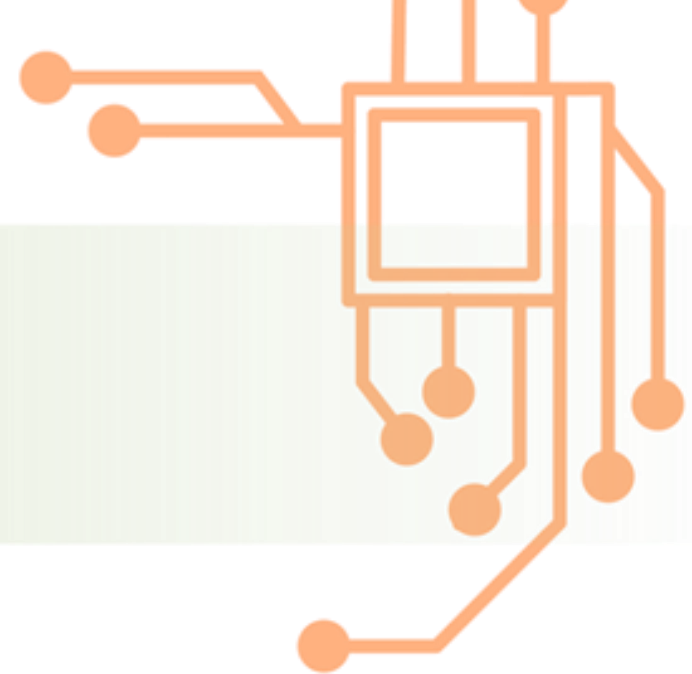
1.1.2 Voordelen van intergenerationeel leren

Psychocognitieve voordelen voor senioren



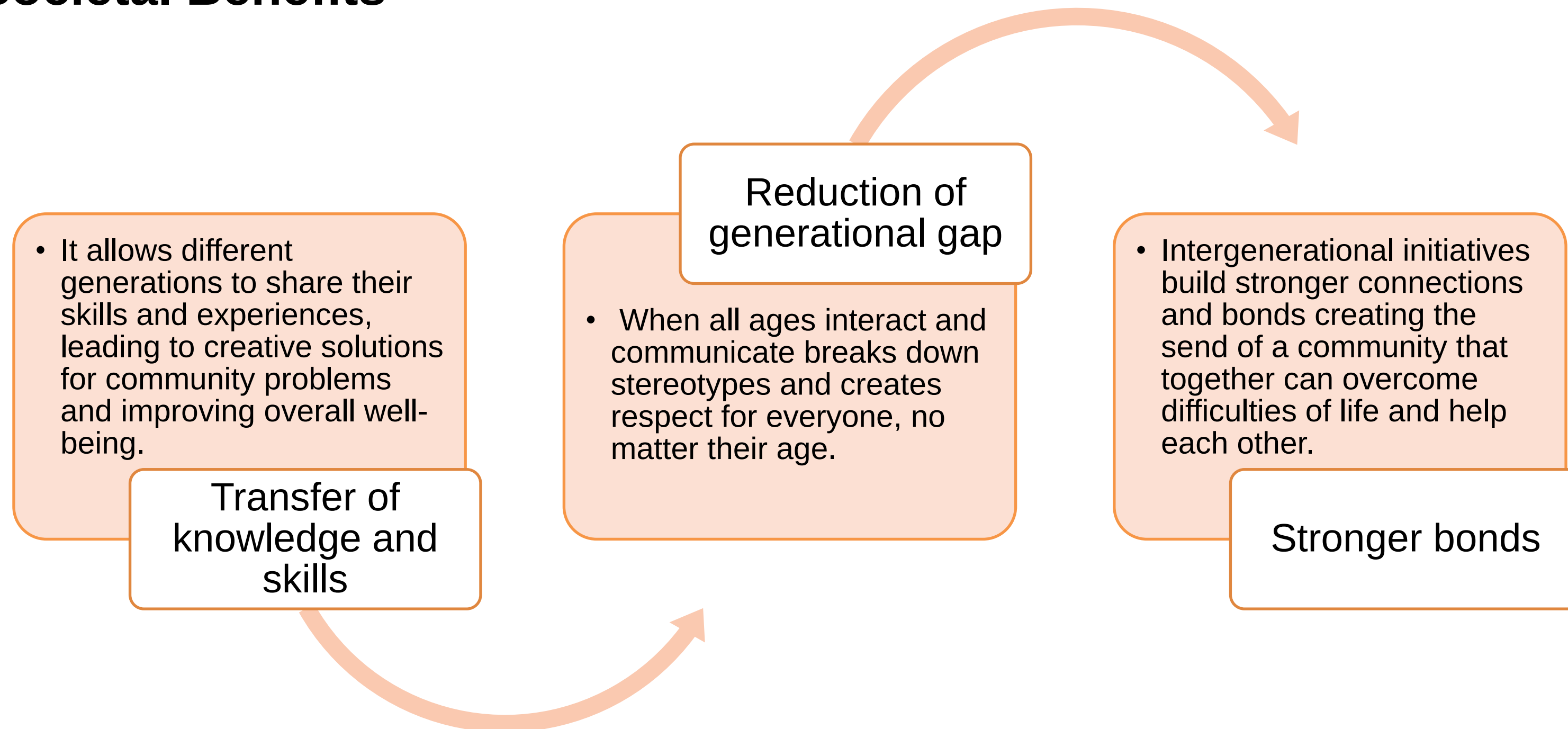
1.1.2 Voordelen van intergenerationeel leren

Persoonlijke en ontwikkelingsvoordelen voor jongeren



1.1.2 Benefits of Intergenerational Learning

Societal Benefits



Trainingsactiviteit 1

Levensverhalen delen!



5-10 people

Materialen die je nodig hebt:

- Stoelen in een cirkel - Papier - Pennen



45-60'

Doel

Generatiekloven overbruggen door senioren de kans te geven hun levensverhalen en ervaringen te delen met jonge leerlingen en zo empathie, begrip en communicatieve vaardigheden te bevorderen.

Stappen

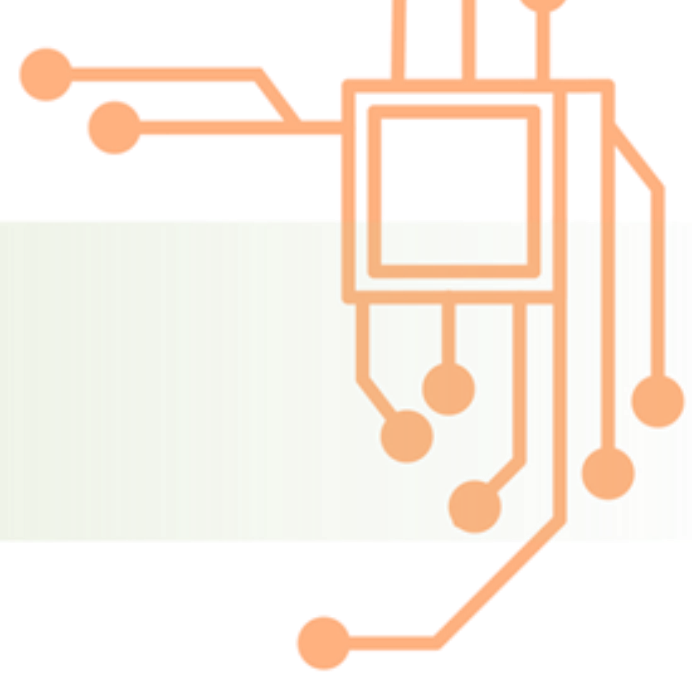
1. Inleiding (10 minuten) Introduceer kort het concept van intergenerationeel leren. Bespreek de waarde van levensverhalen en hoe ze identiteit en cultureel begrip vormen.

2. Sessie over het delen van verhalen (40 minuten)

Senioren worden uitgenodigd om belangrijke gebeurtenissen of ervaringen uit hun leven te vertellen. Dit kunnen verhalen zijn over hun kindertijd, hun werk, familietradities of historische gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt. Jongeren worden aangemoedigd om vragen te stellen en met de senioren in gesprek te gaan.



Trainingsactiviteit 1



3. Discussie en reflectie (10 minuten)

Vraag de deelnemers wat ze geleerd hebben van de verhalen.

Welk verhaal van de oudere generatie heeft u het meest geraakt en waarom?

Bespreek hoe deze verhalen hun begrip van het verleden en de oudere generatie hebben veranderd of vergroot.

Hoe heeft het luisteren naar de levensverhalen van de senioren uw kijk op hun generatie veranderd?

Wat heb je geleerd van de verhalen waarvan je denkt dat het belangrijk is om te onthouden of door te geven aan anderen?

Tips

Bij deze activiteit kunnen de begeleiders zowel jongeren als senioren zijn, terwijl de deelnemers de tegenovergestelde groep vormen. Als de jongeren de begeleiders zijn, zijn de senioren de deelnemers aan wie de vragen worden gesteld en vice versa.



Trainingsactiviteit 2

Stereotypen doorbreken



5-10 mensen

Benodigde materialen:

- Flip-over/whiteboard - Papier en pennen
- Gedrukte stereotypen



45-60'

Doel

Gemeenschappelijke stereotypen van verschillende generaties bespreken en uitdagen door middel van discussies en rollenspellen. Het doel is om begrip, empathie en wederzijds respect tussen studenten en senioren te bevorderen.

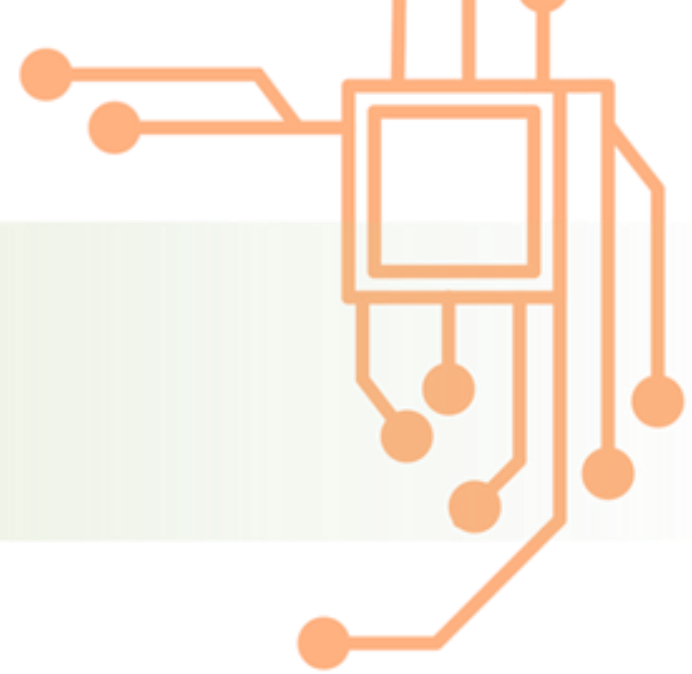
Stappen

1. Inleiding (10 minuten) Leg eerst uit wat een stereotype is en hoe stereotypen de relaties tussen verschillende leeftijdsgroepen kunnen beïnvloeden. Druk de veelvoorkomende stereotypen af.

Jongeren:

1. *Jongeren zijn lui en hebben geen arbeidsethos*
2. *Jongeren zijn te afhankelijk van technologie*
3. *Jongeren respecteren tradities niet en waarderen oudere generaties niet*

Trainingsactiviteit 2



Senioren:

- 1. Senioren zijn slecht met technologie*
- 2. Senioren zitten vastgeroest in hun manier van doen en zijn bestand tegen verandering*
- 3. Senioren zijn zwak en afhankelijk*

2. Rollenspel (25 minuten)

Verdeel de deelnemers in groepen van 2-3 personen.

(10 minuten) Vraag elke groep om één stereotype te kiezen (bijv. "Senioren begrijpen niets van technologie" of "Jongeren geven niets om geschiedenis") en een kort rollenspel voor te bereiden dat dit stereotype overdrijft. Het doel is om te laten zien hoe onrealistisch of schadelijk deze stereotypen kunnen zijn als ze tot het uiterste worden doorgevoerd.

(10 minuten) Uitvoering: elke groep presenteert zijn rollenspel aan de rest van het team.

3. Discussie & reflectie (10 minuten)

Faciliteer een discussie waarin de deelnemers reflecteren op wat ze hebben geleerd van de activiteit. Vraag:

"Wat heeft je verrast over de sessie van vandaag?"

"Hoe kunnen we stereotypen in het dagelijks leven bestrijden?"

"Hoe is je perceptie van de andere generatie veranderd na deze activiteit?"



Trainingsactiviteit 2

Tips

Bij deze activiteit kunnen de begeleiders zowel jongeren als senioren zijn, terwijl de deelnemers de tegenovergestelde groep vormen. Als de jongeren de begeleiders zijn, zijn de senioren de deelnemers aan wie de vragen worden gesteld en vice versa.

Aanvullende bronnen



Video: "De waarde van relaties tussen generaties".

-Beschrijving: Dr. Lori Stevic-Rust bespreekt de wederzijdse voordelen van intergenerationele relaties en leren.

-Toegang: <https://youtu.be/7CRhys10Vd4?feature=shared>

Video: "Waarom we relaties tussen generaties nodig hebben".

-Beschrijving: Tweelingzussen Jenna en Jordan McMurtry bespreken hun persoonlijke ervaringen en interacties met senioren.

-Toegang: <https://youtu.be/abzqjuhlP4?feature=shared>

Artikel: "Wat is intergenerationeel leren?"

-Beschrijving: Een informatieve brochure van de organisatie "Generations Working Together" die de belangrijkste termen en concepten definieert.

Toegang: <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Artikel: "Intergenerationeel leren: Bewezen voordelen voor zowel ouderen als jongeren".

-Beschrijving: Een informatief artikel van de organisatie "The Center on Reinventing Public Education (CRPE)" dat de voordelen van intergenerationeel leren belicht.

Toegang: <https://crpe.org/intergenerational-learning/#>



Referenties

AGE Platform Europa. (n.d.). Lokale intergenerationele activiteiten in België. Opgehaald van: <https://www.age-platform.eu/local-intergenerational-activities-in-belgium/>

Berg, J. M., & Burch, R. (2020). Intergenerationeel Leren: Een levenslang proces. Tijdschrift voor Intergenerationele Relaties, 18(2), 1-20.

Fitzgerald, A., & Martin, A. (2022). Intergenerationeel leren in actie. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action

Samenwerkende Generaties. (2011). Intergenerationeel leren. Opgehaald van https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf

Samenwerkende Generaties. (n.d.). Brochure GWT. Opgehaald van <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Glick, S. (2016). Intergenerationeel Leren: Hoe oudere volwassenen en jongeren van elkaar kunnen profiteren. Generaties Verenigd. Opgehaald van: <https://www.gu.org/resources/intergenerational-learning-how-older-adults-and-youth-can-benefit-from-each-other/>



Referenties

Hansen, H. P. (2018). Intergenerationeel Leren: Een hulpbron voor gemeenschappen. UNESCO-instituut voor een leven lang leren. Opgehaald van: https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational_Learning_Resource_for_Communities.pdf

McCulloch, K. (2019). Bruggen bouwen: Intergenerationeel leren en de impact ervan op jongeren. Tijdschrift voor Jeugdstudies, 22(5), 1-17. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1532352>

Roemeens Verenigd Fonds. (n.d.). Generatiecentra - Stichting Prinses Margareta van Roemenië. Opgehaald van: https://www.romanianunitedfund.org/project_generation_centers_the_princess_margareta_of_romania_foundation

Wijshheid, J. P., & Ananta, R. (2018). The Role of Intergenerational Programs in Reducing Isolation and Loneliness in Older Adults. Tijdschrift voor verouderingsstudies, 46, 25-32. Opgehaald van: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517301786>



QUIZ

1. Wat is intergenerationeel leren (IGL)?

- A) Een methode om alleen les te geven aan oudere volwassenen
- B) Een proces waarbij minstens twee generaties kennis en ervaringen delen
- C) Een formele klassikale leeromgeving

Antwoord: B

2. Wat is een voordeel van intergenerationeel leren voor senioren?

- A) Nieuwe vaardigheden leren
- B) Zich meer geïsoleerd voelen
- C) Minder probleemoplossende vaardigheden

Antwoord: A

3. Welk van deze voorbeelden illustreert intergenerationeel leren?

-) Ouders subsidie geven en ouders die hun kinderen leren lezen
-) Kinderen die grootouders leren hoe ze smartphones moeten gebruiken
-) Alle bovenstaande voorbeelden

Antwoord: C

4. Wat is een belangrijk maatschappelijk voordeel van intergenerationeel leren?

- A) Het creëren van competitie tussen generaties
- B) Generatiekloven vergroten
- C) Het versterken van gemeenschapsbanden

Antwoord: C

5. Wat is een psychocognitief voordeel van intergenerationeel leren voor senioren?

- A) Verminderd vasthouden van geheugen
- B) Verbeterd denkvermogen en probleemoplossend vermogen
- C) Toegenomen fysieke kracht

Antwoord: B



QUIZ



6. Intergenerationeel leren vindt alleen plaats in formele onderwijsomgevingen.

- Waar
- Fout

Antwoord: Onwaar

7. Intergenerationeel leren helpt eenzaamheid onder senioren te verminderen.

- Waar
- Fout

Antwoord: Waar

8. Een van de doelen van intergenerationeel leren is het afbreken van stereotypen tussen verschillende leeftijdsgroepen.

- Waar
- Fout

Antwoord: Waar

9. In het Spaanse Schooltuinproject leren studenten senioren over moderne landbouwtechnieken.

- Waar
- Onwaar

Antwoord: Fout (Senioren leren traditionele tuiniertechnieken)

10. Intergenerationele programma's zijn alleen goed voor senioren, niet voor de jeugd.

- Waar
- Onwaar

Antwoord: Onwaar





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de

Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

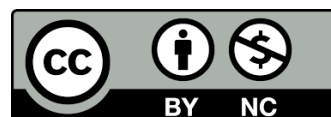
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

*Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden
bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer
beschikbaar kunnen zijn.*

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0
Internationaal Licentie.



 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Module 1

1.2 Communicatieve vaardigheden



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.2.1 Effectieve communicatietechnieken

Communicatievaardigheden is het vermogen om informatie over te brengen in overeenstemming met de inhoud die moet worden uitgedrukt aan het gekozen doelpubliek.

De kern van de 'communicatieve vaardigheden' is:

**Maak
vragen**



**Meningen en
ideeën uiten**



Teamwerk



**Mondelinge en
schriftelijke
communicatie**



1.2.1 Effectieve communicatietechnieken



Enkele effectieve communicatietechnieken zijn:

-Anderen bij hun naam aanspreken

Als je met iemand communiceert, gebruik dan zijn of haar naam. Het toont een persoonlijke aanpak en aandacht voor details, wat dan weer openheid en eerlijkheid in je gesprek aanmoedigt.

-Notities voorbereiden

Wanneer je een presentatie geeft of van plan bent om voor een kleine of grote groep mensen te spreken, kan het nuttig zijn om wat aantekeningen voor te bereiden om je doel te verduidelijken en je communicatie effectiever en to the point te maken.

-

-Benaderbaar zijn

Benaderbaar zijn is een soort emotionele beschikbaarheid; iets dat de ontwikkeling van gezonde gesprekken en de uitwisseling van zinvolle communicatie bevordert.

-Wees beknopt

Duidelijk en informatief zijn in je communicatie ondersteunt de betrokkenheid van het publiek.



Resource: Top 22 communication techniques for work

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

1.2.1 Effectieve communicatietechnieken

❖ Stel open vragen

Dit type interactie is collaboratief en laat mensen deelnemen aan het gesprek. Als mensen zich actieve deelnemers in een gesprek voelen, zullen ze waarschijnlijk ontvankelijker en opener zijn.

❖ Actief luisteren

Dit is een gesprekstechniek waarbij je op een respectvolle manier met iemand in gesprek gaat. Het ondersteunt het proces van effectieve communicatie omdat het alle partijen in staat stelt om de inhoud van het gesprek beter te begrijpen, feedback te geven en/of herhaling te voorkomen.

❖ Andere gezichtspunten erkennen

Luisteren naar en erkennen van andermans standpunt toont openheid en acceptatie van verschillende ideeën. Op deze manier ondersteunt het een eerlijke gespreksontwikkeling met respectvolle en collaboratieve elementen.

❖ Wees empathisch

Je kunt dit doen door aandacht te besteden aan wat mensen tegen je zeggen en hoe ze zich gedragen als je met ze communiceert. Het beoefenen van empathie geeft je de mogelijkheid om het gevoel van een ander te begrijpen en te delen.

1.2.2 Technieken om complexe onderwerpen te vereenvoudigen

Ken uw publiek

Gebruik visuals en voorbeelden

Vermijd afkoortingen- Gebruik eenvoudige taal

Gebruik lichaamstaal

Deel het Onderwerp op in verschillende stappen

Gebruik vergelijkingen en metaforen

Maak tekeningen



1.2.2 Technieken om complexe onderwerpen te vereenvoudigen

Gebruik het K.I.S.S.-principe (voor het eerst gebruikt door Kelly Johnson, US Navy 1960) om gefocust te blijven op je onderwerp, wees duidelijk in je communicatie en gebruik eenvoudige taal die anderen kunnen begrijpen.

K. I. S. S.

Keep It Simple Stupid

Simple means:

- Focussed
- Clear
- Easy
- Understood



1.2.3 Actief luisteren

Luisteren is aandacht schenken aan geluiden.

Om een goede luisteraar te zijn, moet je aandachtig luisteren naar een spreker, begrijpen wat hij zegt, reageren en nadenken over wat er wordt gezegd en de informatie onthouden voor later.



Resource: Being A Good Listener
<https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>



1.2.3 Actief luisteren

Volgens Jacob Morgan moet je het volgende in overweging nemen om actief luisteren te oefenen:



B: Lichaamstaal: Hoe je staat en jezelf vasthoudt geeft een boodschap af. Een goede lichaamshouding laat de ander zien dat je op hem of haar gericht bent en open staat om zijn of haar boodschap te ontvangen.

U: Begrip: Als je naar een ander luistert, moet je beseffen en begrijpen waar hij of zij het over heeft in plaats van alleen maar met je hoofd te knikken.

I: Onderbreken: Onderbreek anderen NIET als ze aan het woord zijn. Je onderbreekt niet alleen de stroom van het gesprek en onderbreekt hun gedachten; je toont ook een gebrek aan respect.

L: Kijk ze in de ogen: Oogcontact is een oefening die laat zien dat je aandacht hebt voor waar anderen over praten en dat je waarde hecht aan wat er gezegd wordt.

D: Oordeel niet: Een open geest houden en empathie oefenen wanneer je met anderen spreekt, ondersteunt je persoonlijke groei en maakt je een betere communicator.

Resource: 5 Ways to Practice Active Listening

<https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>



1.2.4 Lichaamstaal en non-verbale signalen

Lichaamstaal is de manier van communiceren door middel van non-verbale signalen...'



Resource: Body Language
<https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>



1.2.4 Lichaamstaal en non-verbale signalen

Non-verbale signalen zijn signalen die een communicatieproces ondersteunen.

De non-verbale signalen omvatten gebaren, gezichtsuitdrukkingen, aanraking, toon van de stem, fysieke afstand en zelfs iemands fysieke verschijning.

In sommige gevallen zijn de non-verbale signalen het belangrijkste communicatiekanaal (bijvoorbeeld 'ja' of 'nee' knikken, duimen omhoog of omlaag, enz.), terwijl ze in andere gevallen de betekenis van verbale communicatie aanvullen (bijvoorbeeld een afbeelding laten zien aan het publiek terwijl de betekenis mondeling wordt uitgelegd).

Non-verbale communicatie is belangrijk voor het creëren van een visuele taal om het publiek nog meer te betrekken en de betekenis te versterken van belangrijke punten die tijdens mondelinge communicatie worden genoemd. Deze signalen kunnen ook de stroom van een gesprek reguleren en zowel het begin als het einde van een onderwerp aangeven, waardoor een boodschap duidelijker wordt.

Resources: Non-verbal Cues in Communication | Importance & Examples
<https://shorturl.at/9grHI>

Types of Nonverbal Communication
<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>



1.2.5 Geduld opbouwen en empathie tonen

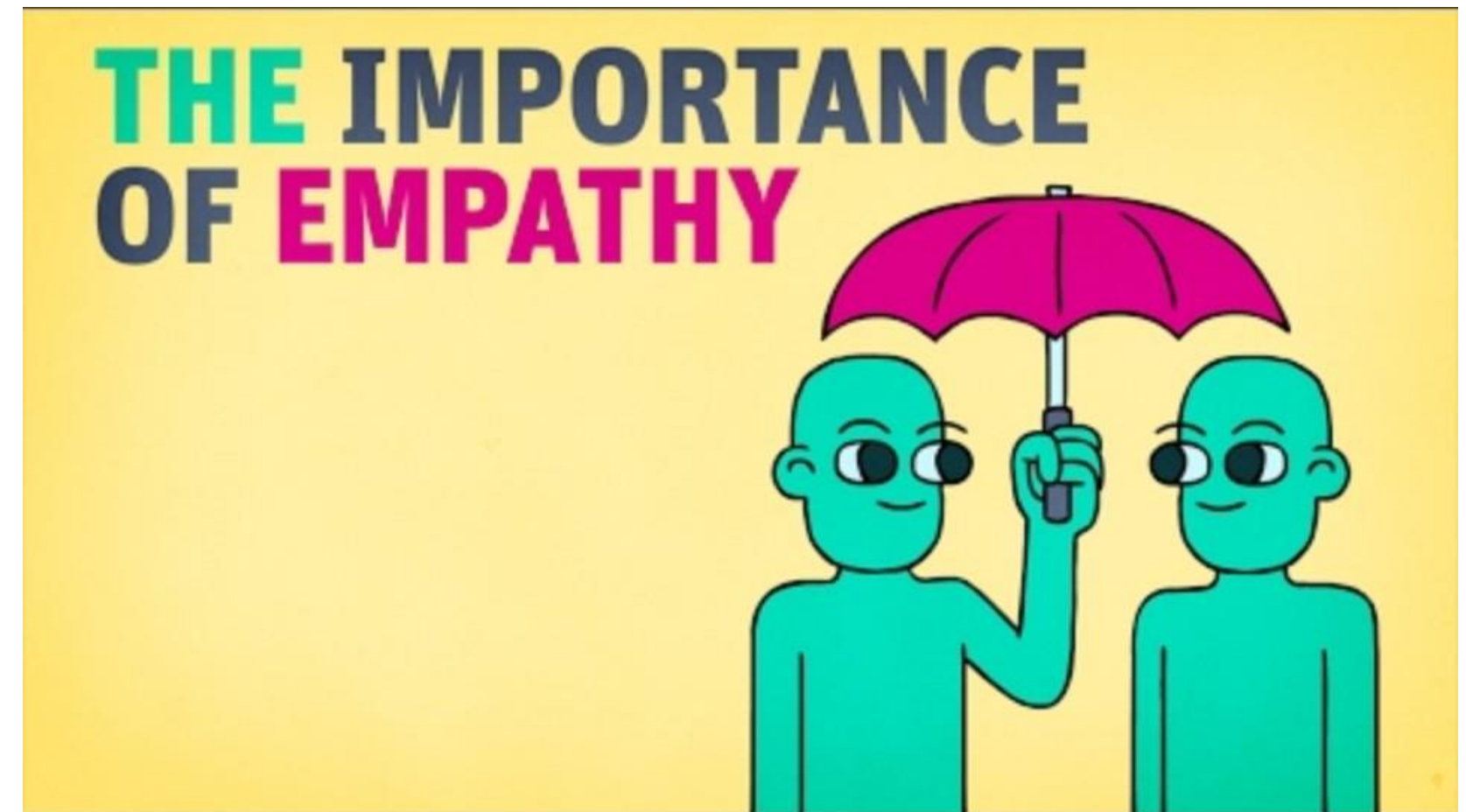
Empathie is het vermogen om een situatie vanuit het perspectief van een ander te begrijpen en zijn of haar emoties te voelen.

Empathie oefenen in communicatie schept vertrouwen, versterkt relaties en bevordert een inclusieve en ondersteunende omgeving.

Geduld hebben in communicatie is ook belangrijk.

Geduld hebben tijdens een gesprek kan helpen om zinvolle interacties te creëren, conflicten te vermijden en productieve communicatie te bevorderen.

Geduld ondersteunt iemands bewuste inspanning om zijn publiek te begrijpen en met duidelijkheid inclusiviteit en effectieve communicatie te cultiveren.



1.2.6 Leeftijdsspecifieke communicatievaardigheden

Leeftijdsspecifieke competenties verwijzen naar het vermogen om met elke persoon te communiceren op een manier die past bij zijn leeftijd en individuele situatie. Communicatie afstemmen op de specifieke leeftijdsgroep helpt bij het opbouwen van een goede verstandhouding en zorgt ervoor dat boodschappen effectief worden overgebracht en begrepen.

Voorbeelden voor leeftijdsspecifieke communicatie met jongeren

- Behandel ze als volwassenen.
- Heb geduld.
- Respecteer hun mening.
- Begeleid ze op een respectvolle manier.
- Moedig hen aan om vragen te stellen en creëer een veilige omgeving om meningen en kennis uit te wisselen ('Een domme vraag bestaat niet').
- Vermijd een autoritaire benadering van interactie/communicatie.
- Gebruik visuele hulpmiddelen en creëer interactieve activiteiten om ze betrokken te houden.



Resource: What are Age-Specific Competencies?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



1.2.6 Leeftijdsspecifieke communicatievaardigheden

Voorbeelden voor leeftijdsspecifieke communicatie met **ouderen**:

- Erken de fysieke, mentale en sociale mogelijkheden van een persoon.
- Gebruik eenvoudige taal bij het uitleggen van een nieuw concept.
- Begeleid op een respectvolle manier en heb geduld.
- Herhaal en/of maak een samenvatting aan het einde van elk gesprek/onderwerp.
- Moedig hen aan om vragen te stellen en creëer een veilige omgeving om meningen en kennis uit te wisselen ("Een domme vraag bestaat niet").
- Gebruik non-verbale signalen en lichaamstaal om hun aandacht vast te houden.
- Moedig zoveel mogelijk zelfstandigheid aan.
- Beoefen actief luisteren en empathie.



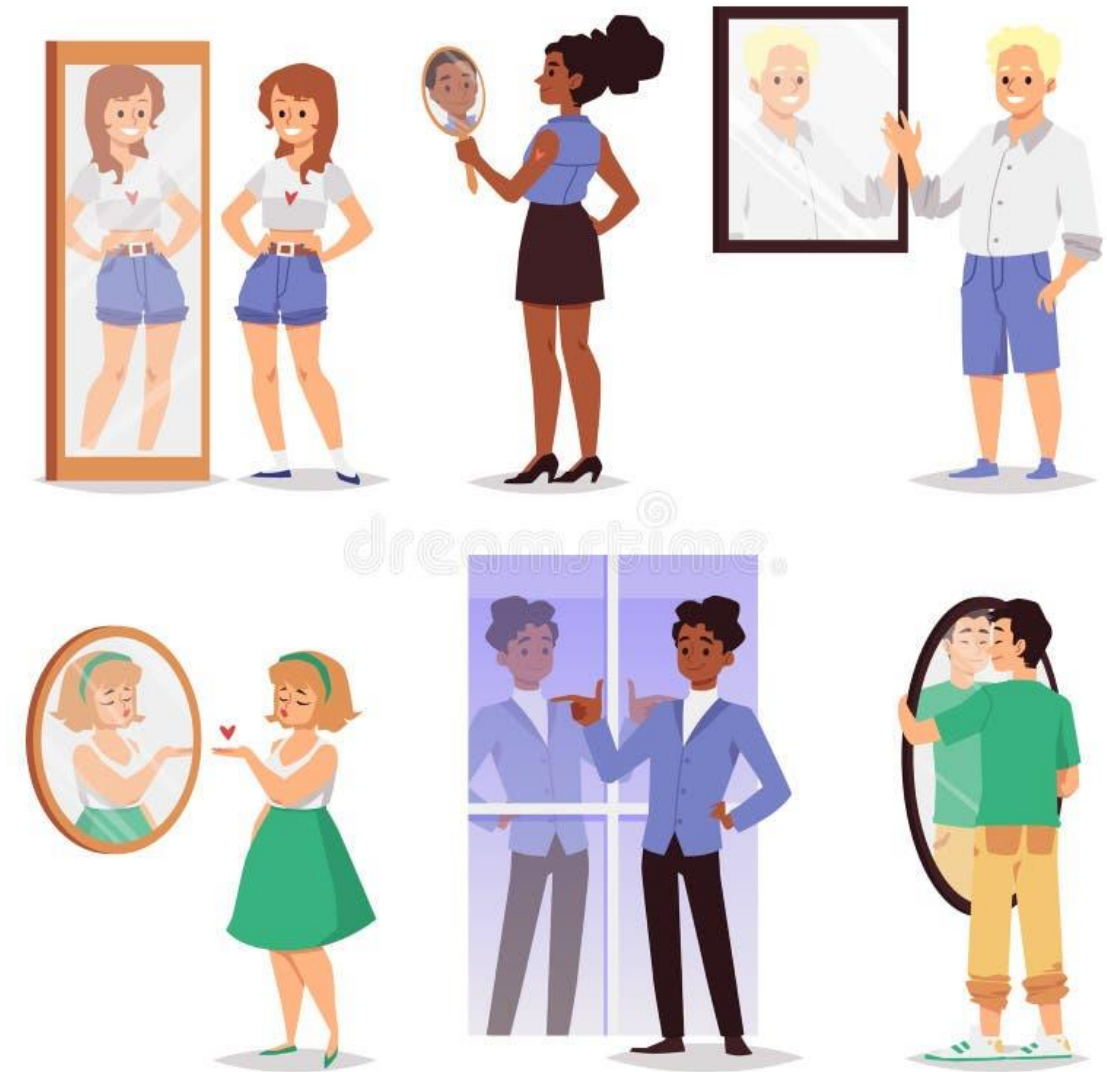
Resource: What are Age-Specific Competencies?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



Activiteit 1.1

Zelfevaluatie

1. Kies een module en lees deze.
 - . Ga voor een spiegel staan en oefen.
 - . Presenteer de inhoud en merk jezelf op.
 - . Vraag jezelf dan het volgende af:
 - ❖ Hoe spreek ik?
 - ❖ Spreek ik snel of langzaam?
 - ❖ Ben ik duidelijk?
 - ❖ Begrijp ik de inhoud zelf?
 - ❖ Hoe is mijn houding?
 - ❖ Heb ik mijn lichaam gebruikt om mijn verbale communicatie te ondersteunen?
 - ❖ Heb ik gebaren of non-verbale signalen gebruikt?
 - ❖ Zo ja, hebben ze mijn communicatie goed ondersteund?
 - ❖ Waren ze relevant genoeg?
 - ❖ Is er ruimte voor verbetering?
 - ❖ Zo ja, schrijf de verbeterpunten op en oefen opnieuw.



Resource: Sabelskaya



Activiteit 1.2

**Wat betekenen de volgende non-verbale signalen?
Brengen ze een boodschap over? Zo ja, wat zijn de boodschappen en hoe voel je je daarbij?**



Resource: iStock by Getty Images

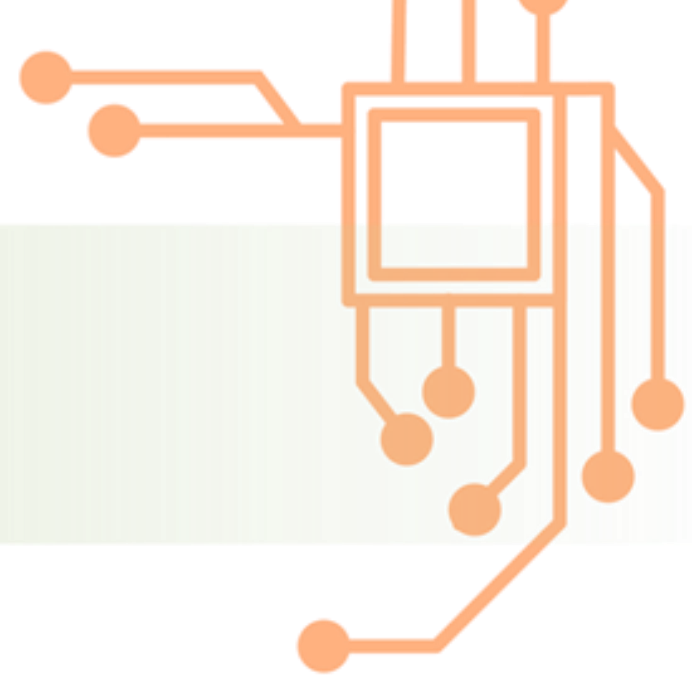


Aanvullende bronnen

- ❑ -Video: "Actief luisteren", door communicatiecoach Alexander Lyon
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>
- ❑ Blog: "Beheers de kunst van het luisteren; 6 tips om een actieve luisteraar te zijn"
Link: <https://cubecreative.design/blog/small-business-marketing/master-the-art-of-listening>
- ❑ Video: "Lichaamstaal eenvoudig uitgelegd"
Link: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iELkzDgLK9c>
- ❑ Video: "Lichaamstaal voor presentaties" door communicatiecoach Alexander Lyon
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TmbQFWBvTtY>
- ❑ Artikel: "Lichaamstaal en non-verbale communicatie. Communiceren zonder woorden",
door Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson en Greg Boose
Link: <https://www.helpguide.org/relationships/communication/nonverbal-communication>
- ❑ Blog: "Non-verbale communicatie".door de International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology (LinkedIn)
Link: <https://www.linkedin.com/pulse/non-verbal-communication-ijngp>
- ❑ Artikel: " De rol van geduld in effectieve communicatie en actief luisteren".
Link: <https://fastercapital.com/topics/the-role-of-patience-in-effective-communication-and-active-listening.html>



Referenties



Cherry, Kendra. 2023. 'Soorten non-verbale communicatie. Vaak heb je helemaal geen woorden nodig'. Laatst opgehaald op 16.10.2024.

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Indeed Redactie. 2023. 'Top 22 communicatietechnieken voor op het werk'. Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

Franz, Maggie; Williams Yolanda. 2023. 'Non-verbale signalen in communicatie | Belang & Voorbeelden'. Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://shorturl.at/9grHI>

LearnFree. 2019. 'Lichaamstaal'. <https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>

Lifhackers. 2017. 'Het belang van empathie'. <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Lincoln, Anthony. 2023. 'De sleutelrol van geduld in effectieve communicatie'. Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/pulse/key-role-patience-effective-communication-lincoln-anthony--szk7c>

Morgan, Jacob. 2021. '5 manieren om actief luisteren te oefenen'. Laatst opgevraagd op 16.10.2024. <https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>

Reid Sheldon. Empathie - Hoe te voelen en te reageren op de emoties van anderen'. Laatst opgehaald op 16.10.2024.

<https://www.helpguide.org/relationships/communication/empathy>

Sen, Judhajit, 2024. Wat is empathische communicatie en waarom is het belangrijk op de werkplek? Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://prezentium.com/what-is-empathic-communication/>

Team Taju Coaching. 2024. 'De kunst van het vereenvoudigen van complexe ideeën beheersen voor effectieve communicatie'. Laatst opgehaald op 16.10.2024.

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

De School van het Leven. 2016 'Een goede luisteraar zijn'. <https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>

UF Health North. Wat zijn leeftijdsspecifieke competenties? Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



QUIZ



-  1. Noem 3 effectieve manieren om te communiceren
-  2. Wat betekent K.I.S.S., en wanneer kan het jou helpen?
-  3. Hoe kan je een actieve luisteraar worden?
-  4. Geef 3 basis tips voor lichaamstaal bij presenteren?
-  5. Wat is empathy en hoe kan het jou helpen bij communicatie?
-  6. Wat zijn enkele veelvoorkomende leeftijdsspecifieke communicatievoorbeelden voor jongeren en senioren?

QUIZ!



Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

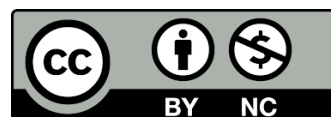
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

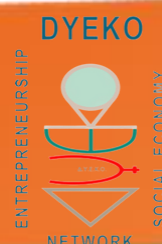
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Module 1

1.3 Hoe word ik mentor?



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.3.1 De rol van een mentor begrijpen

Een **mentor** is een persoon met expertise die de carrière van een mentee kan helpen ontwikkelen.

Een mentor heeft vaak twee primaire functies voor de leerling. Carrière gerelateerd wordt de mentor een coach die advies geeft om de professionele prestaties en ontwikkeling van de mentee te verbeteren. Psychosociaal vestigt de mentor als rolmodel en ondersteuningssysteem voor de leerling.

Beide functies bieden directe en indirecte lessen met betrekking tot professionele ontwikkeling en het algemene evenwicht tussen werk en privéleven.



1.3.1 De rol van een mentor begrijpen

Een mentor kan iemand helpen om zijn persoonlijke en professionele ontwikkelingsdoelen te bereiken als hij:

- Meer ervaring hebben op het specifieke gebied van persoonlijke ontwikkeling
- Kennis en persoonlijke ervaring deelt
- Onpartijdig is en een nieuw perspectief biedt
- Vertrouwen kan opbouwen en vertrouwelijkheid in acht neemt

1.3.1 De rol van een mentor begrijpen



Enkele voordelen van **de rol van mentor** zijn:

- Een kans om 'terug te geven' en anderen te helpen door gebruik te maken van opgedane ervaring en deze beschikbaar te maken voor een nieuwe persoon.
- De kans om nieuwe relaties op te bouwen
- Geconfronteerd worden met nieuwe perspectieven, ideeën en benaderingen
- Kansen om na te denken over je eigen doelen en praktijken
- Betere erkenning door collega's
- De kans om interpersoonlijke vaardigheden te oefenen
- Persoonlijke voldoening door de ontwikkeling van anderen te ondersteunen

1.3.2 Kwaliteiten van een succesvolle mentor

Mentoren moeten de volgende kernvaardigheden gebruiken in hun mentorpartnerschap:

- 1 Actief luisteren
- 2 Vertrouwen opbouwen
- 3 Aanmoedigen
- 4 Doelen en huidige realiteit identificeren
- 5 Capaciteiten instrueren/ontwikkelen
- 6 Inspireren
- 7 Corrigerende feedback geven
- 8 Risico's beheren
- 9 Deuren openen

1.3.3 Vertrouwen en goede verstandhouding opbouwen

Hoe meer je mentors en mentees je vertrouwen, hoe geëngageerder ze zullen zijn in je samenwerking met hen en hoe effectiever je zult zijn. Om betrouwbaar te worden, moet je

1. Vertrouwelijkheden delen met je mentors en mentees.
2. Gepaste tijd samen doorbrengen.
3. Kom uw beloften aan hen na.
4. Respecteer de grenzen van je mentors en mentees.
5. Geef je fouten toe en neem de verantwoordelijkheid om ze te corrigeren
6. Vertel je partners op een tactvolle manier of en waarom je het ergens niet mee eens bent of ontevreden over bent.

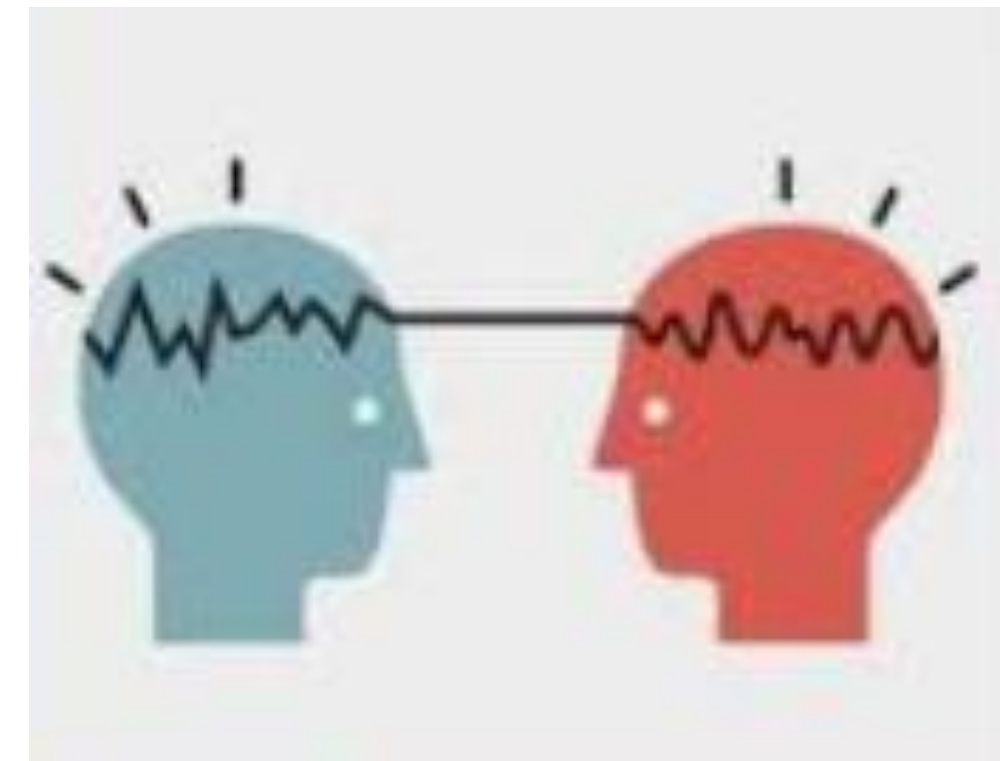
Vooral bij mentorschap over verschillen (bijv. geslacht, cultuur, stijl, leeftijd) is het opbouwen van vertrouwen cruciaal en moet dit in de loop van de tijd ontwikkeld worden.



1.3.3 Vertrouwen en goede verstandhouding opbouwen

Hier geven we enkele tips om een goede **verstandhouding** op te bouwen.

1. Accepteer de ideeën van anderen
2. Toon positieve lichaamstaal
3. Glimlach en gebruik humor wanneer dat gepast is
4. Wees benaderbaar of toegankelijk
5. Deel vergelijkbare ervaringen
6. Aanwezig en gefocust zijn
7. Stem woorden en gedrag af op elkaar en spiegel ze
8. Toon empathie en begrip
9. Wees betrouwbaar
10. Schend geen privacy



1.3.4 Mentorschap over generaties heen

Intergenerationele praktijken hebben als doel mensen van verschillende generaties samen te brengen in doelgerichte, wederzijds voordelige activiteiten die meer begrip en respect bevorderen en bijdragen aan het opbouwen van hechtere gemeenschappen (Hatton-Yeo & Telfer, 2008).



A medium shot of three women in military uniforms standing outdoors. The woman on the left is wearing a light pink polo shirt and has her hair in a ponytail. The woman in the center is seen from the back, wearing a dark olive green uniform jacket with a black strap over her shoulder. The woman on the right is also in a dark olive green uniform jacket and is smiling while looking towards the other two. They appear to be in a conversation. The background shows a clear blue sky and some greenery.

Us 'Oldies' get detached from that and
so it brings us back to base. And...

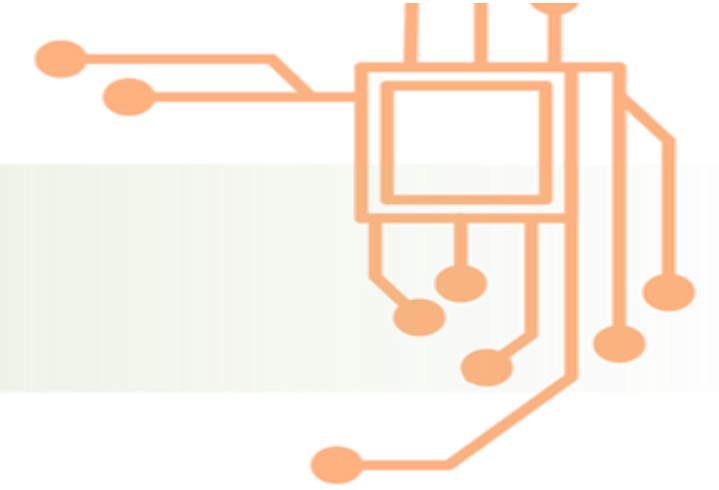
1.3.4 Mentorschap over generaties heen: Voordelen



Enkele voordelen van intergenerationeel mentorschap zijn:

- 1 Een extra laag ondersteuning in het leven van mensen
- 2 Oudere mensen ondersteunen jongere mensen
- 3 Jongere mensen ondersteunen oudere mensen
- 4 Ondersteuning voor gezinnen
- 5 Negatieve leeftijdsstereotypen uitbannen
- 6 Nieuwe vaardigheden leren
- 7 Leren hoe te overleven en te gedijen
- 8 Overdracht van vaardigheden op de werkplek
- 9 Waardering kweken voor rijke culturele erfenissen, tradities en geschiedenissen

Praktische activiteit 1



1. Beoordeel uw potentieel om een succesvolle mentor te zijn door uzelf te beoordelen op de volgende mentorvaardigheden.

Mentorvaardigheden	Kwaliteit van vaardigheden			
	Excellent	Erg goed	Adequaat	Zwak
1. Actief luisteren	5	3	1	0
2. Vertrouwen opbouwen	5	3	1	0
3. Aanmoedigen	5	3	1	0
4. Doelen bepalen en huidige realiteit	5	3	1	0

Interpretaties:

16-20. Uitstekende kernvaardigheden;

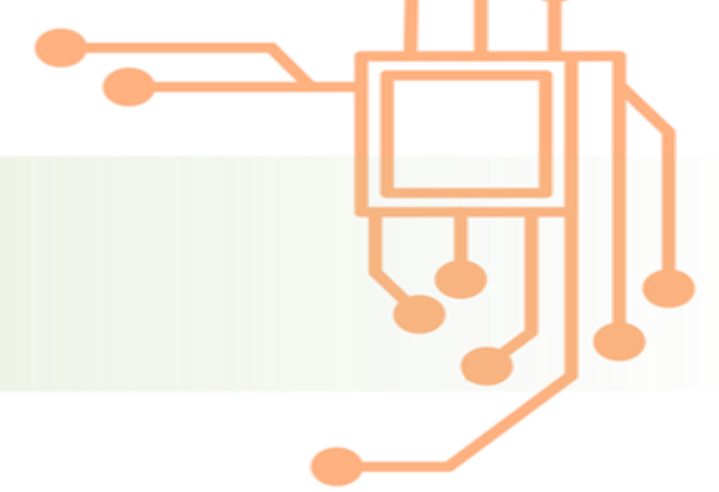
11- 15. Zeer goede vaardigheden;

6-10. Voldoende kernvaardigheden;

5 of minder. Je zult baat hebben bij coaching en oefening op het gebied van kernvaardigheden;



Praktische activiteit 1



2. Beoordeel uw potentieel om een succesvolle mentor te zijn door uzelf te beoordelen op de volgende Mentorspecifieke Vaardigheden.

Mentorspecifieke vaardigheden	Kwaliteit van vaardigheden			
	Excellent	Erg goed	Adequaat	Zwak
1. Instructie/ontwikkeling van vaardigheden	5	3	1	0
2. Inspirerend	5	3	1	0
3. Corrigerende feedback geven	5	3	1	0
4. Risico's beheren	5	3	1	0
5. Deuren openen	5	3	1	0

Interpretaties:

20-25. Uitstekende mentorvaardigheden;

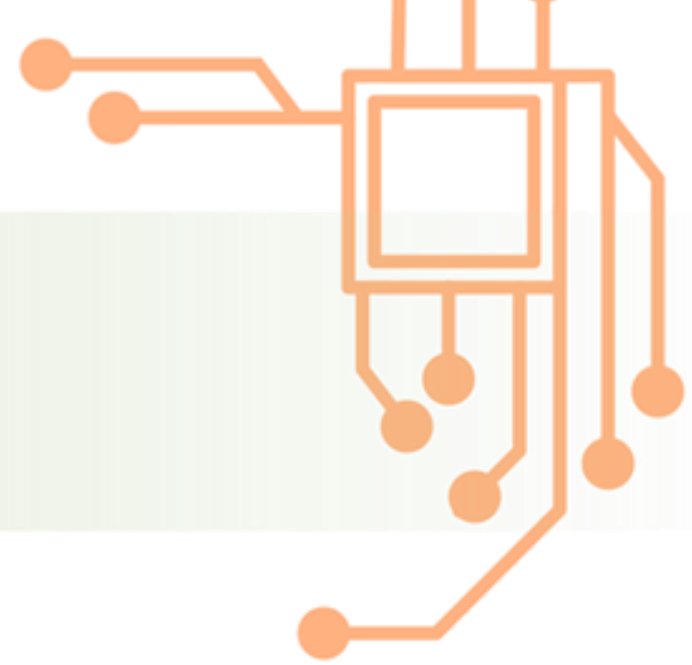
15- 19. Zeer goede vaardigheden;

10-14. Adequate mentorvaardigheden;

9 of minder. U zult baat hebben bij coaching en oefening op het gebied van mentorvaardigheden;



Additional Resources



1. Referenties

Amerikaanse Psychologische Vereniging. Inleiding tot mentorschap. <https://www.apa.org/education-career/grad/mentoring>

Hatton-Yeo, A. en Telfer, S. (2008). Samenwerkende generaties. Het Schotse Centrum voor Intergenerationele Praktijk. Glasgow, Verenigd Koninkrijk.
https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide_to_Mentoring_Across_Generations_updated_15_Aug_2011.pdf

Phillips-Jones, L. (2003). De Gids voor Mentoren. Hoe je het soort mentor kunt zijn die je ooit had of die je zou willen hebben. The Mentoring Group.
Californië, VS. <https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/the-mentors-guide.pdf>

Phillips-Jones, L. (2003). Vaardigheden voor succesvol mentorschap: Competenties van uitstekende mentors en mentees. The Mentoring Group.
Californië, VS. <https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/skills-for-succesful-mentoring.pdf>

Sarr, J. (2021). Het handboek voor mentorschap. Uw stapsgewijze gids om een betere mentor te zijn. Pearson. Verenigd Koninkrijk.
<https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/>

Wereldgezondheidsorganisatie (2023). Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact.
Wereldgezondheidsorganisatie. Genève, Zwitserland. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

2. Web pagina's

<https://www.togetherplatform.com/blog/how-to-mentor-someone>

<https://www.nationalacademies.org/our-work/the-science-of-effective-mentoring-in-stemm>

3. Bijkomende activiteiten

<https://symondsresearch.com/mentoring-activities-for-adult/>



QUIZ



1. Wat is een mentor?

- A) Een persoon met expertise die de carrière van een mentee kan helpen ontwikkelen.
- B) Een persoon met expertise in technologie
- C) Een persoon die kan helpen bij therapie

Antwoord: A

2. Wat is een eigenschap van een succesvolle mentor?

- A) Impulsief zijn
- B) Correctieve feedback geven
- C) Aardig zijn

Antwoord: B

1. Wat wil de intergenerationele praktijk bereiken?

- A) Mensen met verschillende culturele achtergronden samenbrengen om culturele activiteiten te doen.
- B) Mensen van verschillende generaties samenbrengen in doelgerichte, wederzijds voordelige activiteiten.
- C) C) Mensen van verschillende nationaliteiten samenbrengen om recreatieve activiteiten te doen.

Antwoord: B



Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

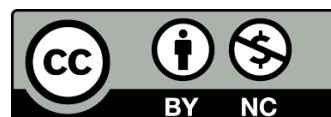
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Module 1

1.4 Hoe een trainingsprogramma te structureren



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.4.1 Duidelijke doelen en doelstellingen stellen

-Wat is een **doel**: een doel is iets dat je wilt bereiken.

-**SMART Doelen** in Mentorschap: (Specifieke, Meetbare, Bereikbare, Relevante, Tijdgebonden doelen).

Het definiëren van deze parameters met betrekking tot je doel helpt ervoor te zorgen dat je doelen binnen een specifieke tijdsperiode kunnen worden bereikt.

-Suggestie voor een activiteit: Vraag de deelnemers wat zij denken en nodig hen uit om een SMART doel voor hun mentorprogramma op te stellen.

Een voorbeeld van een SMART doel dat betrekking kan hebben op (bijv. het verbeteren van de lichamelijke gezondheid of het leren van technologie).

1.4.1 Wat zijn SMART Doelen?



S - Specifiek (Wat wil je precies doen?) Wees duidelijk over wat je wilt bereiken.

M - Meetbaar (Hoe weet je dat je het gedaan hebt?) Zorg ervoor dat je de voortgang kunt volgen of meten.

A - Haalbaar (Kun je het echt doen?) Kies doelen die realistisch zijn.

R - Relevant (Helpt het u in uw rol?) Zorg ervoor dat de doelen belangrijk zijn voor de mentor en de mentee.

T - Tijdgebonden (Wanneer wil je het af hebben?) Stel een tijdslimiet in voor wanneer het doel bereikt moet zijn.

1.4.2 Een mentorworkshop organiseren

Workshop Structuur

-Begin met een plan: Elke workshop heeft een structuur nodig.

3 belangrijke onderdelen:

1 Opening: Begroeten en het onderwerp introduceren.

1 Hoofdactiviteit: Groepsdiscussies of praktische activiteiten. Ideeën presenteren en kennis delen.

1 Afsluiting: Afsluiten met een samenvatting of slotgedachten.

1.4.2 Een mentorworkshop organiseren

Technieken voor betrokkenheid

Activiteiten om iedereen betrokken te houden. Dit kunnen zijn:

- Rol spelen (situaties naspelen).
- Vragen stellen.
- Spelletjes of groepstaken gebruiken om iedereen geïnteresseerd te houden.



1.4.3 Selecting teaching materials

Hulpmiddelen die geschikt zijn voor de leeftijd

- Materiaal moet gemakkelijk te begrijpen zijn, met grotere lettertypen, eenvoudige woordenschat en duidelijke afbeeldingen.
- Kies materiaal dat past bij de leeftijd en ervaring van de leerlingen.
- Jongere leerlingen hebben eenvoudigere informatie nodig, terwijl oudere leerlingen meer geavanceerde informatie aankunnen.



1.4.3 Lesmateriaal kiezen

Interactieve hulpmiddelen: Gebruik leuke activiteiten zoals spelletjes, quizzen of puzzels om jongere leerlingen geïnteresseerd te houden.

Gebruik bekende voorbeelden: Deel voorbeelden die aansluiten bij dingen die ze dagelijks doen of zien, zodat ze het beter begrijpen.

Deel het op: Geef informatie in kleine stukjes om verwarring te voorkomen. Gebruik indien nodig gemakkelijke, stapsgewijze instructies.

Video's of geluiden toevoegen: Voeg video's of audio toe die zowel leuk als leerzaam zijn.

Feedback en aanpassing: Zorg er altijd voor dat ze het begrijpen en pas de les zo nodig aan aan hun niveau.

1.4.3 Lesmateriaal kiezen

Praktijkvoorbeelden integreren

Voorbeelden uit het echte leven:

Gebruik echte verhalen of voorbeelden om mentees te helpen het beter te begrijpen. Dit maakt het leren praktischer en betekenisvoller.

Tip: Toon een voorbeeld van een goed ontworpen hand-out voor senioren.

Titel: Actief blijven voor gezond ouder worden

Inleiding: Maak kennis met Martha, een 72-jarige vrouw die elke dag begon te wandelen nadat haar arts haar dit had aangeraden voor haar hartgezondheid. Na een paar maanden merkte ze dat ze meer energie had en dat haar stemming verbeterde.

Praktijkvoorbeeld:

- Uitdaging: Weinig energie en stemmingswisselingen.
- Oplossing: 30 minuten dagelijks wandelen.
- Resultaat: Meer energie, betere stemming, gezonder hart.

Tips om actief te blijven:

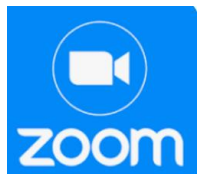
- 1.Begin klein: Zelfs een wandeling van 10 minuten om het blok helpt!
- 2.Zoek een vriend(in): Samen met een vriend(in) sporten kan het leuker maken.
- 3.Luister naar uw lichaam: Ga op je eigen tempo; als het te zwaar voelt, neem dan een pauze.
- 4.Gebruik wat je hebt: Je hebt geen dure apparatuur nodig. Een paar comfortabele schoenen is genoeg om te beginnen.



1.4.4 Digitale hulpmiddelen gebruiken voor mentorschap

Communicatiemiddelen voor onderwijs

We introduceren tools zoals Zoom of WhatsApp voor virtuele mentorsessies en virtuele communicatie.



Zoom is een communicatieplatform waarmee gebruikers verbinding kunnen maken via video, audio, telefoon en chat. Om Zoom te gebruiken heb je een internetverbinding en een ondersteund apparaat nodig.



WhatsApp kan worden gebruikt om ideeën te bespreken, bestanden te delen en samen aan opdrachten te werken. Dit kan vooral handig zijn voor studenten die elkaar niet persoonlijk kunnen ontmoeten vanwege de afstand of een druk programma.

1.4.4 Digitale hulpmiddelen gebruiken voor mentorschap

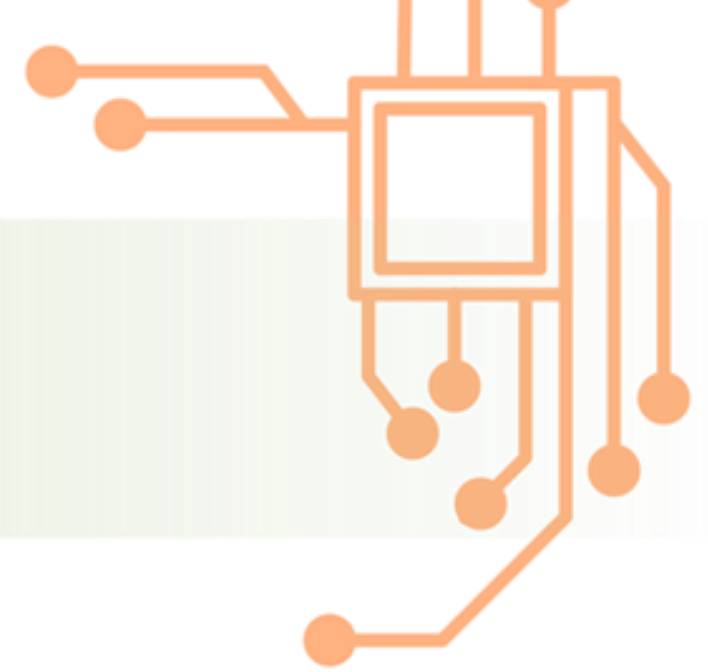


Hulpmiddelen voor het vertellen van verhalen



Je kunt tools zoals PowerPoint of Canva gebruiken om verhalen te vertellen met afbeeldingen of dia's, waardoor lessen makkelijker te begrijpen zijn.

1.4.5 Tijdsmanagement en timing



Balans tussen inhoud en interactie

"Waarom is timemanagement belangrijk in een training?"

Korte uitleg: Goed timemanagement helpt sessies op schema te houden, voorkomt een overdaad aan informatie en zorgt ervoor dat deelnemers betrokken blijven.

"Houd een evenwicht tussen inhoud en interactie."

Uitleg: Geef inhoud in kleine delen, gevolgd door activiteiten, vragen of discussies om de betrokkenheid te behouden.

Voorbeeld: Na het uitleggen van een concept, vraag deelnemers naar hun mening of voer een kleine groepsactiviteit uit.



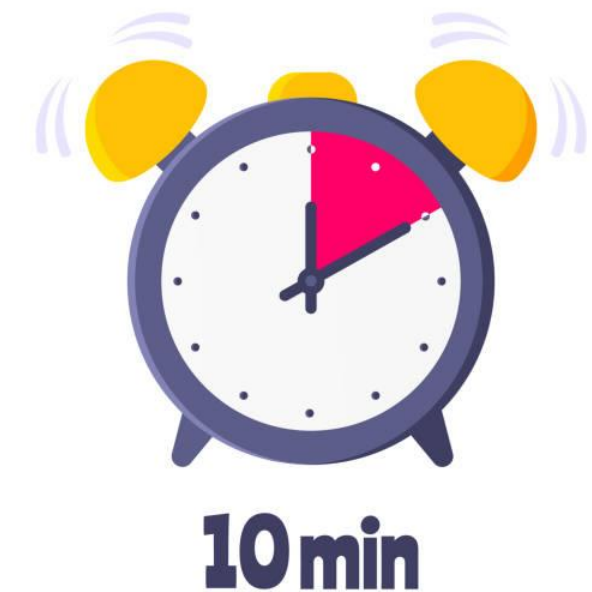
1.4.5 Tijdsmanagement en timing

Pauzes en buffertijd inbouwen

"Neem korte pauzes op in langere sessies om deelnemers te helpen fris te blijven."

Leg uit: Zelfs een pauze van 5 minuten kan de geest verfrissen en uitputting voorkomen.

Tip: Plan pauzes om de 45-60 minuten, of wanneer je overschakelt naar een nieuw onderwerp.



1.4.5 Tijdsmanagement en timing

Vooruitgang bijhouden en tempo aanpassen

"Volg hoe de sessie verloopt en pas het tempo aan als dat nodig is."

Leg uit: Houd de reacties van deelnemers in de gaten. Als ze verward of niet betrokken lijken, vertraag dan of voeg meer interactieve elementen toe.

Hulpmiddelen: Gebruik timers of vraag om feedback tijdens de sessie.



Activiteit 1.4

Checklist voor het organiseren van een trainingssessie:

- Maak een **trainingsagenda** zodat iedereen weet wat er gaat gebeuren en wanneer.
- Zorg voor een **aanmeldingsformulier** om de aanwezigheid te registreren.
- Bereid **trainingsmateriaal** voor (handouts, gidsen of presentaties).
- Zorg ervoor dat alle **apparatuur** (zoals projectoren, computers of luidsprekers) werkt.
- Digitale **kopieën van bronnen** (zoals leesmateriaal of referenties) afdrukken of delen.
Zorg dat je benodigdheden zoals pennen, blocnotes, flip-overs en markers bij de hand hebt.
- Gebruik **naamkaartjes** of badges zodat iedereen weet wie wie is.

QUIZ



Quiz: Test je kennis

- 1 Waar staat SMART voor?*
- 2 Noem één digitaal hulpmiddel dat je kunt gebruiken voor mentorschap.*
- 3 Hoe kun je deelnemers betrokken houden tijdens een workshop?*
- 4 Waarom is het belangrijk om de tijd in een workshop te managen?*

REFERENTIES

SMART Doelen Kader

Voor meer informatie over het structureren en stellen van doelen aan de hand van SMART criteria:

[Overzicht SMART Doelen](#)

Digitale hulpmiddelen voor mentorschap

Meer informatie over het gebruik van Zoom en WhatsApp voor online mentorschap: Zoom, WhatsApp

Technieken voor mentorschap

Ontdek aanvullende technieken voor mentorschapbetrokkenheid:

<https://hr.uw.edu/pod/organizational-excellence-and-development/individuals/mentoring-tools/>

EU-initiatieven voor intergenerationeel leren

Vind meer projecten en initiatieven ter ondersteuning van intergenerationeel leren:

[EU-onderwijsinitiatieven](#)





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

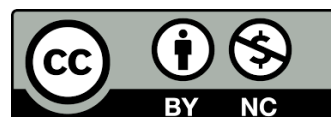
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Module 2

2.1 Landbouw / Tuinbouw



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Doelstellingen van de module

Het doel van deze module is om deelnemers een uitgebreid inzicht te geven in zes traditionele duurzame praktijken - landbouw/tuinbouw, ambachten, geneeskunde/welzijn/dieet, waterbeheer, architectuur en transport - door hun historische wortels, evolutie en relevantie in de moderne context te onderzoeken. De module richt zich ook op hedendaagse uitdagingen die deze praktijken beïnvloeden en onderzoekt hoe relevant EU-beleid duurzaamheidskwesties aanpakt.

Aan het eind van deze module zijn de deelnemers in staat om:

- 1 De geschiedenis en evolutie van zes traditionele duurzame praktijken te beschrijven.
- 2 De impact te analyseren van moderne uitdagingen, zoals klimaatverandering en uitputting van hulpbronnen, op deze praktijken.
- 3 De belangrijkste EU-beleidslijnen te identificeren die van invloed zijn op duurzame praktijken op het gebied van landbouw, waterbeheer, architectuur, vervoer, ambachten en geneeskunde/welzijn.
- 4 Traditionele en moderne benaderingen van duurzaamheid te vergelijken op elk van de zes gebieden.
- 5 strategieën voor te stellen om deze praktijken aan te passen en te behouden in het licht van de huidige ecologische en sociaaleconomische uitdagingen.

Overzicht

- 2.1.1 Geschiedenis van traditionele landbouwpraktijken
- 2.1.2 Evolutie van landbouwtechnieken
- 2.1.3 Moderne uitdagingen in de landbouw
- 2.1.4 EU-beleid inzake landbouw
- 2.1.5 Duurzame praktijken in de landbouw en hun sociaaleconomische gevolgen

Praktische activiteit

Quiz (3 vragen)

Referenties

2.1.1 Geschiedenis van traditionele landbouwpraktijken

Definitie: Traditionele landbouwpraktijken zijn methoden die door oude en inheemse gemeenschappen worden gebruikt voor de landbouw, die sterk afhankelijk zijn van natuurlijke hulpbronnen, lokale milieukennis en een diep begrip van het land.



Image source: Ecologic Development Fund: Todd Shapera Photography



Image source: Slides Share: Shifting cultivation/Jhum Cultivation in Bangladesh

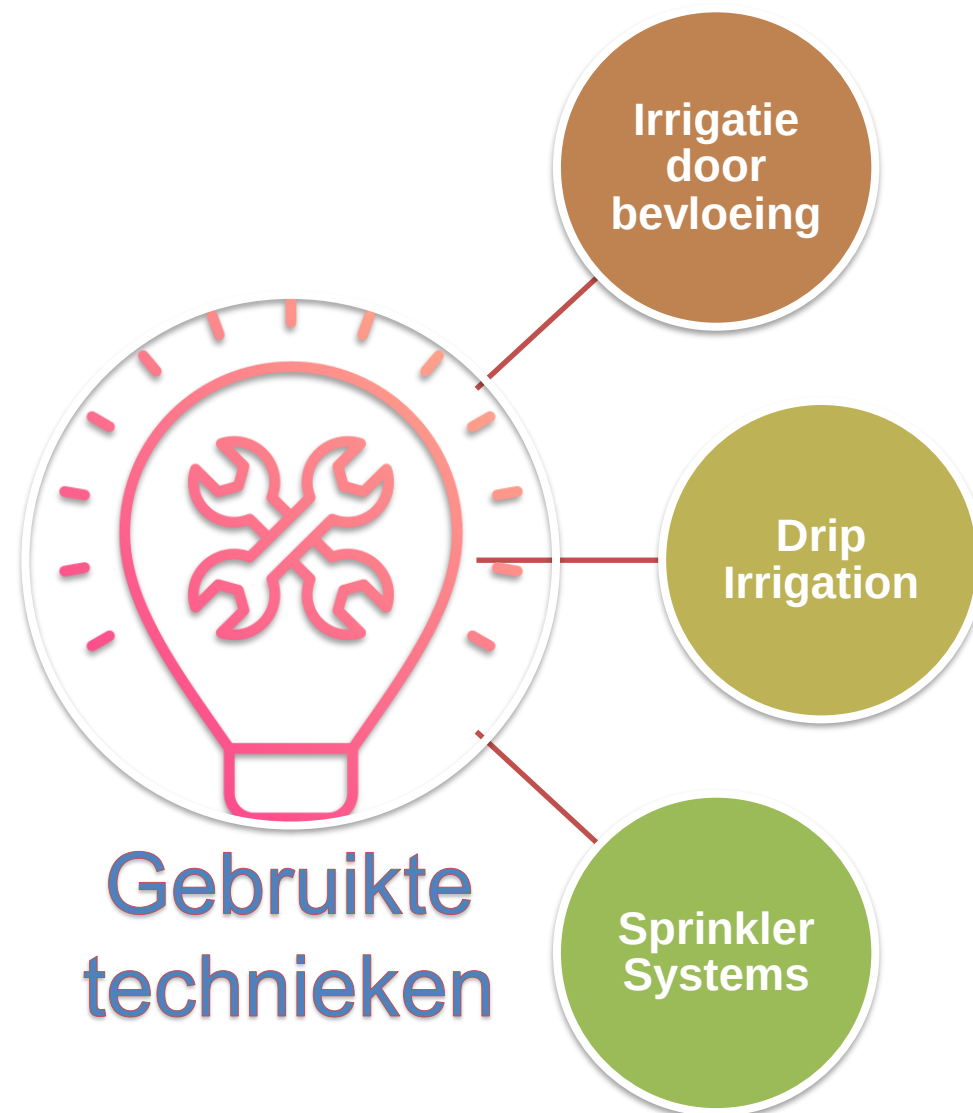


Image source: JournalsofIndia: Rainfed Agriculture in India

2.1.1 Geschiedenis van traditionele landbouwpraktijken

Historische teeltmethoden

1 Irrigatie = het kunstmatig aanbrengen van water op het land om de groei van gewassen te bevorderen.



2.1.1 Geschiedenis van traditionele landbouwpraktijken

Historische teeltmethoden

2. Gewasrotatie = de praktijk van het verbouwen van verschillende soorten gewassen in hetzelfde gebied in opeenvolgende seizoenen.

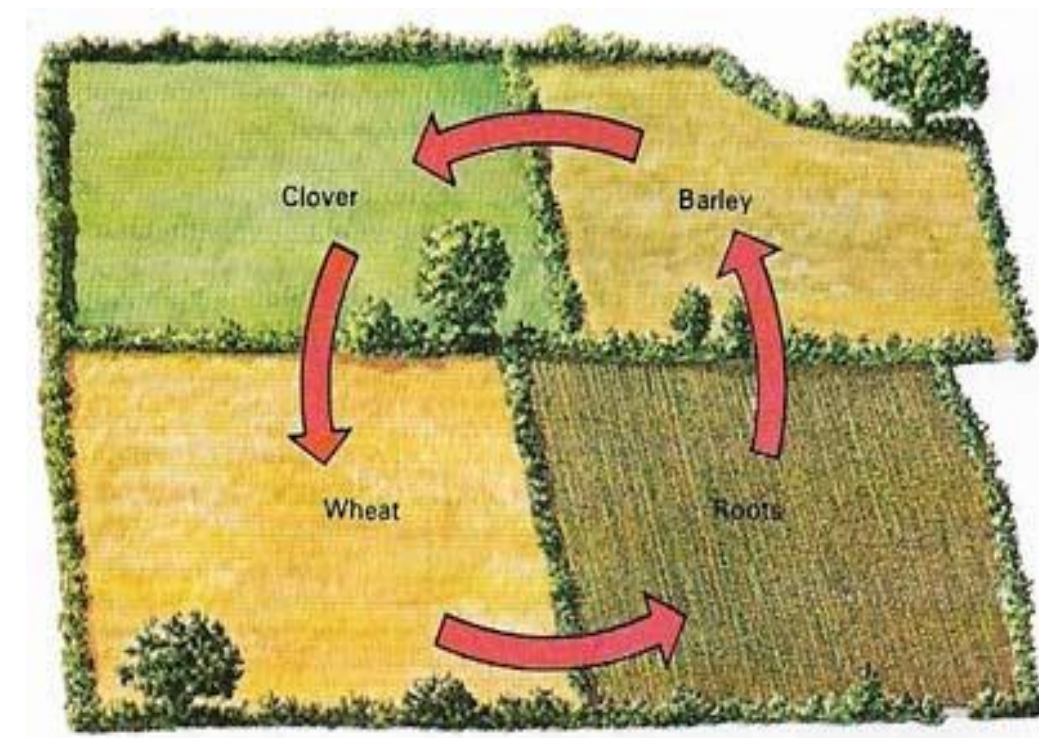
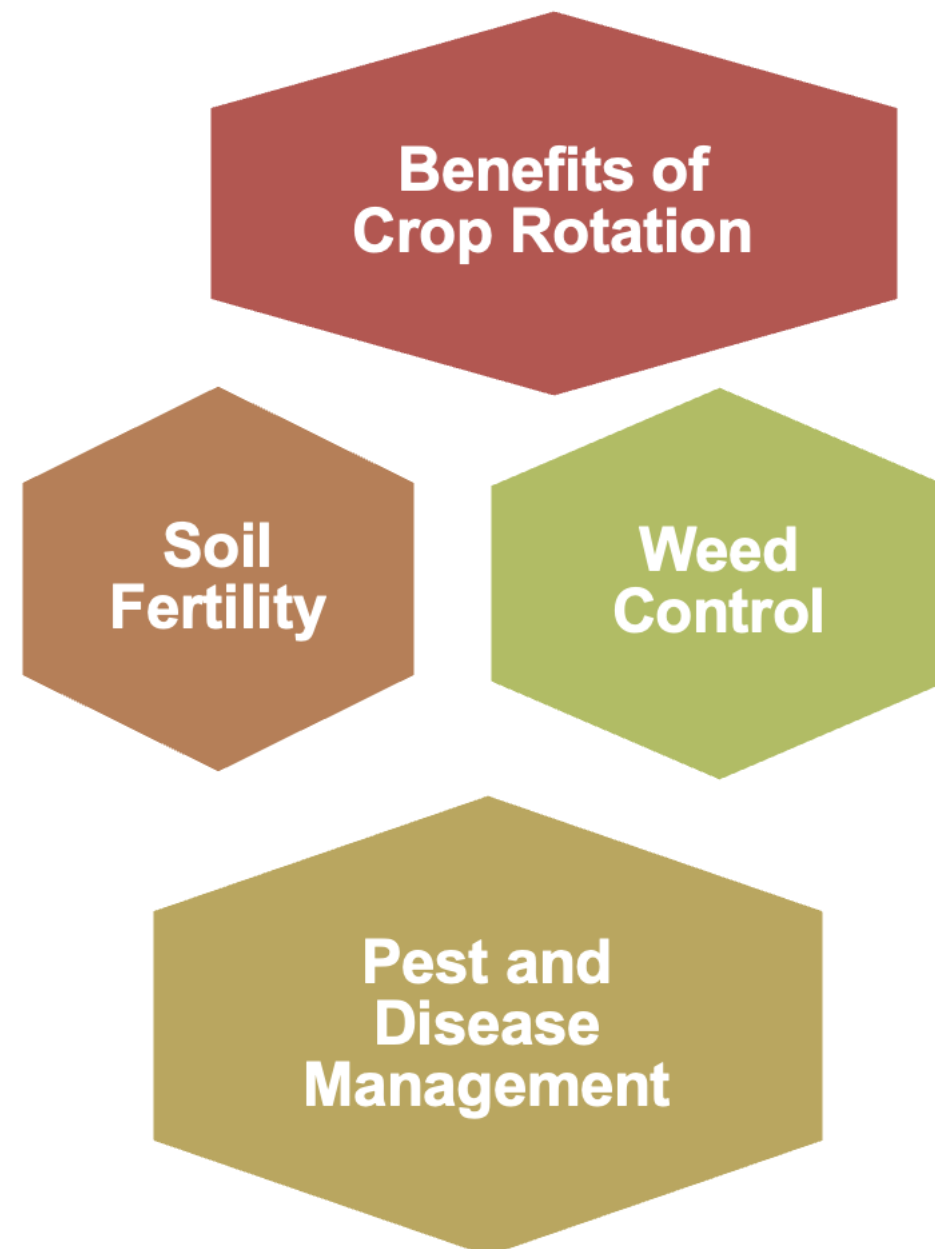


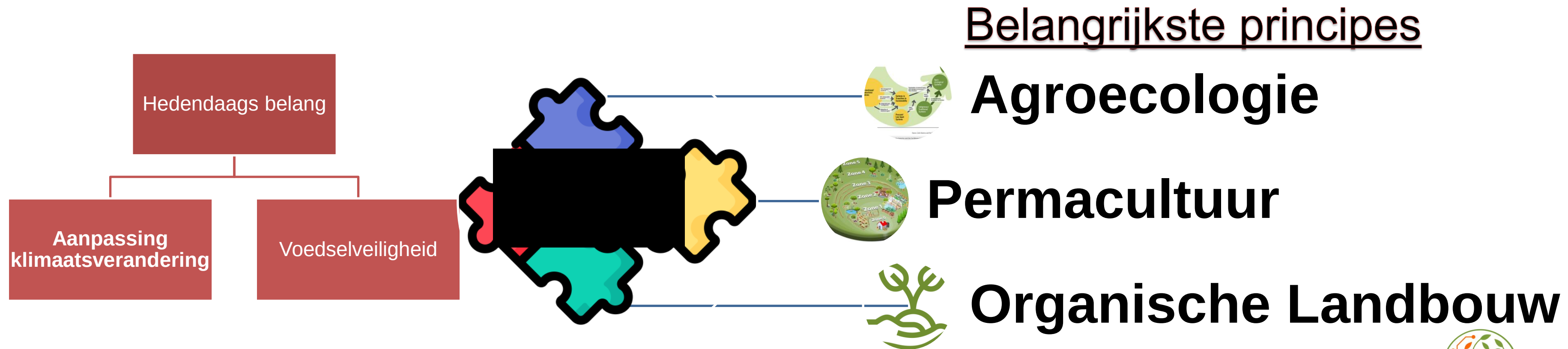
Image source:
https://www.daviddarling.info/encyclopedia/_history/A/agriculture_history.html

2.1.1 Geschiedenis van traditionele landbouwpraktijken



Historische teeltmethoden

3. Duurzame landbouw = landbouwpraktijken die voorzien in de huidige voedselbehoeften zonder het vermogen van toekomstige generaties om in hun behoeften te voorzien in gevaar te brengen.



2.1.2 Evolutie van landbouwtechnieken

1. Technologische vooruitgang



Plowing of the past versus the present

Image source: <https://www.agrivi.com/blog/plow-a-must-have-piece-of-farm-equipment/>



Image source: <https://www.historydefined.net/jethro-tull-seed-drill/>

2.1.2 Evolutie van landbouwtechnieken



1. Technologische vooruitgang

Moderne technologische vooruitgang:



Image source:
<https://tolluncrewedsystems.com/blog/how-drones-are-used-in-agriculture/>

Image source:
<https://medium.com/@syedsharjeelshah11/biotechnology-in-agriculture-enhancing-crop-productivity-and-sustainability-a5d3ad1b9d53>

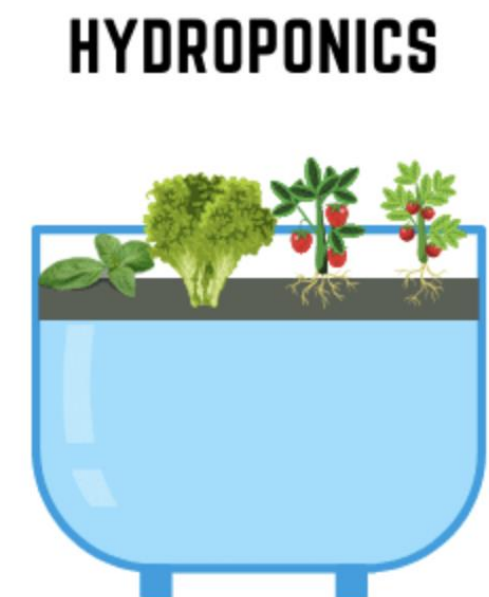


Image source:
<https://theaquaponicsguide.com/aquaponics-garden-are-aquaponics-and-hydroponics-the-same/>

THE AQUAPONICS GUIDE

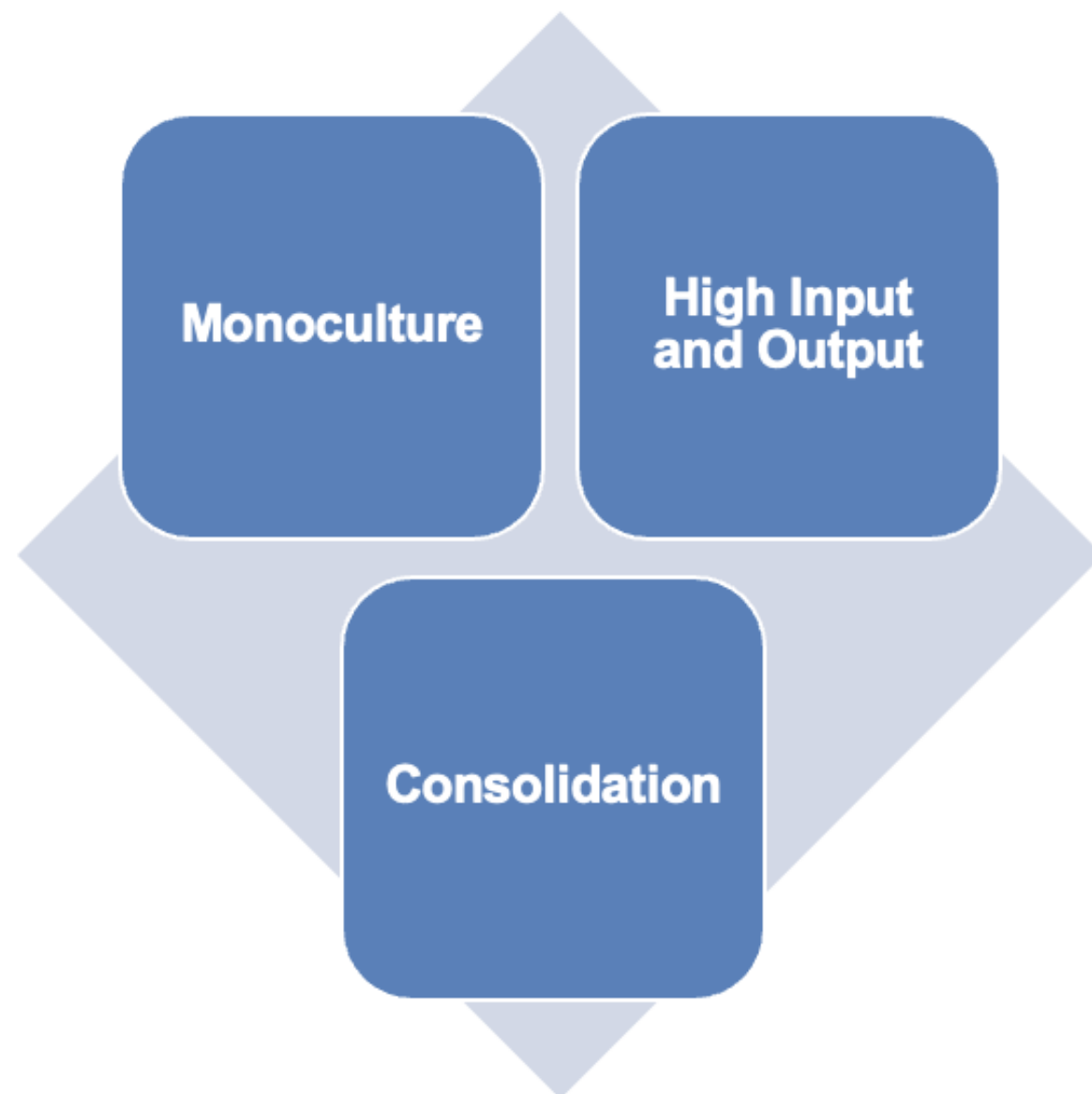


2.1.2 Evolution of Agricultural Techniques



2. Industrial Agriculture

Key Features



Benefits of Industrial Agriculture:

Toename in
voedselproductie

Kost efficiëntie

2.1.2 Evolutie van landbouwtechnieken

3. Impact van industriële landbouw op duurzaamheid

Gevolgen voor het milieu

Bodem degradatie

Water vervuiling

Verlies aan biodiversiteit

Sociale en economische effecten

Plattelandsvlucht

Afhankelijkheid van chemicaliën

2.1.3 Moderne uitdagingen in de landbouw

1. Droogte

Impact op landbouw:



Oplossingen

Droogte bestendige gewassen

- Het ontwikkelen van gewassen die droge omstandigheden kunnen verdragen, zoals genetisch gemodificeerde droogteresistente variëteiten.

Water behoud technieken:

- Het implementeren van efficiënte irrigatiesystemen zoals druppelirrigatie en waterhergebruik om waterverspilling te minimaliseren.



2.1.3 Moderne uitdagingen in de landbouw

2. Klimaatverandering



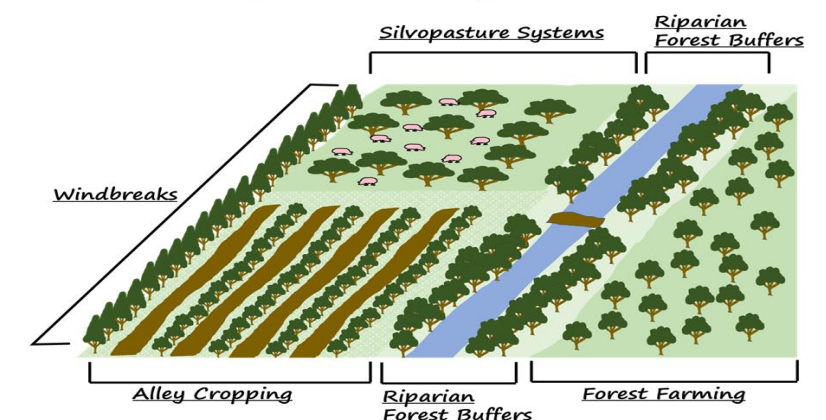
Risico vermindering strategie

1. Duurzame landbouwpraktijken

2. Klimaat slimme landbouw



Agroforestry Basics



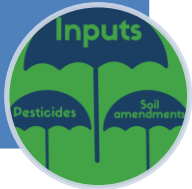
2.1.3 Moderne uitdagingen in de landbouw

3. Bodemaantasting

Oorzaken

- Overmatig gebruik van meststoffen en pesticiden kan leiden tot een verstoord nutriëntenevenwicht, vervuiling en verlies van bodembiodiversiteit.

Overmatig gebruik van chemische middelen:



- Niet-duurzame landbouwpraktijken, zoals grondbewerking, leiden tot bodemerosie, waardoor het land minder productief wordt.

Erosie:



- Irrigatie met zout water of slechte drainage kan leiden tot ophoping van zout in de grond, waardoor deze onvruchtbaar wordt.

Verzilting:



Oplossingen

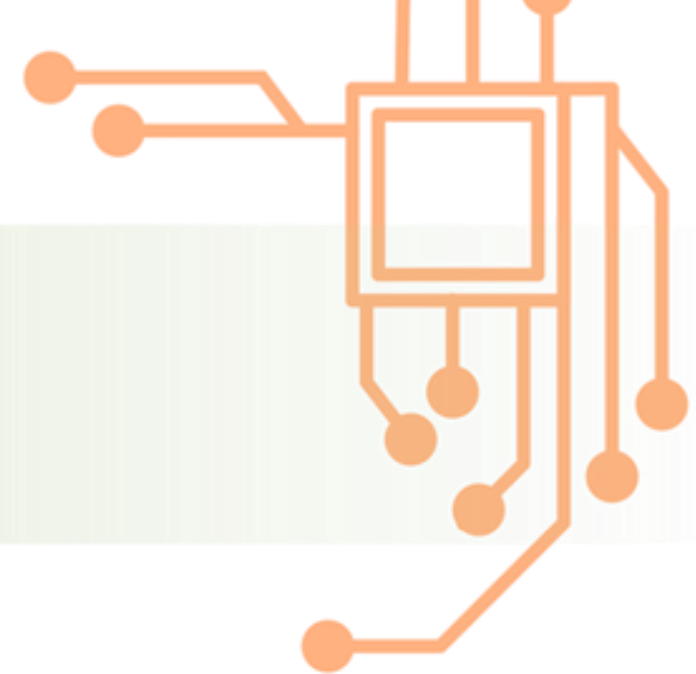
Op behoud gerichte landbouw:

- Praktijken zoals beperkte grondbewerking, afdekken en vruchtwisseling helpen bodemerosie te voorkomen en de bodem gezond te houden.

Organische landbouw

- Vermindering van het gebruik van synthetische inputs en aanmoediging van natuurlijke meststoffen (bijv. compost) om de bodemstructuur en -vruchtbaarheid te herstellen.

2.1.3 Moderne uitdagingen in de landbouw



4. Aantasting voedselzekerheid

Uitdagingen voor de voedselzekerheid:

- Klimaatverandering: Veranderingen in klimaatomstandigheden bedreigen de wereldwijde voedselproductie, wat kan leiden tot tekorten.
- Bevolkingsgroei: Toenemende bevolkingen vereisen een hogere voedselproductie, waardoor de druk op landbouwbronnen toeneemt.
- Duurzaamheid van de landbouw: Intensieve landbouwpraktijken kunnen hulpbronnen uitputten, waardoor de beschikbaarheid van voedsel op de lange termijn in gevaar komt.

Wereldwijde respons:

- Duurzame Ontwikkelingsdoelen (SDG): De Verenigde Naties promoten duurzame landbouw als onderdeel van hun doel om honger te beëindigen en voedselzekerheid te garanderen tegen 2030.
- Innovatie in landbouw: Verticale landbouw, hydrocultuur en stadslandbouw zijn nieuwe technieken om de efficiëntie van de voedselproductie te verbeteren, zelfs in moeilijke omstandigheden.

2.1.4 EU-beleid voor landbouw

1. Gemeenschappelijk Landbouwbeleid (GLB)

Wat is het: is de hoeksteen van het landbouwbeleid van de EU. Het werd opgericht in 1962 en heeft als doel boeren te ondersteunen, een stabiele aanvoer van betaalbaar voedsel te garanderen en het milieu te beschermen.

Belangrijkste doelstellingen:

- Ondersteunen van levensvatbare landbouwinkomens.
- De duurzaamheid en het concurrentievermogen van de landbouw verbeteren.
- Plattelandontwikkeling en innovatie bevorderen.

Zorgen voor voedselzekerheid en -veiligheid in de hele EU.

Begroting: Het GLB is een van de grootste begrotingsposten van de EU: het ontvangt ongeveer 30% van de totale EU-begroting en ondersteunt ongeveer 10 miljoen landbouwbedrijven.



Source: https://eu-cap-network.ec.europa.eu/common-agricultural-policy-overview_en



2.1.4 EU-beleid voor landbouw

2. Groene landbouwiniciatieven

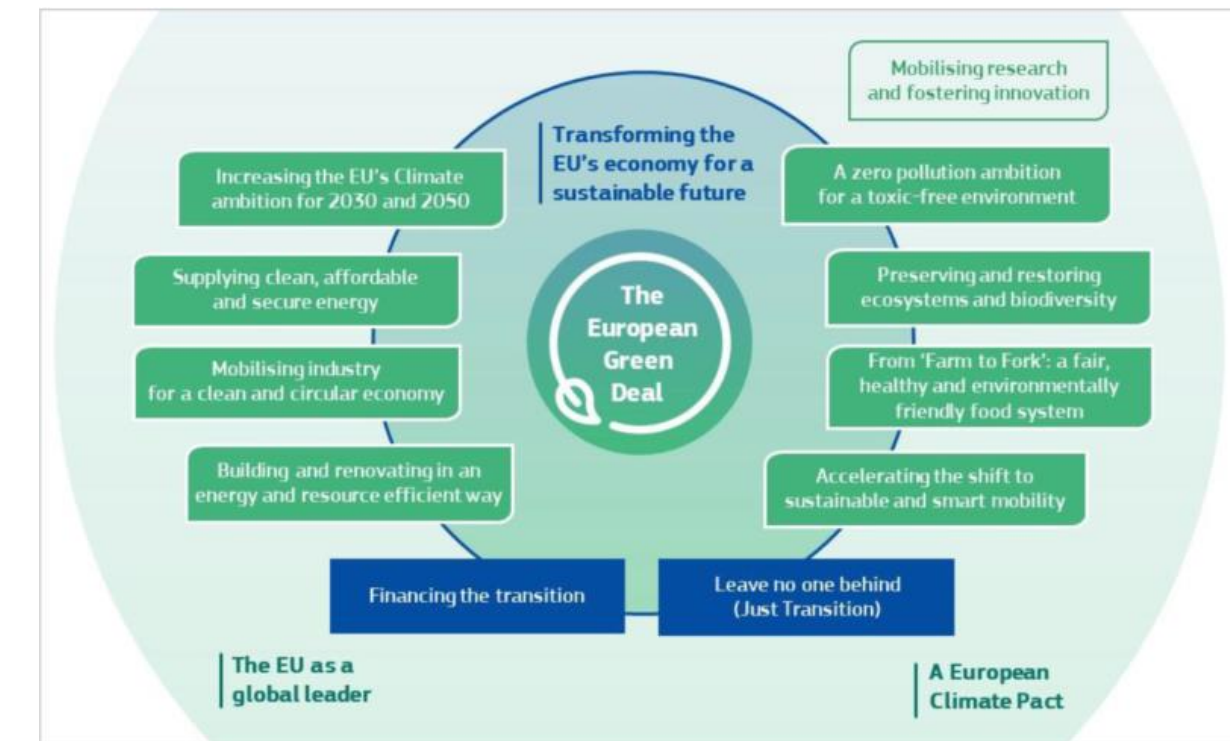
Wat is het: beleid en praktijken die milieuvriendelijke landbouwmethoden binnen de EU bevorderen.

Hervormingen van het gemeenschappelijk landbouwbeleid (GLB): Het GLB is hervormd om op één lijn te komen met de Europese Green Deal, met de nadruk op duurzaamheid, klimaatactie en behoud van biodiversiteit.

Geïntegreerde gewasbescherming (IPM): Stimuleert het gebruik van natuurlijke plaagbestrijdingsmethoden, zodat er minder gebruik wordt gemaakt van chemische bestrijdingsmiddelen om gewassen te beschermen.

Belangrijkste kenmerken van de hervorming:

- Duurzaamheid: Versterkte maatregelen om de uitstoot van broeikasgassen door de landbouw te verminderen, de gezondheid van de bodem te verbeteren en water te behouden.
- Digitale landbouw: Het stimuleren van precisielandbouw en het gebruik van digitale hulpmiddelen om de impact op het milieu te verminderen.



Source: European Commission
(<http://capreform.eu/agriculture-in-the-european-green-deal/>)



2.1.4 EU-beleid voor landbouw

2. Groene landbouwiniciatieven

Hervorming GLB en Green Deal

Farm to Fork-strategie: Deze strategie, een centraal onderdeel van de Green Deal, is gericht op het creëren van een eerlijk, gezond en milieuvriendelijk voedselsysteem in de EU.

De strategie omvat doelen zoals:

- Het gebruik van pesticiden verminderen met 50% tegen 2030.
- Vermindering van het gebruik van kunstmest met 20%.
- Uitbreiding van de biologische landbouw tot 25% van de landbouwgrond in de EU tegen 2030.



Source: <https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/news-and-events/news-details/ar/c/1294984/>



2.1.4 EU-beleid voor landbouw

3. Doelen voor duurzame landbouw

De EU heeft ambitieuze doelen gesteld om de landbouw af te stemmen op ecologische duurzaamheid, waarbij de nadruk ligt op het verminderen van koolstofemissies, het verbeteren van de biodiversiteit en het waarborgen van voedselzekerheid.

Biodiversiteitsstrategie voor 2030:

Ecosystemen herstellen: Richt zich op het beschermen en herstellen van biodiversiteit door natuurvriendelijke landbouwpraktijken te bevorderen. Dit omvat het ondersteunen van boeren bij het in stand houden van habitats voor bestuivers en andere soorten die essentieel zijn voor de productiviteit van de landbouw.

Behoud van genetische bronnen: Het aanmoedigen van het gebruik van diverse gewas- en vesoorten om veerkracht te behouden tegen ziekten, plagen en klimaatverandering.

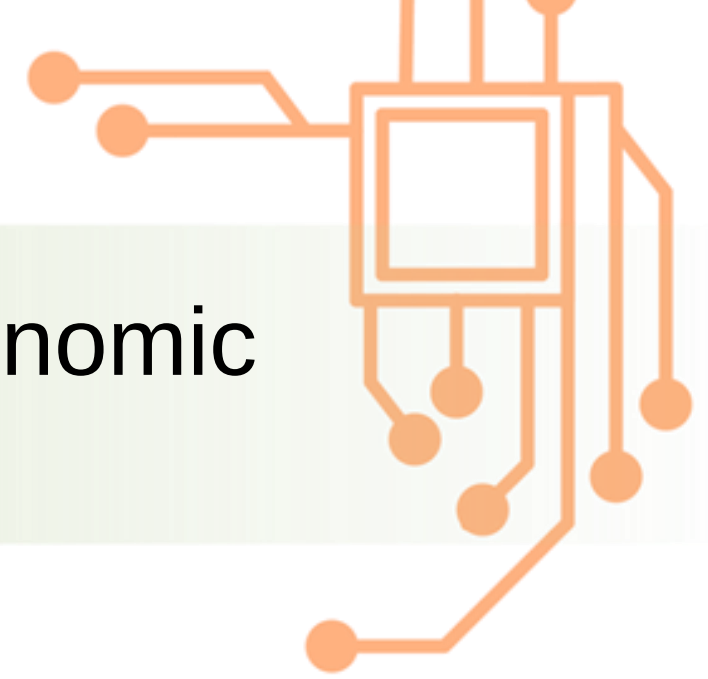
Climate Action

Carbon Farming

Emissions Reductions



2.1.5 sustainable practices in Agriculture and their Socioeconomic Implications



Spanje:

België:

Cyprus:

Ierland:

Griekenland:

Roemenië:

Oostenrijk:



Activiteit 2.1



Activiteit 2.1:

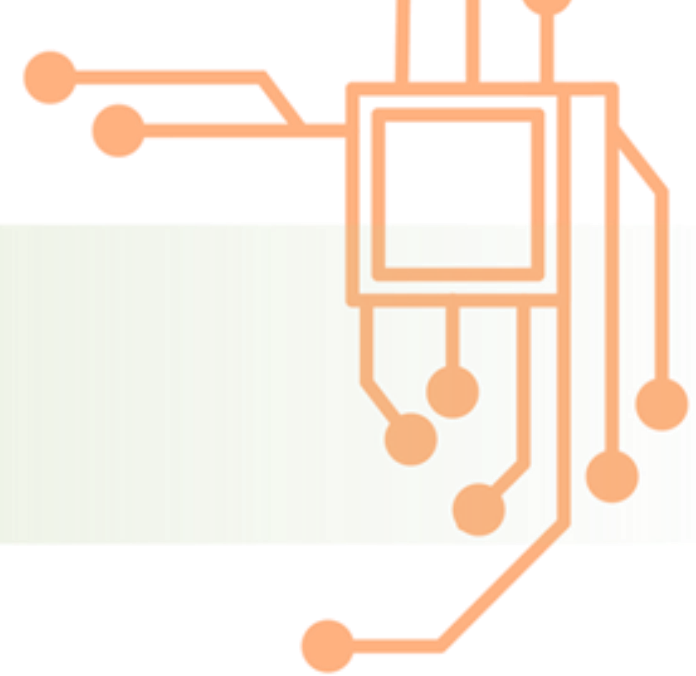
Bespreek de haalbaarheid van het gebruik van traditionele landbouwpraktijken vandaag de dag.

Instructies:

Onderzoek in groepen de volgende vragen:

- Kunnen traditionele landbouwpraktijken (bijv. irrigatie, vruchtwisseling, duurzame landbouw) worden toegepast in een moderne context?
- Welke uitdagingen zouden zich voordoen bij het implementeren van deze praktijken vandaag? Denk aan factoren zoals klimaatverandering, verstedelijking, technologie en economische systemen.
- Welke middelen, aanpassingen of innovaties zouden nodig zijn om deze praktijken net zo effectief te maken als in het verleden?

Quiz



Landbouw / Teelt quiz

Vraag 1: Wat zijn traditionele landbouwpraktijken en welke belangrijke hulpmiddelen werden vaak gebruikt?

- a) Dit zijn methoden die door moderne boeren worden gebruikt; het gereedschap omvat tractoren en oogstmachines.
- b) Het zijn methoden die gebruikt werden door oude en inheemse gemeenschappen; de werktuigen zijn eenvoudige handwerktuigen zoals houten of ijzeren ploegen, schoffels en sikkels.
- c) Dit zijn methoden waarbij alleen monocultuurlandbouw wordt toegepast; tot de gereedschappen behoren irrigatiemachines.

Vraag 2: Wat is polycultuur en wat was het voordeel ervan voor de traditionele landbouw?

- a) Het telen van één gewas om de efficiëntie te verhogen.
- b) Het telen van meerdere gewassen samen om de voedingsstoffen in de bodem te behouden.
- c) Het gebruik van genetisch gemodificeerde gewassen om ongedierte te weerstaan.

Vraag 3: Wat is duurzame landbouw en wat is een van de belangrijkste principes?

- a) Landbouwtechnieken waarbij alleen chemische inputs worden gebruikt; gewasmonocultuur.
- b) Landbouwtechnieken die het milieu gezond houden voor toekomstige generaties; agroecologie.
- c) Landbouw die alleen gericht is op het maximaliseren van de opbrengst; hoog kunstmestgebruik.



Referenties



History of Traditional Agricultural Practices:

- Mazoyer, M., & Roudart, L. (2006). *A History of World Agriculture: From the Neolithic Age to the Current Crisis*. Monthly Review Press.
- Grigg, D. B. (1984). *An Introduction to Agricultural Geography*. Routledge.
- Smith, B. D. (1995). *The Emergence of Agriculture*. Scientific American Library.

Irrigation:

- Mays, L.W. (2010). *Ancient Water Technologies*. Springer.
- El-Gohary, F. (2018). "Traditional and modern methods of irrigation." *Journal of Irrigation and Drainage Engineering*, 144(10).
- Postel, S. (1999). *Pillar of Sand: Can the Irrigation Miracle Last?* W.W. Norton & Company.

Crop Rotation:

- Montgomery, D.R. (2007). *Dirt: The Erosion of Civilizations*. University of California Press.
- Karlen, D.L., Varvel, G.E., Bullock, D.G., & Cruse, R.M. (1994). "Crop rotations for the 21st century." *Advances in Agronomy*, 53, 1-45.
- Smith, P. (2014). "Soil carbon sequestration and crop rotation as mitigation strategies for climate change." *Geoderma*, 60(2).

Sustainable Farming:

- Altieri, M.A. (2009). "Agroecology, small farms, and food sovereignty." *Monthly Review*, 61(3), 102-113.
- Gliessman, S.R. (2014). *Agroecology: The Ecology of Sustainable Food Systems*. CRC Press.
- Pretty, J. (2008). "Agricultural sustainability: concepts, principles, and evidence." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363(1491), 447-465.

Technological Advancements:

- Grigg, D. (1987). *The Industrial Revolution and Agricultural Development*. Basil Blackwell.
- Piesse, J., & Thirtle, C. (2010). "Agricultural R&D, technology, and productivity." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1554), 2995-3047.
- Godfray, H.C.J., & Garnett, T. (2014). "Food security and sustainable intensification." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1680), 20120273.



Referenties



Drought:

- Mishra, A.K., & Singh, V.P. (2010). "A review of drought concepts." *Journal of Hydrology*, 391(1-2), 202-216.
- Panu, U.S., & Sharma, T.C. (2002). *Challenges in Drought Research: Some Perspectives and Future Directions*. Water Science and Technology Library.
- Trnka, M., et al. (2011). "Drought impacts on European agriculture." *Theoretical and Applied Climatology*, 107(3-4), 529-541.

Climate Change:

- Porter, J.R., et al. (2014). "Food security and food production systems." *Climate Change 2014: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Part A: Global and Sectoral Aspects*. IPCC, 485-533.
- Schlenker, W., & Roberts, M.J. (2009). "Nonlinear temperature effects indicate severe damages to U.S. crop yields under climate change." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15594-15598.
- Lobell, D.B., et al. (2011). "Climate trends and global crop production since 1980." *Science*, 333(6042), 616-620.

Soil Degradation:

- Lal, R. (2009). "Soil degradation as a reason for inadequate human nutrition." *Food Security*, 1(1), 45-57.
- Montgomery, D.R. (2007). *Dirt: The Erosion of Civilizations*. University of California Press.
- FAO (2015). *Status of the World's Soil Resources (SWSR) - Main Report*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Food Security:

- FAO (2018). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2018*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Godfray, H.C.J., et al. (2010). "Food security: The challenge of feeding 9 billion people." *Science*, 327(5967), 812-818.
- Ingram, J. (2011). "A food systems approach to researching food security and its interactions with global environmental change." *Food Security*, 3(4), 417-431.

Green Farming Initiatives:

- European Commission. (2020). *The Green Deal: Farm to Fork Strategy*. European Union.
- European Commission. (2021). *CAP Strategic Plans - Regulation (EU) 2021/2115*. Official Journal of the European Union.
- EEA (2020). *Sustainable Agriculture and Food Systems in Europe*. European Environment Agency.



Referenties

Sustainable Agriculture Goals:

- European Union. (2019). *The European Green Deal*. European Commission.
- EIP-AGRI (2019). *Promoting Sustainable Agriculture in Europe*. European Innovation Partnership for Agricultural Productivity and Sustainability.
- UN (2015). *Sustainable Development Goals 2030*. United Nations.

EU Policies on Agriculture:

- European Commission. (2021). *The Common Agricultural Policy at a Glance*. Retrieved from https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/key-policies/common-agricultural-policy/cap-glance_en
- European Union. (2020). *Farm to Fork Strategy: For a fair, healthy and environmentally-friendly food system*. Retrieved from https://ec.europa.eu/food/system/files/2020-05/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf
- Matthews, A. (2022). *CAP 2023-2027: What's new?* Arc2020. Retrieved from <https://www.arc2020.eu/cap-2023-2027-whats-new/>



Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

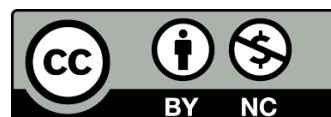
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.

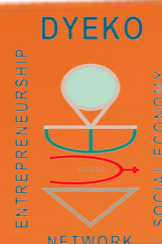


 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Module 2

2.2 Vakmanschap



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Overzicht

- 2.2.1 Traditioneel vakmanschap en duurzaamheid
- 2.2.2 Evolutie en industrialisatie van vakmanschap
- 2.2.3 Moderne duurzaamheidsuitdagingen in vakmanschap
- 2.2.4 EU-beleid ter ondersteuning van duurzaam vakmanschap

Praktische activiteiten

Aanvullende bronnen

Verwijzingen

Quiz (3 vragen)

2.2.1 Traditioneel vakmanschap en de rol ervan in duurzaam leven

Vakmanschap is diep geworteld in menselijk vernuft en **vindingrijkheid**.

Van oudsher hebben ambachtslieden geprobeerd om het meeste uit de beschikbare materialen te halen. Stukken worden hergebruikt en gerepareerd om hun levensduur te verlengen. Deze praktijk was niet alleen economisch interessant, maar ook essentieel in tijden dat middelen schaars waren.

Door de eeuwen heen ontwikkelden verschillende culturen **unieke technieken** voor het repareren en hergebruiken van materialen. Bijvoorbeeld de Europese traditie van [het stoppen van wollen kledij](#).

In de afgelopen jaren is er een **heropleving** van de belangstelling voor deze **duurzame praktijken**. Het past in een bredere beweging naar milieuverantwoordelijkheid. Moderne ambachtslieden en ontwerpers doen steeds meer aan **reparatie en upcycling**. Traditionele methoden worden gecombineerd met hedendaagse esthetiek om duurzame, functionele en mooie stukken te creëren.

Deze heropleving benadrukt de blijvende waarde van **vakmanschap** bij het bevorderen van een **duurzamere manier van leven**.



Darning sampler, cotton, embroidered with silk, Zeeland, The Netherlands, mid-18th century.

Copyright Victoria and Albert Museum, London, acc. no. T.186-1921.

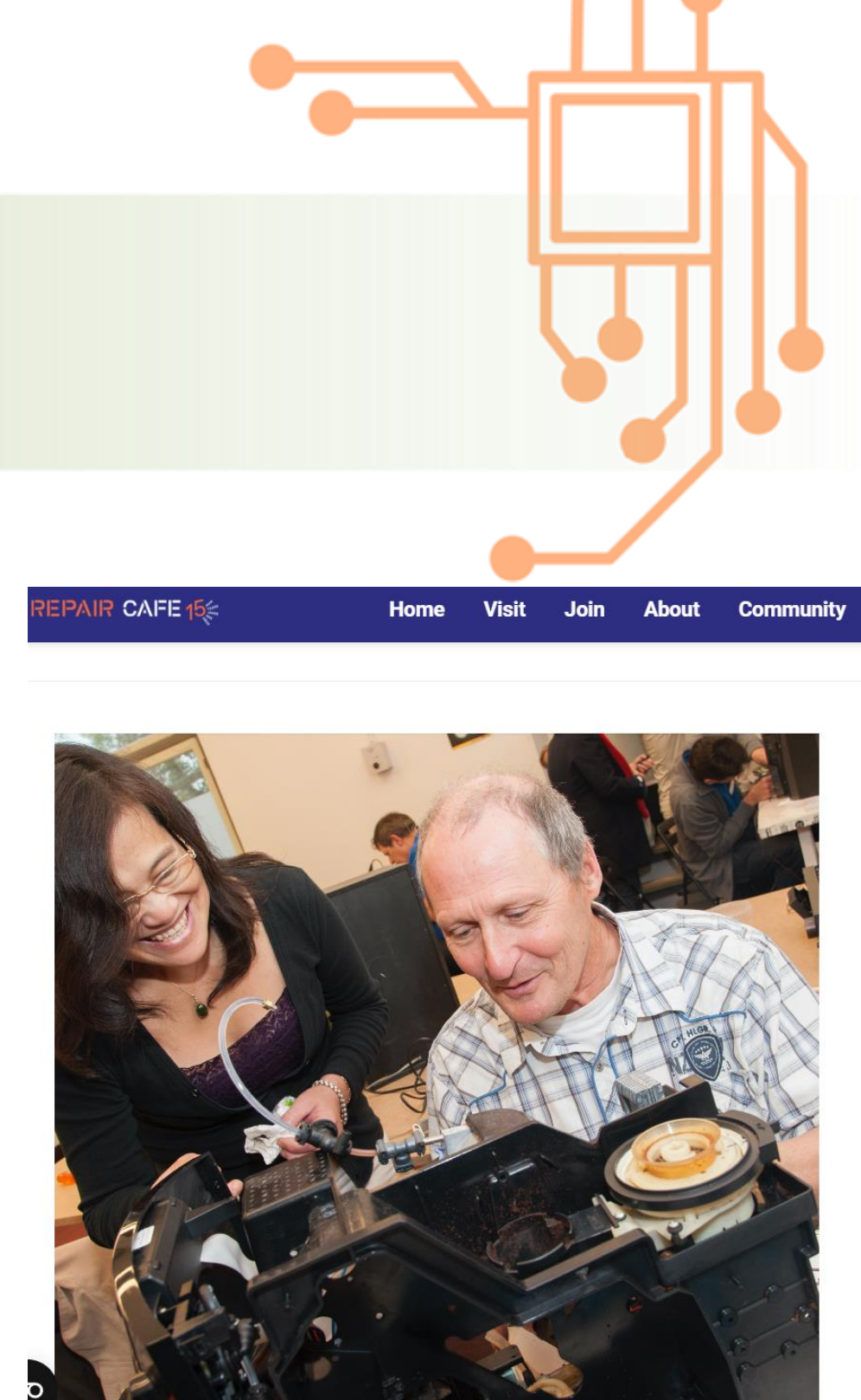
2.2.1 Traditioneel vakmanschap en duurzaamheid

Traditioneel vakmanschap speelt een cruciale rol in **duurzaam** leven door de nadruk te leggen op het gebruik van **natuurlijke, lokaal geproduceerde materialen en technieken die afval minimaliseren**.

Deze aloude praktijken bevorderen de reparatie en het hergebruik van artikelen, waardoor hun **levensduur wordt verlengd** en de behoefte **aan massaproducten wordt verminderd**.

Binnen gezinnen of tussen individuen zorgt deze praktijk van generatie op generatie niet alleen voor het **behoud van waardevolle vaardigheden**, maar wekt het ook **een gevoel van verantwoordelijkheid voor het milieu en creativiteit bij jongeren**.

Door deze technieken in het dagelijks leven te integreren, kunnen wij duurzaam hergebruik intergenerationeel overdragen. Een mooi voorbeeld zijn [repair cafés](#).



2.2.2 Evolutie en industrialisatie van ambachten

De evolutie en industrialisatie van ambachten veranderde traditioneel handwerk in massaproductie, waardoor de toegankelijkheid en betaalbaarheid van goederen aanzienlijk toenam.

Deze verschuiving, gedreven door de industriële revolutie, introduceerde mechanisatie en gestandaardiseerde processen, maar leidde ook tot een afname van unieke, handgemaakte items.

Als reactie op de industrialisatie en massaproductie is er een heropleving van ambachtelijk vakmanschap. Bewegingen zoals de [Arts and Crafts Movement](#) aan het einde van de 19e en het begin van de 20e eeuw benadrukten de waarde van handgemaakte, hoogwaardige goederen.

Deze heropleving gaat vandaag de dag nog steeds door, met een groeiende waardering voor unieke, handgemaakte items en een focus op het ondersteunen van lokale ambachtslieden.

ARTS and CRAFT

eind 19' eeuw



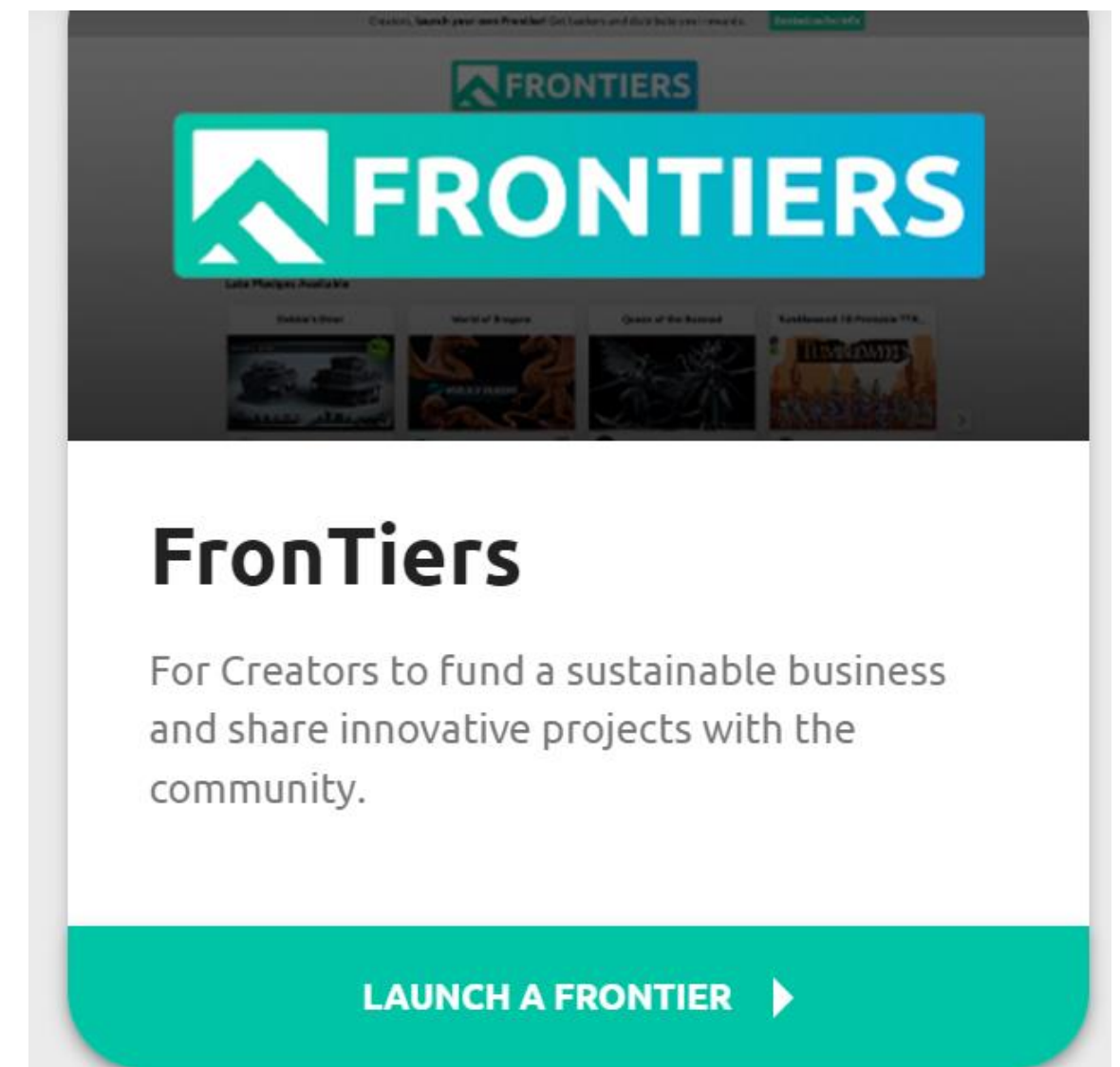
2.2.2 Evolutie en industrialisatie van ambachten

Modern vakmanschap is geëvolueerd om **geavanceerde technologieën** te integreren en tegelijkertijd prioriteit te geven aan **duurzaamheid**.

Technieken zoals 3D-printen en digitale ontwerptools worden naast traditionele methoden gebruikt om innovatieve en duurzame producten te creëren.

Bovendien ligt er een sterke nadruk op het gebruik van milieuvriendelijke materialen en praktijken, wat een weerspiegeling is van een toewijding aan verantwoordelijkheid voor het milieu.

Veel huishoudens omarmen doe-het-zelfprojecten, [upcycling](#) en reparatie als manieren om afval te verminderen en unieke, gepersonaliseerde items te maken.



2.2.3 Moderne duurzaamheidsuitdagingen in vakmanschap

Veel ambachtslieden hebben moeite om duurzame materialen te vinden en te betalen. Deze uitdaging wordt nog verergerd door marktbeperkingen en de beschikbaarheid van middelen.

Effectief **afvalbeheer** is een grote uitdaging voor moderne ambachtslieden. Traditionele methoden produceren vaak afval dat moet worden geminimaliseerd door middel van innovatieve recycling- en upcyclingtechnieken.

De **energie** die nodig is voor maakprocessen kan aanzienlijk zijn. Energieverbruik verminderen met behoud van kwaliteit is een cruciale uitdaging op het gebied van duurzaamheid.



2.2.3 Moderne duurzaamheidsuitdagingen in ambachten

Een van de belangrijkste uitdagingen in vakmanschap is **het behoud van traditionele vaardigheden**. Veel technieken, zoals herstellen van kledij en toestellen, worden van generatie op generatie doorgegeven, maar lopen het risico verloren te gaan..

Een andere uitdaging is het **aanpassen van traditioneel vakmanschap aan moderne materialen en technieken**. Hoewel de essentie van reparatie en duurzaamheid hetzelfde blijft, zijn de materialen die tegenwoordig beschikbaar zijn vaak anders dan die in het verleden. Dit vereist de bereidheid om te leren en te experimenteren met nieuwe methoden, terwijl de integriteit van traditionele praktijken behouden blijft.

In een **wegwerpcultuur**, is het promoten van van reparatie boven vervanging een grote uitdaging.

Veel mensen zijn gewend om ivoorwerpen weg te gooien in plaats van ze te repareren, wat leidt tot meer afval en meer **impact op het milieu**.

Van wegwerpcultuur naar reparatiecultuur



OPINIE



Door Martine Hardeveld Kleuver

Gepubliceerd op Maandag 4 maart 2024 om 08:33 • maart 2024

2 min lezen

2.2.4 EU-beleid ter ondersteuning van duurzame ambachten

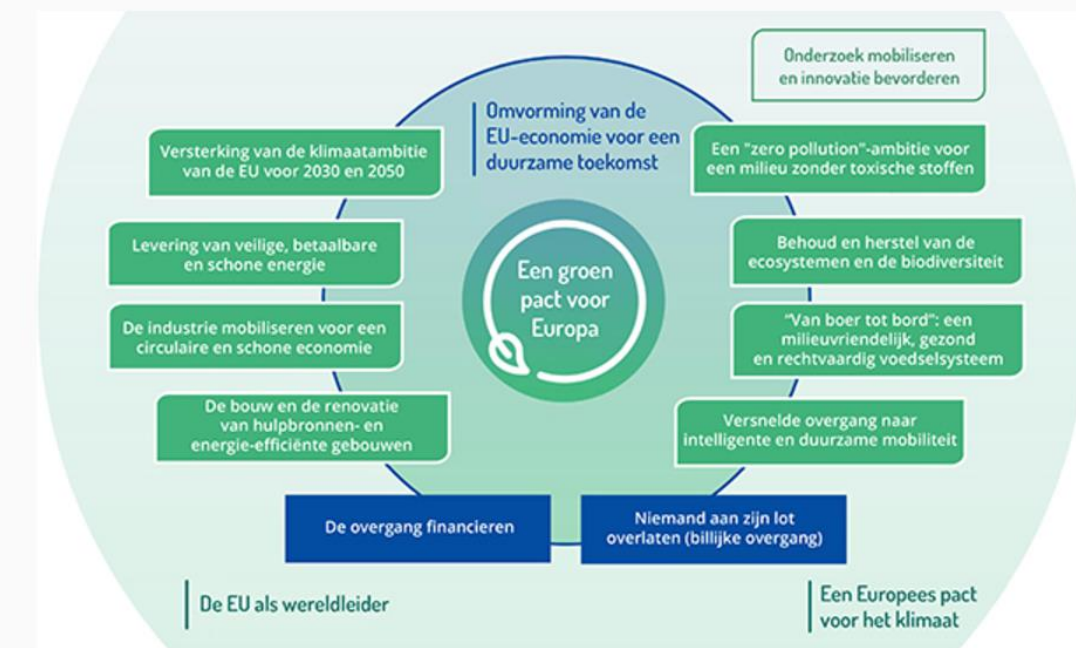
De Europese Unie (EU) heeft **verschillende beleidsmaatregelen geïmplementeerd om duurzame ambachten** te ondersteunen, waarbij het culturele, economische en ecologische belang van de sector wordt erkend.

Een van de hoekstenen van het beleid is de **verordening inzake ecologisch ontwerp voor duurzame producten (ESPR)**, die in juli 2024 in werking is getreden.

Een ander belangrijk initiatief is het **programma Creatief Europa**, dat de culturele en creatieve sectoren, met inbegrip van ambachten, ondersteunt. Dit programma legt de nadruk op transnationale creatie-, innovatie- en mobiliteitsprogramma's voor kunstenaars en professionals.

De EU bevordert ook duurzame ambachten via haar **actieplan voor de circulaire economie**, dat maatregelen omvat om de duurzaamheid van producten en de hulpbronnenefficiëntie te verbeteren..

Ten slotte wordt in het **Manifest van Crafting Europe** uiteengezet hoe de EU zich inzet om de ambachtelijke sector te ondersteunen door middel van passende wetgeving, opleiding en innovatie.



Praktische activiteiten: Activiteit 1 Textiel

1. Inleiding (15 minuten)

2. Welkom en ijsbreker:

Stel deelnemers voor en deel een leuk weetje over zichzelf met betrekking tot ambachten of duurzaamheid.

Overzicht van de workshop: Leg de doelen en structuur van de workshop uit.

Belang van textielreparatie: Bespreek de ecologische en economische voordelen van het repareren van textiel in plaats van het weg te gooien.

2. Demonstratie (20 minuten) Basis Reparatietechnieken:

Mentor demonstreert veelgebruikte reparatietechnieken zoals:

Stoppen: Gaten in gebreide kleding repareren.

Patchen: Grotere gaten of versleten gebieden bevestigen met stoffen patches.

Knopen naaien: knopen opnieuw bevestigen of vervangen.

Gereedschappen en materialen: Overzicht van essentiële gereedschappen (naalden, draad, stofresten, enz.) en hoe u de juiste materialen voor reparaties kiest.



Praktische activiteiten: Activiteit 2 textiel

3. Hands-on oefenen (45 minuten)

Groepsactiviteit: Deelnemers vormen een paar, waarbij elk paar een kledingstuk ontvangt om te repareren.

Begeleide reparatie: Senior mentor biedt stapsgewijze begeleiding terwijl deelnemers de gedemonstreerde technieken oefenen.

Problemen oplossen: Mentor helpt bij eventuele uitdagingen en geeft tips voor succesvolle reparaties.

4. Creatief upcyclen (20 minuten)

Inleiding tot upcycling: Bespreek hoe je oud textiel kunt transformeren in nieuwe, nuttige items.

Projectideeën: Voorbeelden zijn het veranderen van oude spijkerbroeken in draagtassen of T-shirts in herbruikbare boodschappentassen.

Miniproject: Deelnemers kiezen een klein upcyclingproject om te starten, onder begeleiding van de mentor.

5. Delen en reflecteren (15 minuten)

Show and Tell: Deelnemers delen hun gerepareerde of geüpcyclede items en bespreken hun ervaringen.

Verwerking: Bespreek wat ze hebben geleerd en hoe ze deze vaardigheden in hun dagelijks leven kunnen toepassen.

Q&A: Open het woord voor eventuele vragen of aanvullende tips van de mentor.

6. Conclusie (5 minuten)



Praktische activiteiten: Activiteit 2 fietsreparatie

1. Inleiding (15 minuten)

Welkom en ijsbreker: Korte introducties en een ijsbrekeractiviteit om een verstandhouding op te bouwen.

Overzicht van de workshop: Leg de doelstellingen en structuur van de workshop uit.

2. Basisprincipes van de fiets begrijpen (30 minuten)

Soorten fietsen: Overzicht van verschillende soorten fietsen en hun onderdelen.

Basis Fiets Anatomie: Inleiding tot de belangrijkste onderdelen van een fiets (frame, wielen, remmen, versnellingen, enz.).

3. Veiligheid voorop (20 minuten)

Veiligheidsrichtlijnen: Bespreek veiligheidsmaatregelen bij het repareren van fietsen.

Gereedschap en uitrusting: Inleiding tot essentiële gereedschappen en hun veilig gebruik.



 Molembike

De fietsreparatiewerkplaats - Molembike

Praktische activiteiten: Activiteit 2 fietsreparatie

4. Hands-On Repair Sessies (2 uur)

Activiteiten in kleine groepen: Verdeel de deelnemers in kleine groepen, elk onder leiding van een senior mentor.

Reparatiestations: Stel stations in met verschillende reparatietaken (bijv. het repareren van een lekke band, het afstellen van remmen, het afstellen van versnellingen).

Stap-voor-stap begeleiding: Mentoren geven stapsgewijze instructies en praktische hulp

5. Pauze (15 minuten)

Versnaperingen en netwerken: Gelegenheid voor deelnemers om te ontspannen en te netwerken.

6. Geavanceerde technieken (45 minuten)

Veelvoorkomende problemen en oplossingen: Laat zien hoe u veelvoorkomende fietsproblemen oplossen.

Preventief onderhoud: Tips voor het onderhoud van fietsen

7. Q&A en probleemoplossing (30 minuten)

Open forum: Deelnemers kunnen vragen stellen en advies inwinnen over specifieke kwesties.

Probleemoplossing: Mentoren helpen bij het oplossen van eventuele resterende problemen.



 Molembike

De fietsreparatiewerkplaats - Molembike

Praktische activiteiten: Activiteit 2 fietsreparatie

Samenvatting van de belangrijkste punten:

Vat de belangrijkste geleerde lessen samen.

Feedbacksessie: Verzamel feedback van deelnemers om toekomstige workshops te verbeteren.

Benodigde materialen:

Diverse fietsen voor reparatie

Basisreparatiegereedschap (moersleutels, bandenlichters, pompen, enz.)

Veiligheidsuitrusting (handschoenen, veiligheidsbril)

Instructieve hand-outs en handleidingen

Versnaperingen voor de pauze

Opvolging:

Bronnenlijst: Geef een lijst met bronnen voor verder leren (boeken, websites, lokale fietsenwinkels).

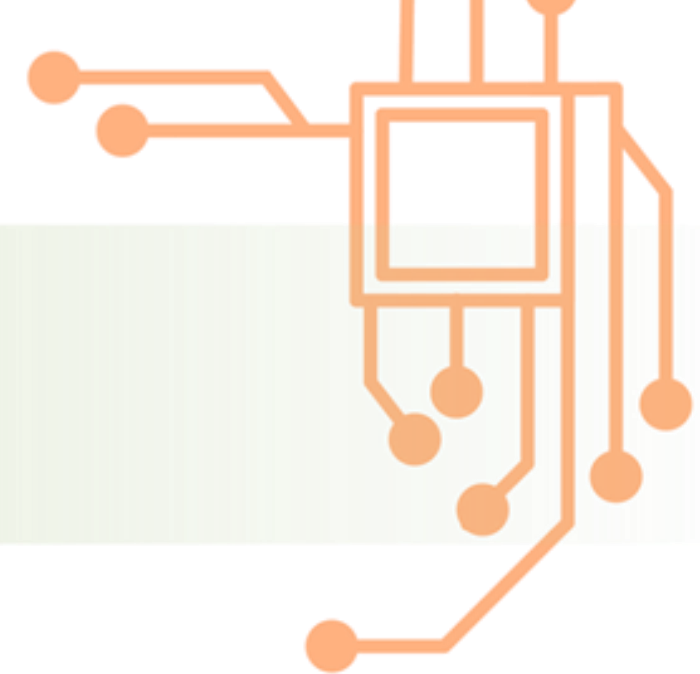
Gemeenschapsgroep: Maak een gemeenschapsgroep (bijvoorbeeld op sociale media) voor voortdurende ondersteuning en kennisdeling.



 Molembike

De fietsreparatiewerkplaats - Molembike

Praktische activiteiten: Activiteit 3 huishoudelijke apparaten repareren



1. Inleiding (15 minuten)

Welkom en ijsbreker: Korte introducties en een ijsbrekeractiviteit om een verstandhouding op te bouwen.

Overzicht van de workshop: Leg de doelstellingen en structuur van de workshop uit.

2. Apparaten begrijpen (30 minuten)

Soorten apparaten: Overzicht van gangbare huishoudelijke apparaten (bijv. broodroosters, blenders, stofzuigers).

Basiscomponenten: Inleiding tot de basiscomponenten en hoe ze werken.

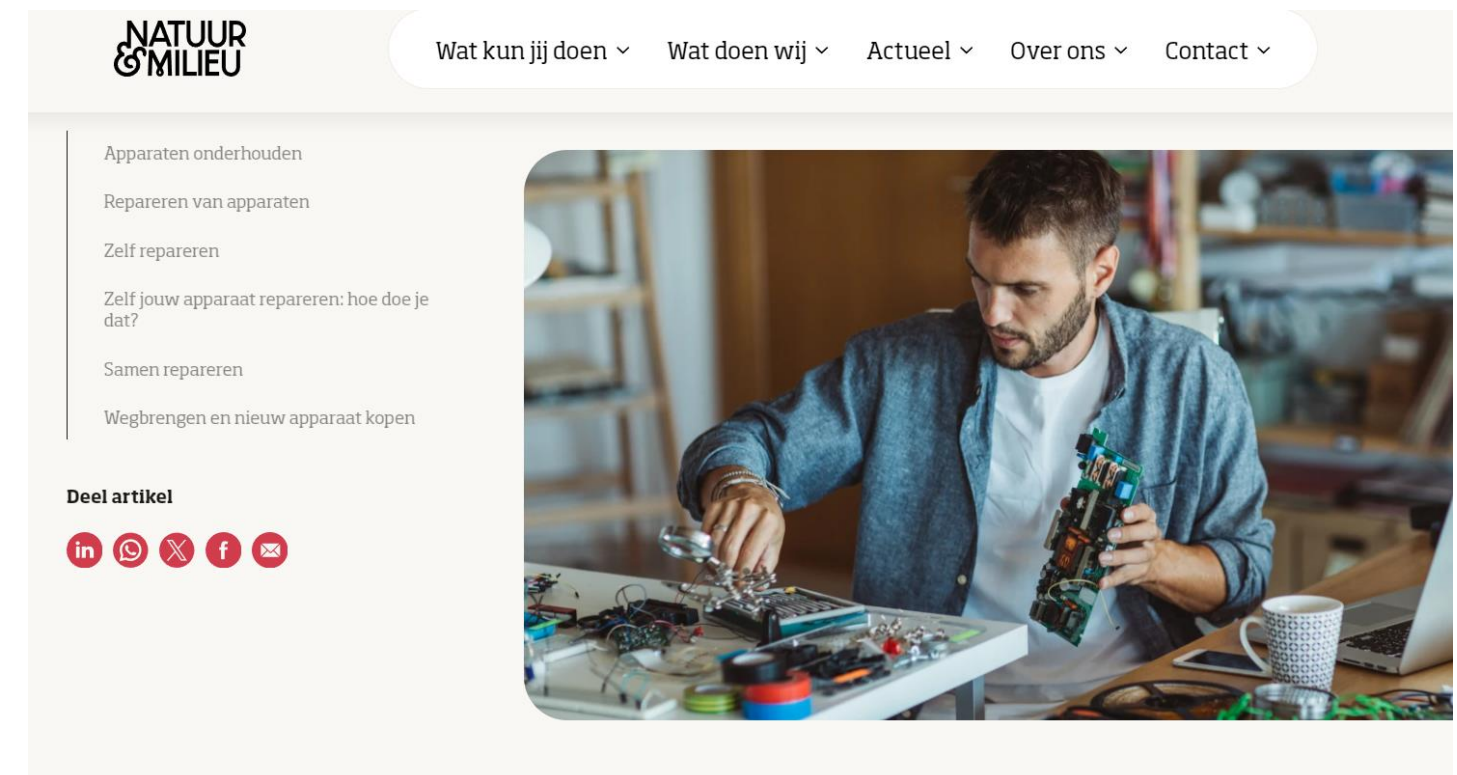
3. Veiligheid voorop (20 minuten)

Veiligheidsrichtlijnen: Bespreek veiligheidsmaatregelen bij het repareren van apparaten.

Gereedschap en uitrusting: Inleiding tot essentiële gereedschappen en hun veilig gebruik.

4. Hands-on reparatiesessies (2 uur)

Activiteiten in kleine groepen: Verdeel de deelnemers in kleine



Praktische activiteiten: Activiteit 3 huishoudelijke apparaten repareren

4. Hands-on reparatiesessies (2 uur)

Activiteiten in kleine groepen: Verdeel de deelnemers in kleine groepen, elk onder leiding van een senior mentor.

Reparatiestations: Stel stations in met verschillende apparaten die gerepareerd moeten worden.

Stap-voor-stap begeleiding: Mentoren geven stapsgewijze instructies en praktische hulp.

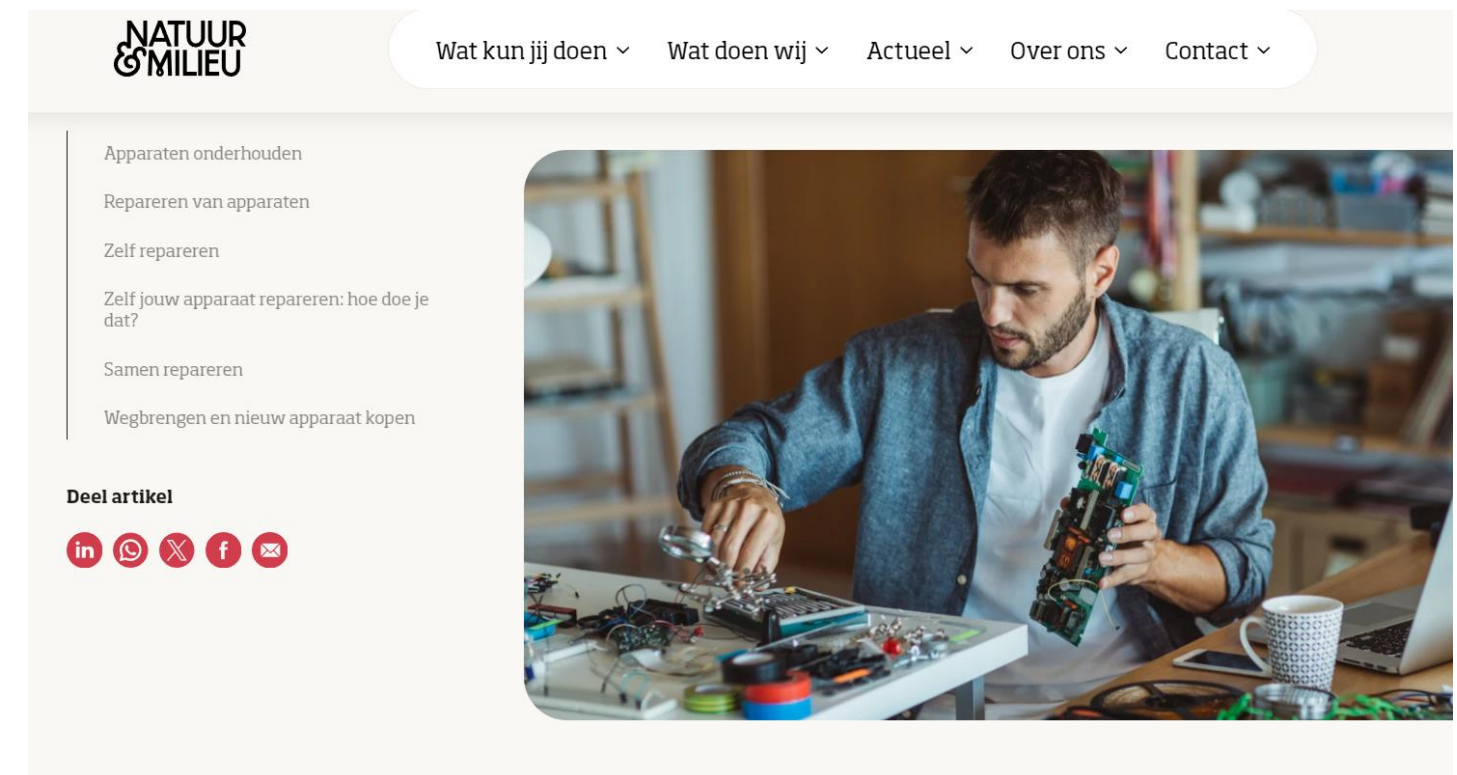
5. Pauze (15 minuten)

Versnaperingen en netwerken: Gelegenheid voor deelnemers om te ontspannen en te netwerken.

6. Geavanceerde technieken (45 minuten)

Veelvoorkomende problemen en oplossingen: Laat zien hoe u veelvoorkomende problemen kunt diagnosticeren en oplossen.

Preventief onderhoud: Tips voor het onderhoud van apparaten om toekomstige problemen te voorkomen.



Praktische activiteiten: Activiteit 3 Huishoudelijke apparaten repareren

7. Q&A en probleemoplossing (30 minuten)

Open forum: Deelnemers kunnen vragen stellen en advies inwinnen over specifieke kwesties.

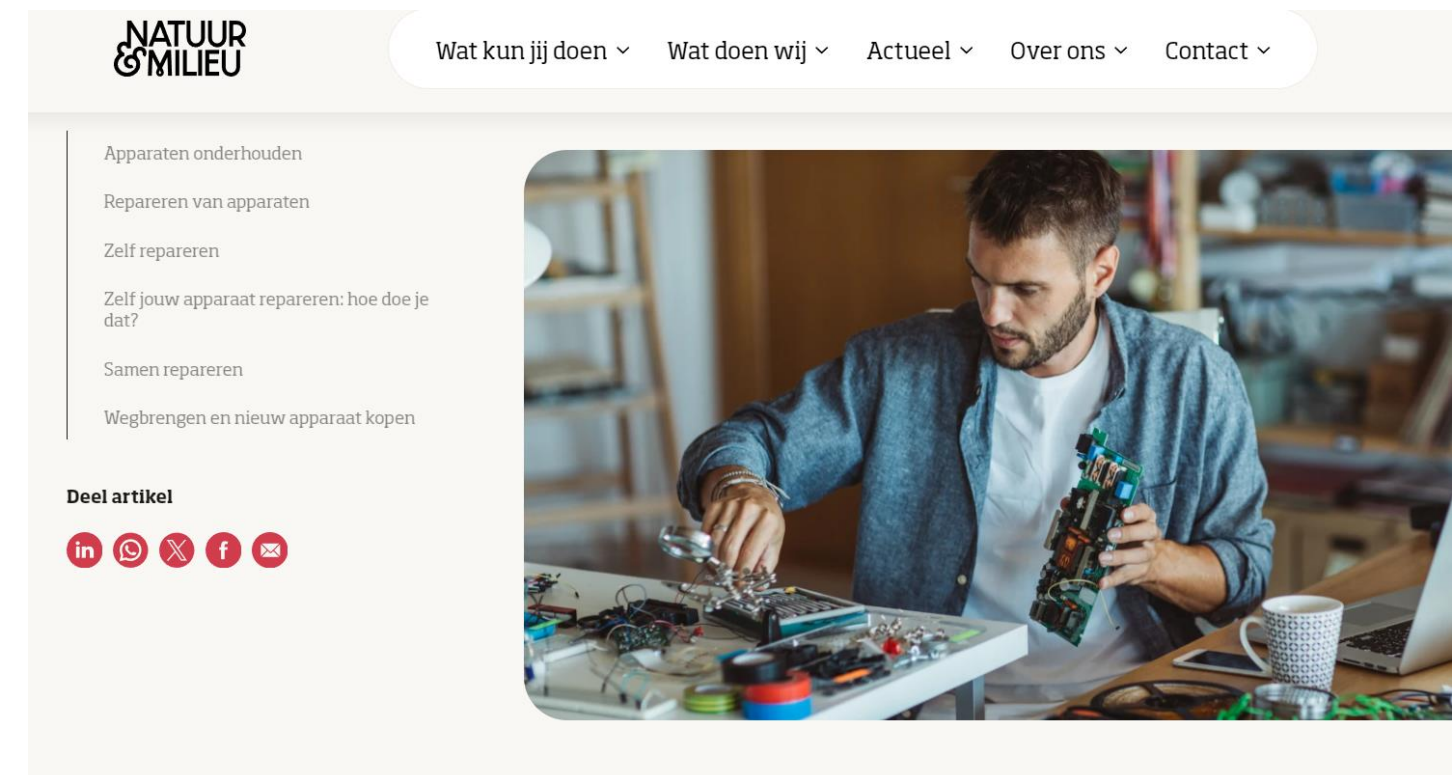
Probleemoplossing: Mentoren helpen bij het oplossen van eventuele resterende problemen.

8. Afronding en feedback (15 minuten)

Samenvatting van de belangrijkste punten: Vat de belangrijkste geleerde lessen samen.

Feedbacksessie: Verzamel feedback van deelnemers om toekomstige workshops te verbeteren.

.



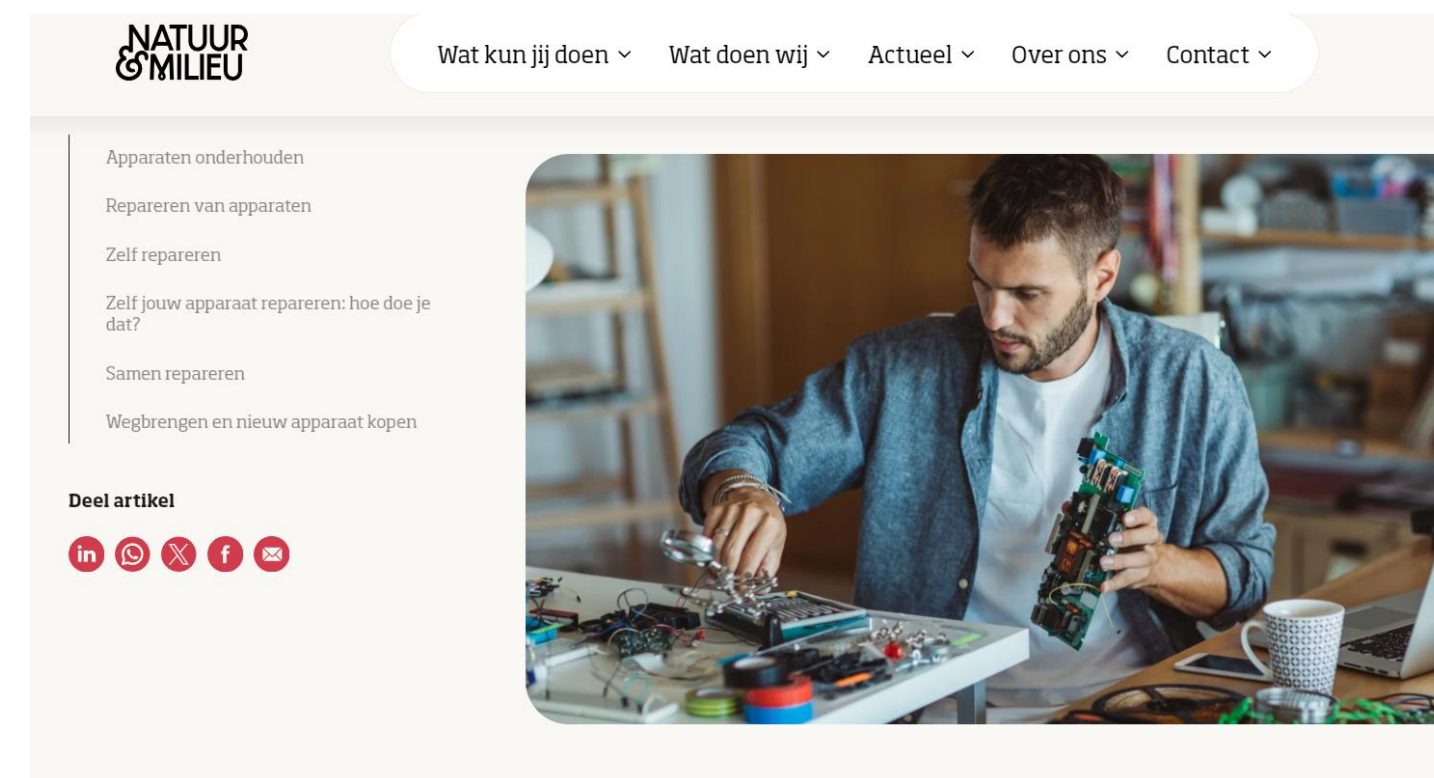
Praktische activiteiten: Activiteit 3 Huishoudelijke apparaten repareren

Benodigde materialen:

- Diverse huishoudelijke apparaten voor reparatie
- Basisreparatiegereedschap (schroevendraaiers, tangen, multimeters, enz.)
- Veiligheidsuitrusting (handschoenen, veiligheidsbril)
- Instructieve hand-outs en handleidingen
- Versnaperingen voor de pauze

Nabehandeling:

- Bronnenlijst: Geef een lijst met bronnen voor verder leren (boeken, websites, lokale reparatiewerkplaatsen).
- Gemeenschapsgroep: Maak een gemeenschapsgroep (bijvoorbeeld op sociale media) voor voortdurende ondersteuning en kennisdeling.



Aanvullende bronnen

Verordening inzake ecologisch ontwerp voor duurzame producten (ESPR), die in juli 2024 in werking is getreden. [This regulation aims to improve the sustainability of products by setting requirements for durability, reusability, upgradability, and reparability¹.](#)

Programma Creatief Europa, dat de culturele en creatieve sectoren, met inbegrip van ambachten, ondersteunt. [This program emphasizes transnational creation, innovation, and mobility schemes for artists and professionals².](#)

The EU also promotes sustainable crafts through its Circular Economy Action Plan, , met inbegrip van maatregelen om de duurzaamheid van producten en de hulpbronnenefficiëntie te verbeteren. [This plan encourages the use of recycled materials, reduces the environmental footprint of products, and supports the development of sustainable business models¹.](#) Door de principes van de circulaire economie in de ambachtelijke sector te integreren, wil de EU een duurzamere en veerkrachtigere economie creëren, waarin hulpbronnen efficiënter worden gebruikt en afval tot een minimum wordt beperkt. [Lastly, the Crafting Europe Manifesto outlines the EU's commitment to supporting the crafts sector through appropriate legislation, training, and innovation³.](#) Dit manifest benadrukt het belang van de overdracht van vaardigheden aan jongeren, om ervoor te zorgen dat traditionele ambachten worden behouden en aangepast aan de moderne uitdagingen op het gebied van duurzaamheid.

QUIZ

Algemeen: Waarom is het belangrijk om traditionele ambachten te behouden in het kader van duurzaamheid?

- A) Om de productiesnelheid te verhogen
- B) Om cultureel erfgoed te behouden en de impact op het milieu te verminderen
- C) Om de kosten te verlagen

Algemeen: Hoe kunnen senior mentoren bijdragen aan de duurzaamheid van traditionele ambachten?

- A) Door hun kennis voor zichzelf te houden
- B) Door les te geven en hun expertise te delen met jongere generaties
- C) Door over te schakelen op moderne massaproductiemethoden

Algemeen: Wat is een sociaal-economisch voordeel van het promoten van duurzame ambachten?

- A) Verhoogde afvalproductie
- B) Economische steun voor lokale gemeenschappen
- C) Verminderde productkwaliteit

Voel je vrij om deze quiz te gebruiken om discussies op gang te brengen en jongeren te inspireren over het belang van duurzame praktijken in traditionele ambachten!





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

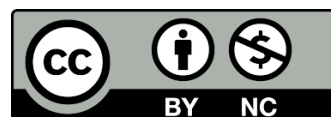
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Module 2

2.3 Geneeskunde/welzijn/dieet



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Module Doelen en Doelstellingen

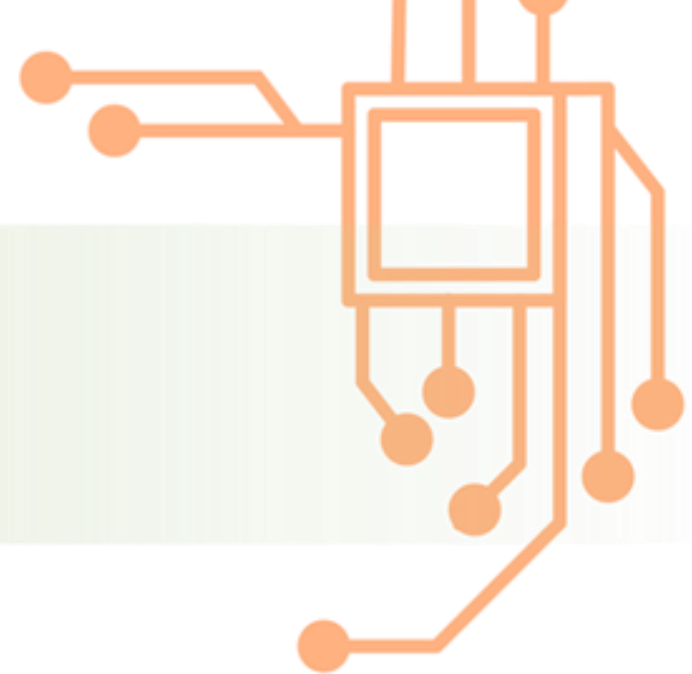
Het doel van deze module is om deelnemers een uitgebreid begrip te geven van zes traditionele duurzame praktijken - landbouw/teelt, ambachten, geneeskunde/welzijn/dieet, waterbeheer, architectuur en transport - door hun historische wortels, evolutie en relevantie in de moderne context te verkennen. De module is ook bedoeld om hedendaagse uitdagingen te belichten die van invloed zijn op deze praktijken en te onderzoeken hoe relevant EU-beleid duurzaamheidskwesties aanpakt.

Aan het einde van deze module zijn de deelnemers in staat om

-
- de geschiedenis en evolutie van zes traditionele duurzame praktijken te beschrijven
- de impact van moderne uitdagingen, zoals klimaatverandering en uitputting van hulpbronnen, op deze praktijken te analyseren.
- belangrijke EU-beleidsmaatregelen te analyseren die van invloed zijn op duurzame praktijken op het gebied van landbouw, waterbeheer, architectuur, vervoer, ambachten en geneeskunde/welzijn.
- traditionele en moderne benaderingen van duurzaamheid op elk van de zes gebieden te vergelijken
- Strategieën om deze praktijken aan te passen en in stand te houden in het licht van de huidige ecologische en sociaal-economische uitdagingen voor te stellen



Overzicht



2.3.1 Traditionele geneeskunde en voedingsgewoonten voor welzijn

2.3.2 Ontwikkeling van gezondheids- en voedingssystemen

2.3.3 Huidige uitdagingen op het gebied van gezondheid, geneeskunde en voeding

2.3.4 EU-beleid op het gebied van volksgezondheid en voeding

2.3.5 Duurzame geneeskunde/welzijn/dieetpraktijken en hun sociaaleconomische implicaties

Praktische activiteit

Quiz (3 vragen)

Verwijzingen



2.3.1 Traditionele geneeskunde en voedingsgewoonten voor welzijn

Historische benaderingen van de geneeskunde

Traditionele geneeswijzen bestaan al duizenden jaren en zijn gebaseerd op holistische benaderingen van gezondheid en welzijn. Deze systemen leggen de nadruk op preventie, balans en natuurlijke remedies die zijn afgestemd op de natuurlijke ritmes en behoeften van het lichaam.



Images source: Freepik

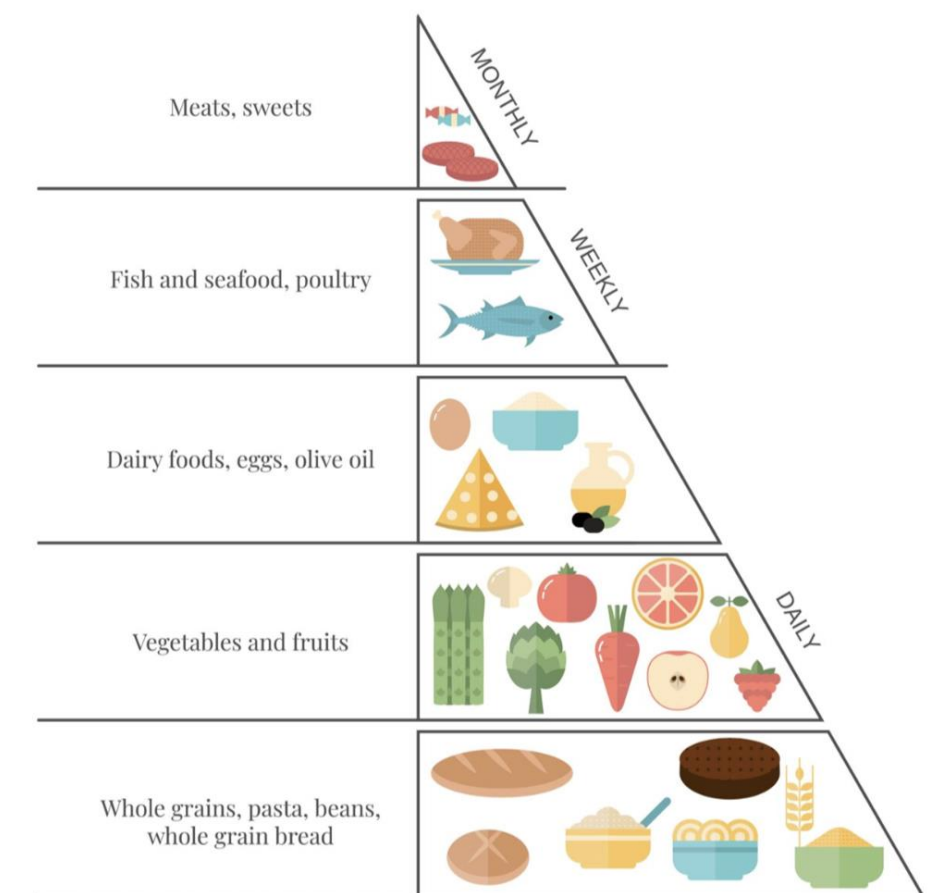
2.3.1 Traditionele geneeskunde en voedingsgewoonten voor welzijn

Voeding en hun link met lokale ecosystemen

Traditionele voedingspraktijken waren gebaseerd op lokaal beschikbare bronnen, die op natuurlijke wijze diëten creëerden die aansloten bij de seizoensgebonden en regionale voedselbeschikbaarheid.

Mediterrane diëten, rijk aan fruit, groenten, granen en olijfolie, weerspiegelen het ecosysteem van de regio.

Diëten in kustgebieden omvatten vis en zeevruchten, waarbij voedselbronnen worden gekoppeld aan het milieu.



Mediterranean Diet

Image source: <https://www.kellyepowers.com/blog/how-to-create-a-healthy-mediterranean-diet-plate>



2.3.2 Evolution of Health and Dietary Systems

**Traditionele
gezondheidsstelsels
en diëten**

Holistische
benaderingen

Zorg in de
gemeenschap

Voeding uit
lokale
ecosystemen

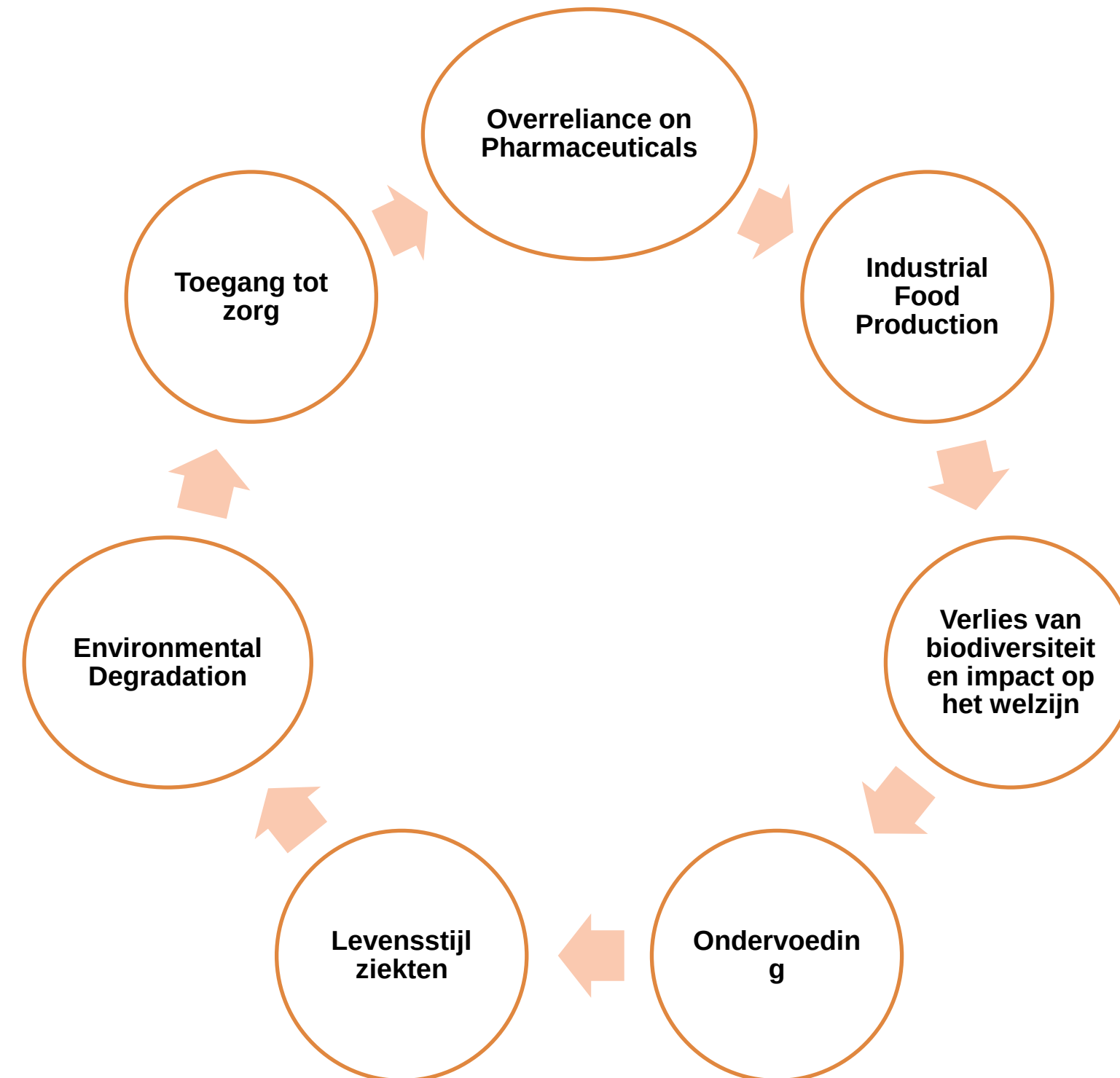
**Moderne
gezondheidszorg**

voortuitgang
in geneeskunde

Institutionalizering

Groei
farmaceutische
industrie

2.3.3 Huidige uitdagingen op het gebied van gezondheid, geneeskunde en voeding



2.3.4 EU-beleid op het gebied van volksgezondheid en voeding



Duurzame gezondheidszorg

Het EU-beleid bevordert preventieve zorg, duurzame gezondheidszorgstelsels en vermindering van verspilling in de gezondheidszorg.



Promotie van traditionele diëten

De EU stimuleert het behoud van cultureel voedselerfgoed, zoals het mediterrane dieet, vanwege de gezondheidsvoordelen en ecologische duurzaamheid ervan.



Verschuiving naar biologische, lokale voedselsystemen

Beleid zoals de EU-strategie van boer tot bord is gericht op het verminderen van chemische pesticiden, meststoffen en antibiotica in de landbouw, het promoten van biologische landbouw en lokale voedselproductie als gezondere en duurzamere alternatieven.

Activity 2.3



Activiteit 2.3:

Instructies: Denk na over waarom bepaalde praktijken bestonden. U kunt informatie op internet opzoeken en zien of er een bewezen wetenschappelijke basis is voor deze praktijk.

Quiz

Geneeskunde / Welzijn / Dieet Quiz

Vraag 1: Wat is een belangrijk kenmerk van traditionele geneeskundesystemen?

- a) Ze geven prioriteit aan chirurgie boven preventie
- b) Ze richten zich op het genezen van ziekten met geneesmiddelen
- c) Ze leggen de nadruk op evenwicht, preventie en natuurlijke remedies
- d) Ze zijn gebaseerd op het gebruik van synthetische chemicaliën

Vraag 2: Hoe weerspiegelen traditionele diëten het verband tussen voeding en lokale ecosystemen?

- a) Ze zijn gebaseerd op geïmporteerde voedingsmiddelen
- b) Ze zijn afgestemd op de seizoensgebonden en regionale voedselbeschikbaarheid
- c) Ze zijn het hele jaar door afhankelijk van landbouwpraktijken
- d) Ze geven prioriteit aan industriële voedselproductie

Vraag 3: Wat is een belangrijk gevolg van een te grote afhankelijkheid van geneesmiddelen in de moderne gezondheidszorg?

- a) Verhoogde biodiversiteit
- b) Ontwikkeling van antibioticaresistentie
- c) Verlaging van de zorgkosten
- d) Toename van natuurlijke remedies



Referenties

European Commission. *Farm to Fork Strategy – For a Fair, Healthy, and Environmentally-Friendly Food System*. European Union, 2020.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). *The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture*. FAO, 2019.

Hippocrates. *Hippocratic Writings*. Edited by G.E.R. Lloyd, Penguin Classics, 1983.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. "The Mediterranean Diet: A Heart-Healthy Eating Plan."

National Institute of Health (NIH). Dietary Patterns and Health Outcomes: Mediterranean Diet and Health.

Nair, Ranjit. "Herbal Medicine: Strengthening the Bridge Between Tradition and Modern Medicine." *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 26, no. 5, 2020, pp. 345-356.

Patel, Raj. *Stuffed and Starved: The Hidden Battle for the World Food System*. Melville House, 2008.

World Health Organization (WHO). *Traditional, Complementary and Integrative Medicine: Report of the WHO Global Survey on Traditional Medicine*. WHO, 2019.

World Health Organization (WHO). *Global Report on Traditional and Complementary Medicine 2019*.





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

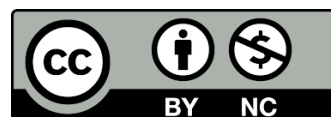
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Module 2

2.4 Water Management



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

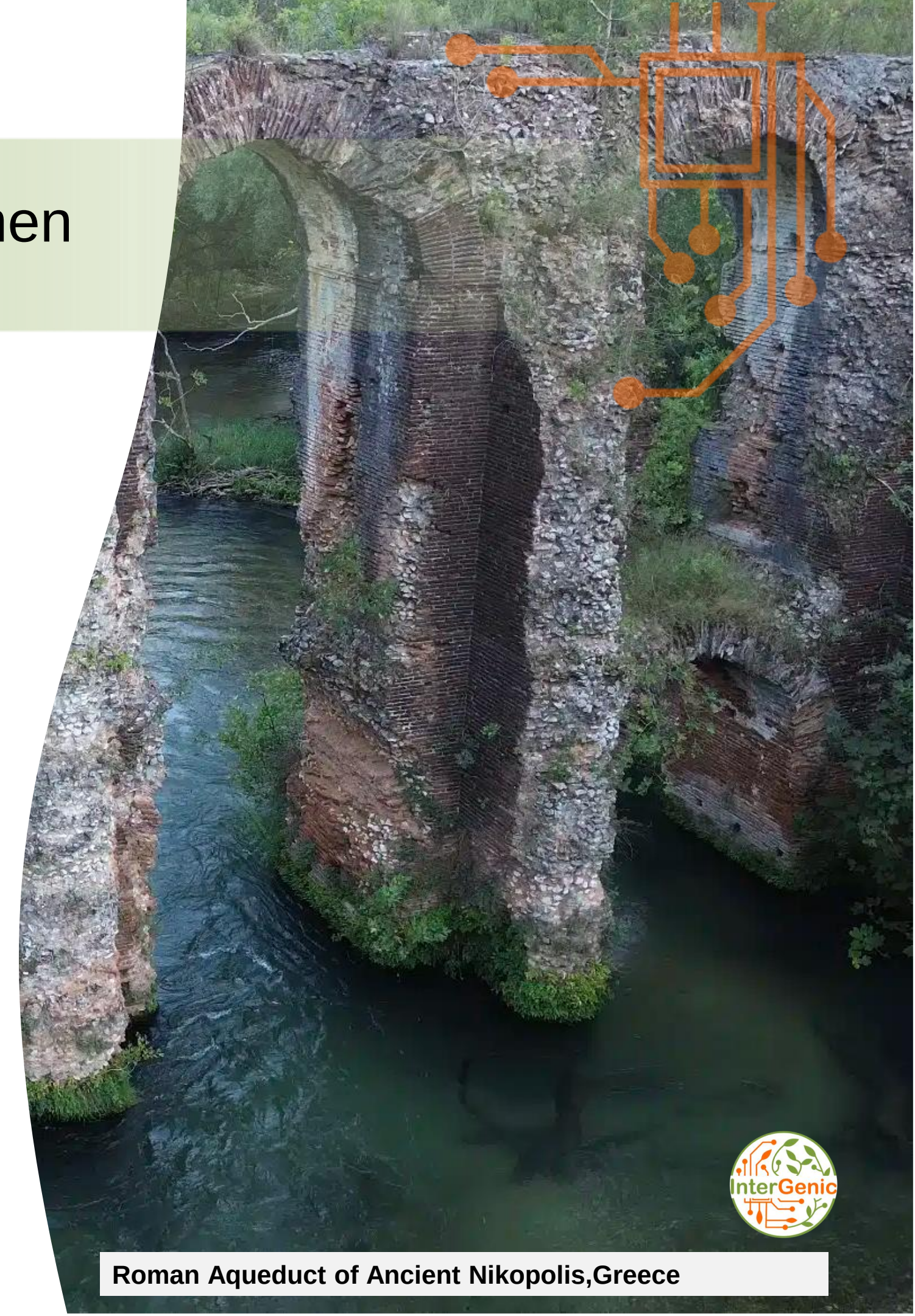


[InterGenic EU Project](#)

2.4.1 Traditionele waterbeheersystemen

Europa heeft een rijke geschiedenis van traditionele waterbeheertechnieken, waarvan er vele vandaag de dag nog steeds worden bestudeerd vanwege hun duurzame aanpak.

Vroege Europese beschavingen ontwikkelden verschillende methoden voor waterbeheer, met name in de landbouw en stedelijke ontwikkeling.



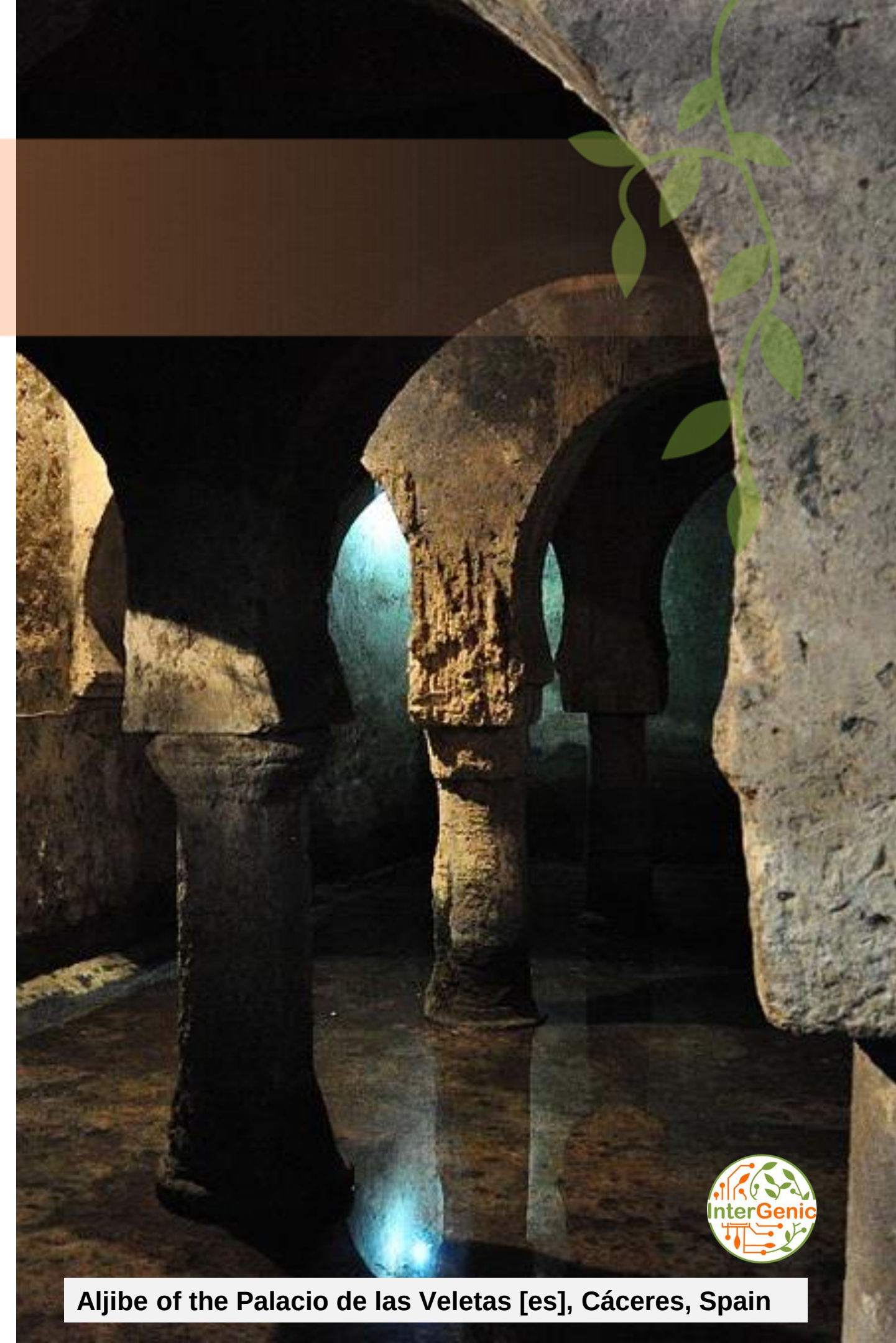
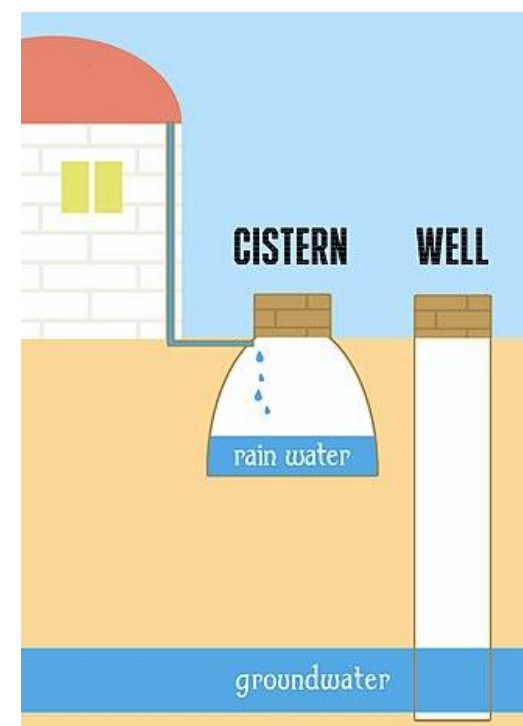
Roman Aqueduct of Ancient Nikopolis, Greece

2.4.1. Traditionele waterbeheersystemen

Regenwateropvang in Zuid-Europa:

In mediterrane regio's zoals Griekenland en Spanje was het opvangen van regenwater een gangbare praktijk, waarbij regenputten werden gebruikt om regenwater op te vangen en op te slaan. Deze reservoirs waren cruciaal voor irrigatie tijdens droge seizoenen.

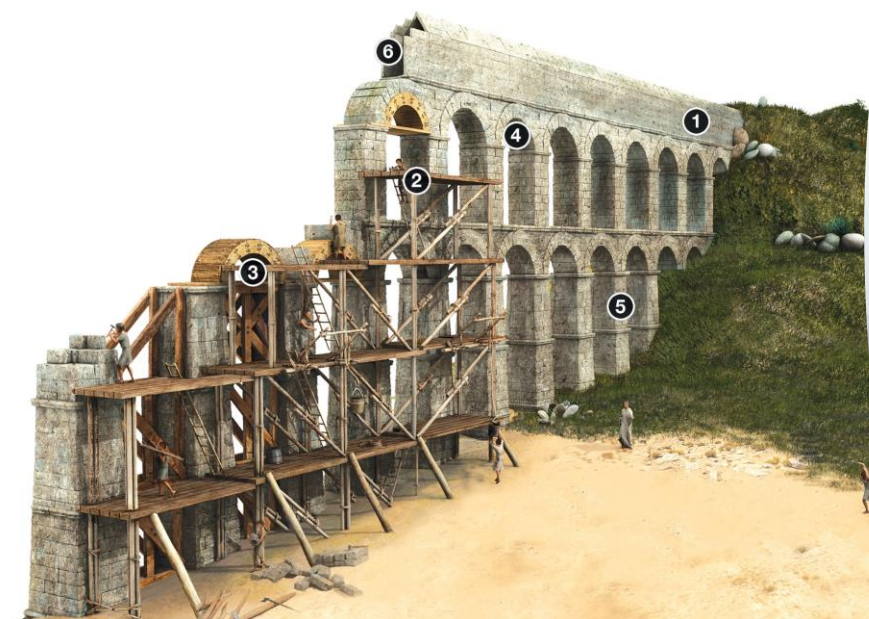
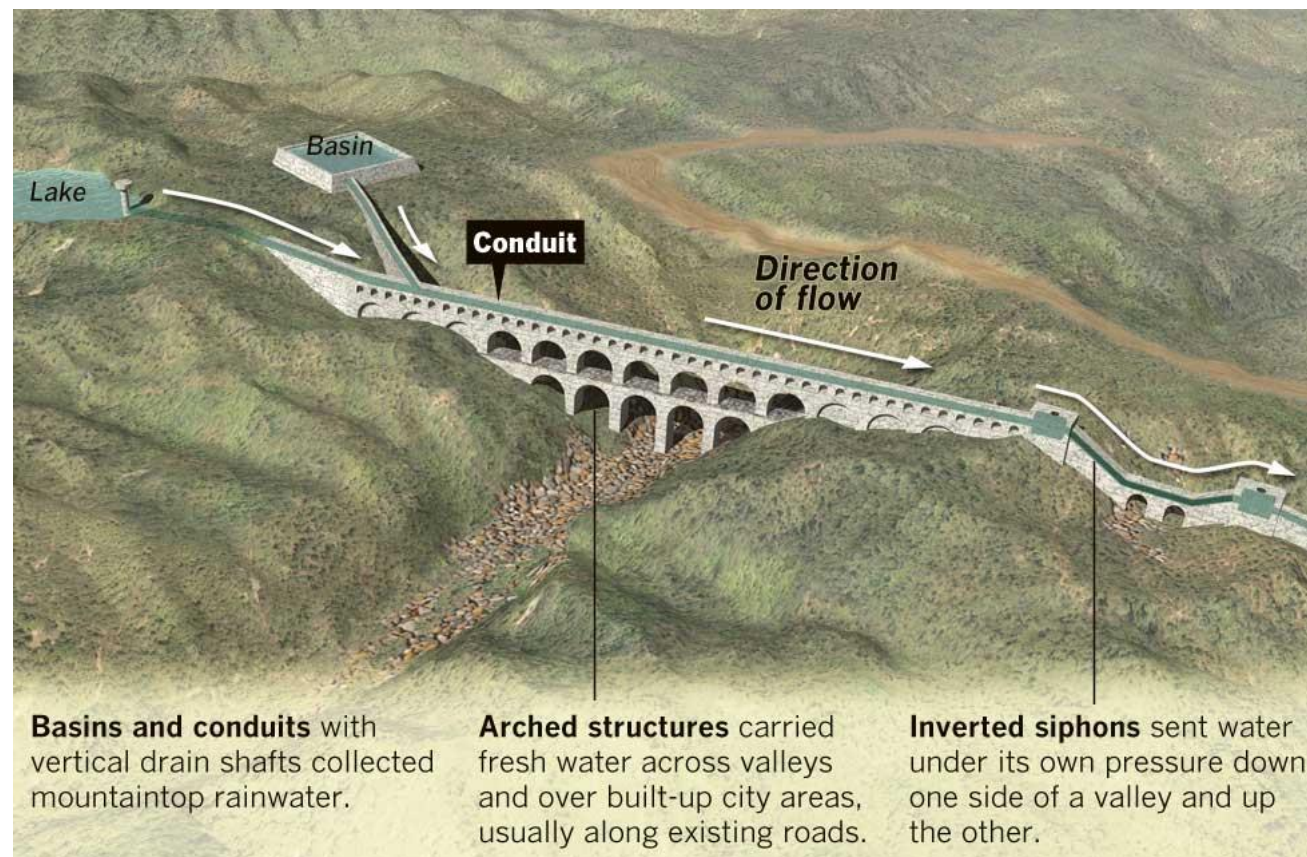
Zelfs vandaag de dag blijven delen van Spanje, vooral op de Canarische Eilanden, traditionele methoden gebruiken om water uit mist en regen op te vangen en op te slaan.



Aljibe of the Palacio de las Veletas [es], Cáceres, Spain

2.4.1 Traditionele waterbeheersystemen

ondersteunen. Romeinse aquaducten in heel Europa: De Romeinen bouwden aquaducten op hun Europese grondgebied, met enkele van de beroemdste voorbeelden in Frankrijk (Pont du Gard) en Italië (Aqua Claudia). Deze aquaducten zijn ontworpen om water uit natuurlijke bronnen naar stedelijke centra te brengen, steden van schoon drinkwater te voorzien en openbare baden te ondersteunen.

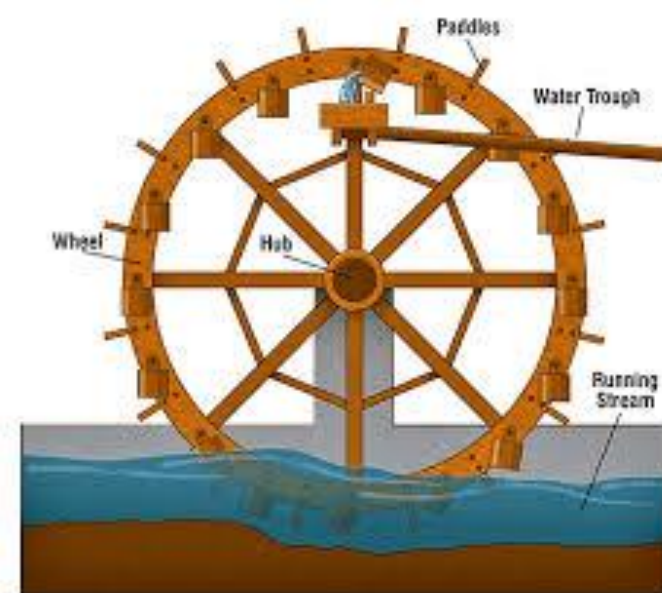
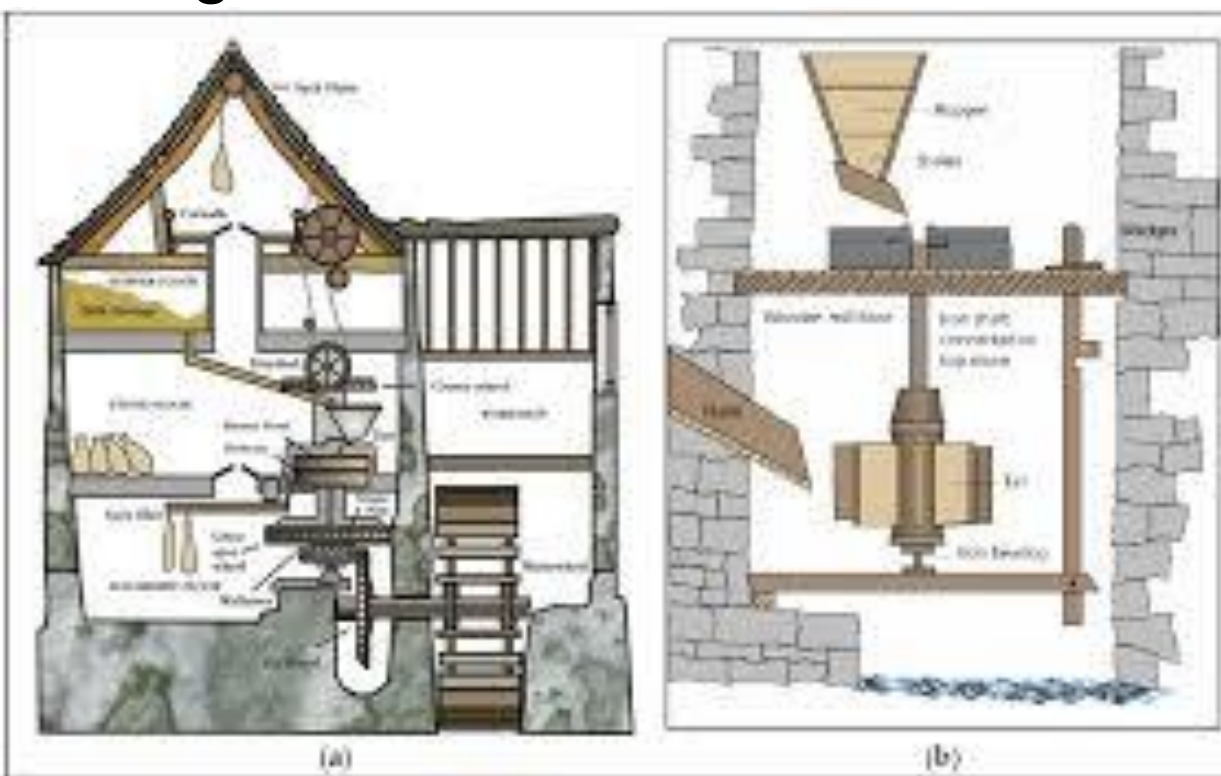


Pont du Gard Roman Aqueduct (France)

2.4.1 Traditionele waterbeheersystemen

Middeleeuwse grachten en watermolens:

In de Lage Landen (België en Nederland) was waterbeheer cruciaal vanwege de frequente overstromingen en de laaggelegen geografie. Middeleeuwse Europeanen ontwikkelden ingewikkelde kanaalsystemen en watermolens om het waterpeil voor zowel irrigatie als drainage te regelen.



Bayeux Water Mill

2.4.1 Traditionele waterbeheersystemen



Historische hydrologische techniek in Europa:

De Nederlanders zijn al lang pioniers op het gebied van waterbeheer en hebben sinds de middeleeuwen dijken en kanalen aangelegd om hun land tegen de zee te beschermen. De Deltawerken, een van de grootste infrastructurele projecten ter wereld, zijn een moderne evolutie van deze traditie.



2.4.2 Evolutie van waterbeheertechnieken

Moderne infrastructuur in Europa:

In de 19e en 20e eeuw vond een transformatie plaats in de Europese waterinfrastructuur, waaronder de bouw van grote dammen, reservoirs en uitgebreide watervoorzieningssystemen. Deze projecten waren van cruciaal belang voor het beheer van watervoorraden in groeiende stedelijke en industriële gebieden.

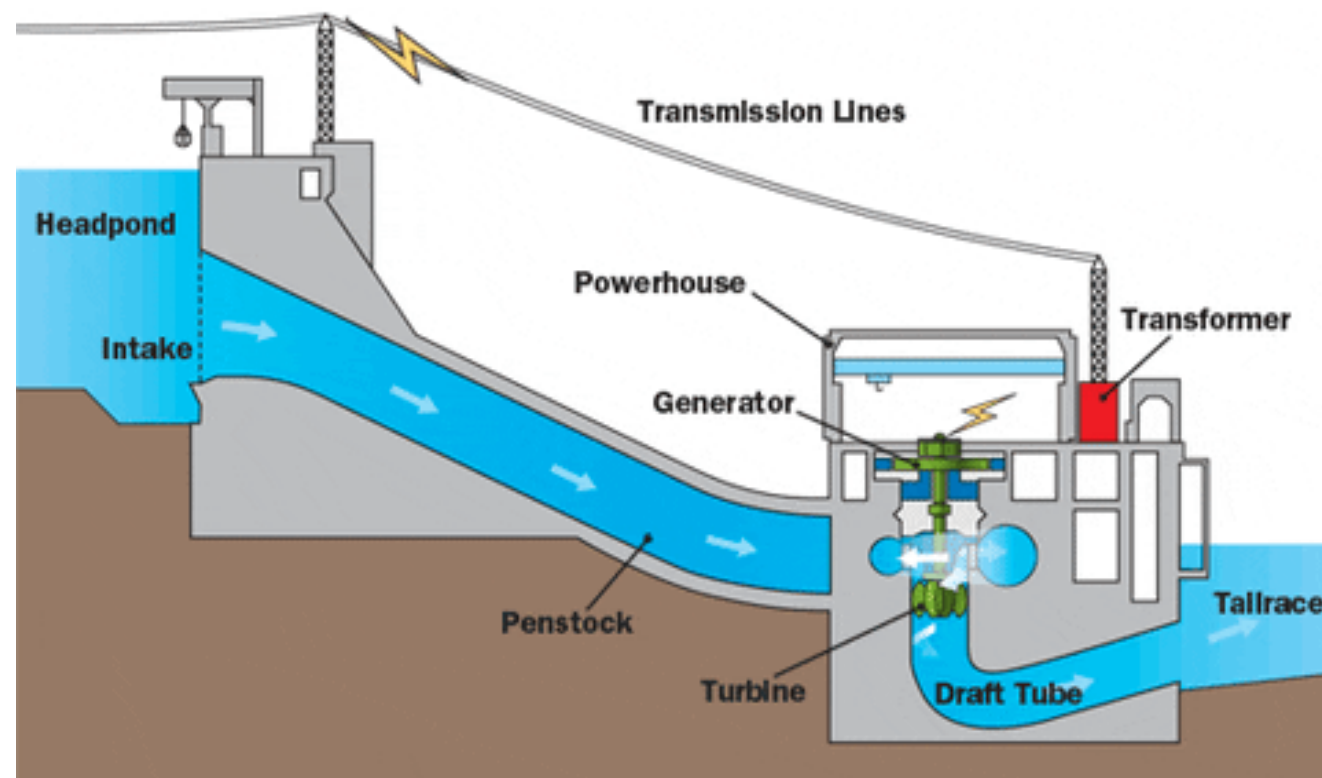
Waterkracht in de Europese Unie:

In 2020 droeg waterkracht ongeveer 36% bij aan de productie van hernieuwbare energie in de EU, waardoor het de grootste bron van hernieuwbare elektriciteit in de EU is. Dit roept echter ook vragen op over de ecologische duurzaamheid van het sterk afhankelijk zijn van dammen voor energie.



2.4.2 Evolutie van waterbeheertechnieken

De Ebro-dam in Spanje en de Verzasca-dam in Zwitserland zijn twee belangrijke voorbeelden. Deze dammen zorgen niet alleen voor wateropslag, maar ook voor waterkracht.



Grande Dixence Dam (Switzerland)

2.4.2 Evolutie van waterbeheertechnieken

Waterinfrastructuur in de Alpen: Het Alpengebied heeft uitgebreide dammen en waterkrachtsystemen, waaronder de Grande Dixence-dam in Zwitserland en dammen in Oostenrijk en Frankrijk. Deze dammen zijn essentieel voor zowel de watervoorziening als de energieopwekking, maar hebben geleid tot veranderingen in het ecosysteem van alpiene rivieren en valleien.

Milieueffecten van waterinfrastructuur in de EU:

De bouw van grote dammen heeft geleid tot de verandering van rivierecosystemen, zoals in de Rijn en de Donau. De Rijn is bijvoorbeeld met 90% afgenomen in zijn oorspronkelijke wetlandgebieden, wat gevolgen heeft voor de biodiversiteit.



Water management in Eeklo Belgium

2.4.3 Moderne uitdagingen in waterbeheer

- **Waterschaarste** : Zuid-Europa, met name Spanje, Griekenland en Italië, staat voor aanzienlijke uitdagingen op het gebied van waterschaarste. Zuid-Spanje heeft bijvoorbeeld te maken met ernstige waterstress als gevolg van de vraag naar landbouw, toerisme en klimaatverandering. De regio heeft een watertekort van meer dan 500 miljoen kubieke meter per jaar.
- **Droogte**: De Europese droogte van 2022 was de ergste in 500 jaar en trof tweederde van het continent, waarbij grote rivieren zoals de Donau en de Rijn te maken hadden met historisch lage waterstanden. Deze droogte had gevolgen voor de landbouw, de watervoorziening en de energieproductie, waarbij de gewasopbrengsten in Frankrijk en Duitsland aanzienlijk daalden.
- **Vervuiling van Europees Water** waterverontreiniging in de EU. In de Oostzee bijvoorbeeld heeft eutrofiëring veroorzaakt door een teveel aan stikstof en fosfor uit meststoffen geleid tot ernstige "dode zones" waar het waterleven niet kan overleven. Plasticvervuiling is ook een groot probleem. De Middellandse Zee, die grenst aan verschillende EU-landen, is een van de meest met plastic vervuilde watermassa's ter wereld, met ongeveer 229.000 ton plastic dat elk jaar in zee terechtkomt.
- **Effecten van Klimaatverandering op water in EU**: In de Alpen smelten gletsjers die een groot deel van Centraal-Europa van zoet water voorzien, snel. Tegen 2100 is mogelijk meer dan 90% van de Alpengletsjers verdwenen, waardoor de watervoorziening in Duitsland, Frankrijk, Italië en andere buurlanden wordt bedreigd.



2.4.3 Moderne uitdagingen in waterbeheer



Overstromingen zijn de meest voorkomende en duurste natuurrampen in Europa. Ze komen steeds vaker voor als gevolg van klimaatverandering en hebben verwoestende gevolgen, brengen levens in gevaar en leiden tot zware economische verliezen. Overstromingen kunnen ook verontreinigende stoffen die in de grond zijn opgeslagen, vrijgeven en deze nog verder verspreiden. Overstromingen kunnen ook wetlandgebieden vernietigen en de biodiversiteit verminderen.

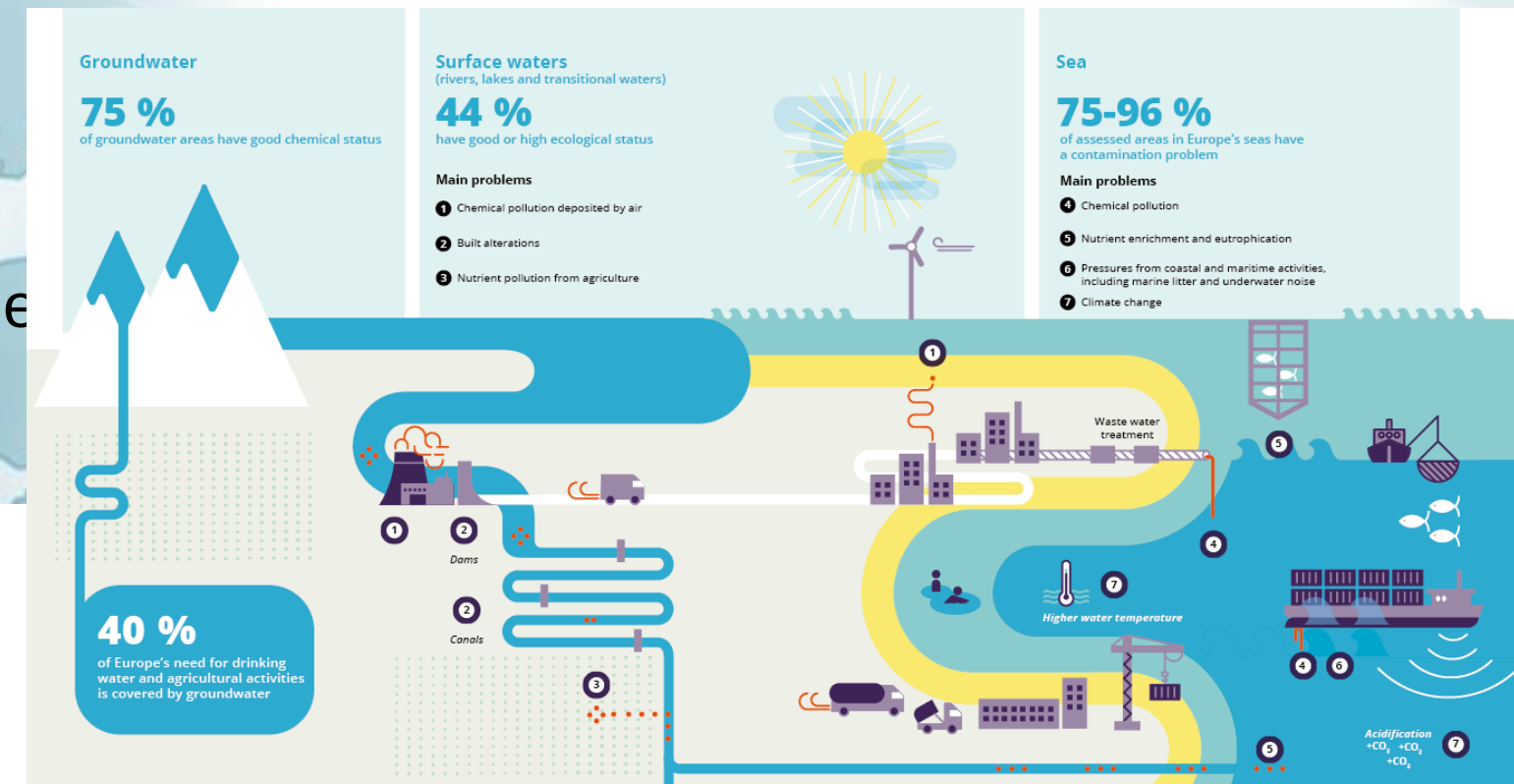
Verwacht wordt dat er in de komende decennia waarschijnlijk een groter overstromingsrisico in Europa zal zijn en dat er grotere economische schade zal ontstaan. Met de juiste maatregelen kunnen we de kans op deze maatregelen verkleinen en de impact ervan beperken. Integraal overstromingsrisicobeheer moet zich richten op duurzaam waterbeheer en maatregelen die de weerbaarheid van natuur en samenleving tegen extreme weersomstandigheden versterken.

2.4.4 EU-beleid inzake waterbeheer

De EU-kaderrichtlijn water(WFD): De kaderrichtlijn water, die in 2000 ten uitvoer is gelegd, is een hoeksteen van het waterbeleid van de EU. Het doel is om tegen 2027 een "goede ecologische en chemische toestand" te bereiken voor alle waterlichamen in de EU. De lidstaten moeten regelmatig verslag uitbrengen over de toestand van hun waterlichamen en hun vooruitgang in de richting van deze doelen schetsen. Volgens het Europees Milieuagentschap (EEA) verkeerde in 2020 60% van de oppervlaktewaterlichamen in de EU nog steeds niet in een goede ecologische toestand, ondanks inspanningen om de waterkwaliteit te verbeteren.

EU-initiatieven voor schoon water:

De richtlijn inzake de behandeling van stedelijk afvalwater en de nitraatrichtlijn zijn essentiële instrumenten in de strijd tegen waterverontreiniging in heel Europa.



2.4.4. EU-beleid inzake waterbeheer

Waterefficiëntie in de landbouw:

Het gemeenschappelijk landbouwbeleid (GLB) van de EU bevordert duurzaam watergebruik door middel van technologie zoals precisie-irrigatie in regio's met waterschaarste, zoals Zuid-Spanje en Portugal.

Aanpassing aan klimaatverandering:

Verschillende EU-landen hebben nationale aanpassingsstrategieën geïmplementeerd om watertekorten aan te pakken. Nederland heeft bijvoorbeeld een innovatieve strategie ontwikkeld, genaamd Ruimte voor de Rivier, waarmee rivieren bepaalde gebieden op een gecontroleerde manier kunnen overstromen om wijdverspreide schade tijdens hoogwatergebeurtenissen te voorkomen.



Climate ADAPT

SHARING ADAPTATION
INFORMATION
ACROSS EUROPE

Climate change impacts in Europe's regions

Climate change is projected to impact the availability of water in Europe, putting additional pressure on southern regions already facing water stress. Other parts of Europe are expected to face more frequent flooding events, while low-lying regions are at risk from storm surges and sea level rise.



Mediterranean region
Large increase in heat extremes
Decrease in precipitation and river flow
Increasing risk of droughts
Increasing risk of biodiversity loss
Increasing risk of forest fires
Increased competition between different water users
Increasing water demand for agriculture
Decrease in crop yields
Increasing risks for livestock production
Increase in mortality from heat waves
Expansion of habitats for southern disease vectors
Decreasing potential for energy production
Increase in energy demand for cooling
Decrease in summer tourism and potential increase in other seasons
Increase in multiple climatic hazards
Most economic sectors negatively affected
High vulnerability to spillover effects of climate change from outside Europe

Baltic region
Increase in heavy precipitation events
Decrease in snow, lake and river ice cover
Increase in precipitation and river flows
Increasing potential for forest growth and increasing risk of forest pests
Increasing damage risk from winter storms
Increase in crop yields
Decrease in energy demand for heating
Increase in hydropower potential
Increase in summer tourism

Continental region
Increase in heat extremes
Decrease in summer precipitation
Increasing risk of river floods
Increasing risk of forest fires
Decrease in economic value of forests
Increase in energy demand for cooling

Atlantic region
Increase in heavy precipitation events
Increase in river flow
Increasing risk of river and coastal flooding
Increasing damage risk from winter storms
Decrease in energy demand for heating
Increase in multiple climatic hazards

Coastal zones and regional seas
Sea level rise
Increase in sea surface temperatures
Increase in ocean acidity
Northward migration of marine species
Loss and some opportunities for fisheries
Changes in phytoplankton communities
Increasing number of marine dead zones
Increasing risk of water-borne diseases

Alpine and mountain regions
Temperature rise much larger than global average
Decrease in Arctic sea ice coverage
Decrease in Greenland ice sheet
Decrease in permafrost areas
Increasing risk of biodiversity loss
Some new opportunities for the exploitation of natural resources and for sea transportation
Risks to the livelihoods of indigenous peoples

Mountain regions
Temperature rise larger than European average
Decrease in glacier extent and volume
Upward shift of plant and animal species
High risk of species extinctions
Increasing risk of forest pests
Increasing risk from rock falls and landslides
Changes in hydropower potential
Decrease in ski tourism

2.4.4. EU-beleid inzake waterbeheer

- **De rol van grensoverschrijdend waterbeheer in de EU:**

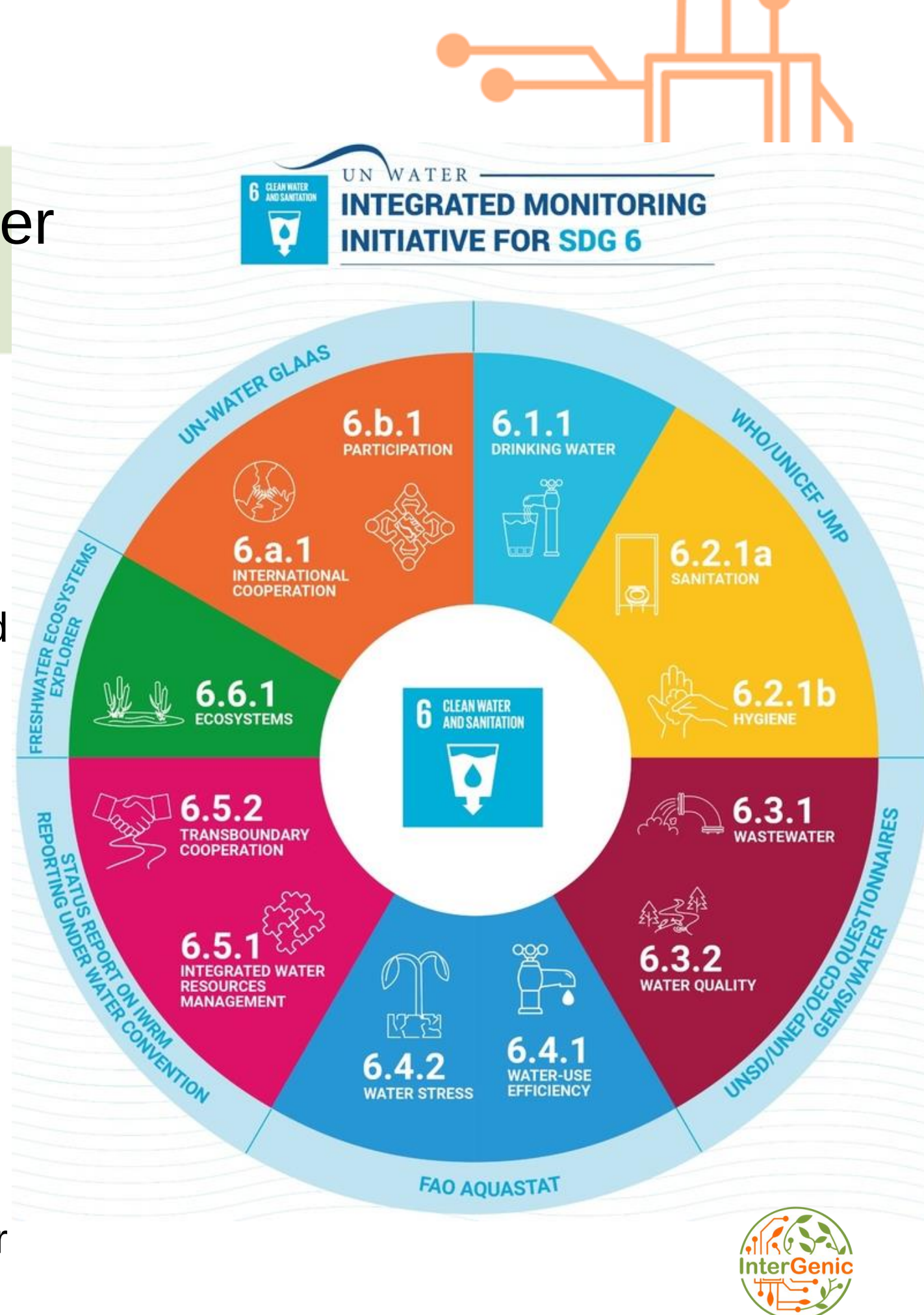
Het Verdrag ter bescherming van de Donau, dat door alle landen in het stroomgebied van de Donau is ondertekend, is een voorbeeld van succesvolle samenwerking bij het beheer van gedeelde watervoorraden. Deze gezamenlijke inspanning ondersteunt de bredere doelstelling van de EU om grensoverschrijdend waterbeheer te bereiken.

- **Inspraak van het publiek in waterbeheer:**

De KRW benadrukt het belang van publieke participatie in waterbeheer. In Frankrijk zijn burgers actief betrokken bij lokale comités voor waterbeheer, die helpen bij het vormgeven van beleid dat rechtstreeks van invloed is op het watergebruik in hun gemeenschappen.

- **De Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen van de VN:**

van No Poverty (#1) tot Partnership for the Goals (#17) - zijn bedoeld om de wereldwijde ontwikkelingsagenda tot het einde van dit decennium te bepalen. Doel 6 - Schoon water en sanitaire voorzieningen - omvat 8 doelstellingen en 11 indicatoren, die gezamenlijk een reeks waterproblemen aanpakken, van drinkwater tot efficiënt watergebruik.



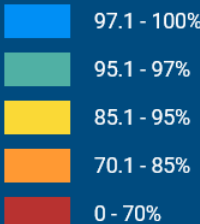
2.4.4. EU-beleid inzake waterbeheer – rioolwaterzuivering



Spain ▾

84%

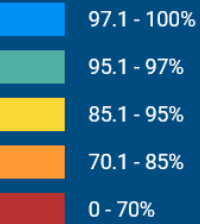
of sewage is treated in line with EU legislation



Cyprus ▾

84%

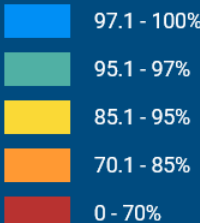
of sewage is treated in line with EU legislation



Austria ▾

100%

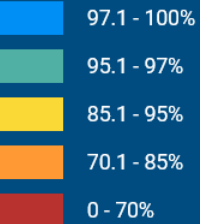
of sewage is treated in line with EU legislation



Greece ▾

96%

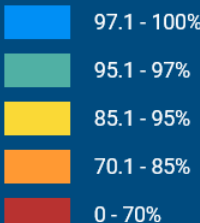
of sewage is treated in line with EU legislation



Belgium ▾

95%

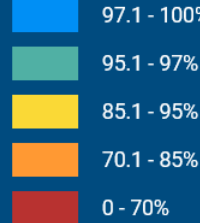
of sewage is treated in line with EU legislation



Ireland ▾

44%

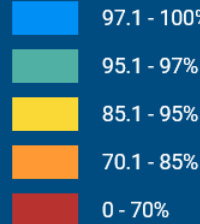
of sewage is treated in line with EU legislation



Romania ▾

12%

of sewage is treated in line with EU legislation



2.4.5 Spanje: Betrokkenheid van de gemeenschap bij irrigatiesystemen

Landbouwgemeenschappen in Zuid-Spanje, met name in Murcia en Valencia, nemen deel aan het beheer van traditionele irrigatiesystemen zoals acequias. Deze eeuwenoude kanalen, waarvan er vele na 1900 zijn gemoderniseerd, worden nog steeds door boeren gebruikt om akkers te irrigeren.

Impact op het dagelijks leven:

- Boeren in deze regio's zijn afhankelijk van deze watersystemen om gewassen zoals citrusvruchten, groenten en amandelen te irrigeren, die een integraal onderdeel zijn van zowel de lokale consumptie als de Spaanse landbouwexport.
- Leden van de gemeenschap komen regelmatig samen om de kanalen te onderhouden, waardoor de sociale cohesie en een gevoel van gedeelde verantwoordelijkheid voor het waterbeheer worden bevorderd.

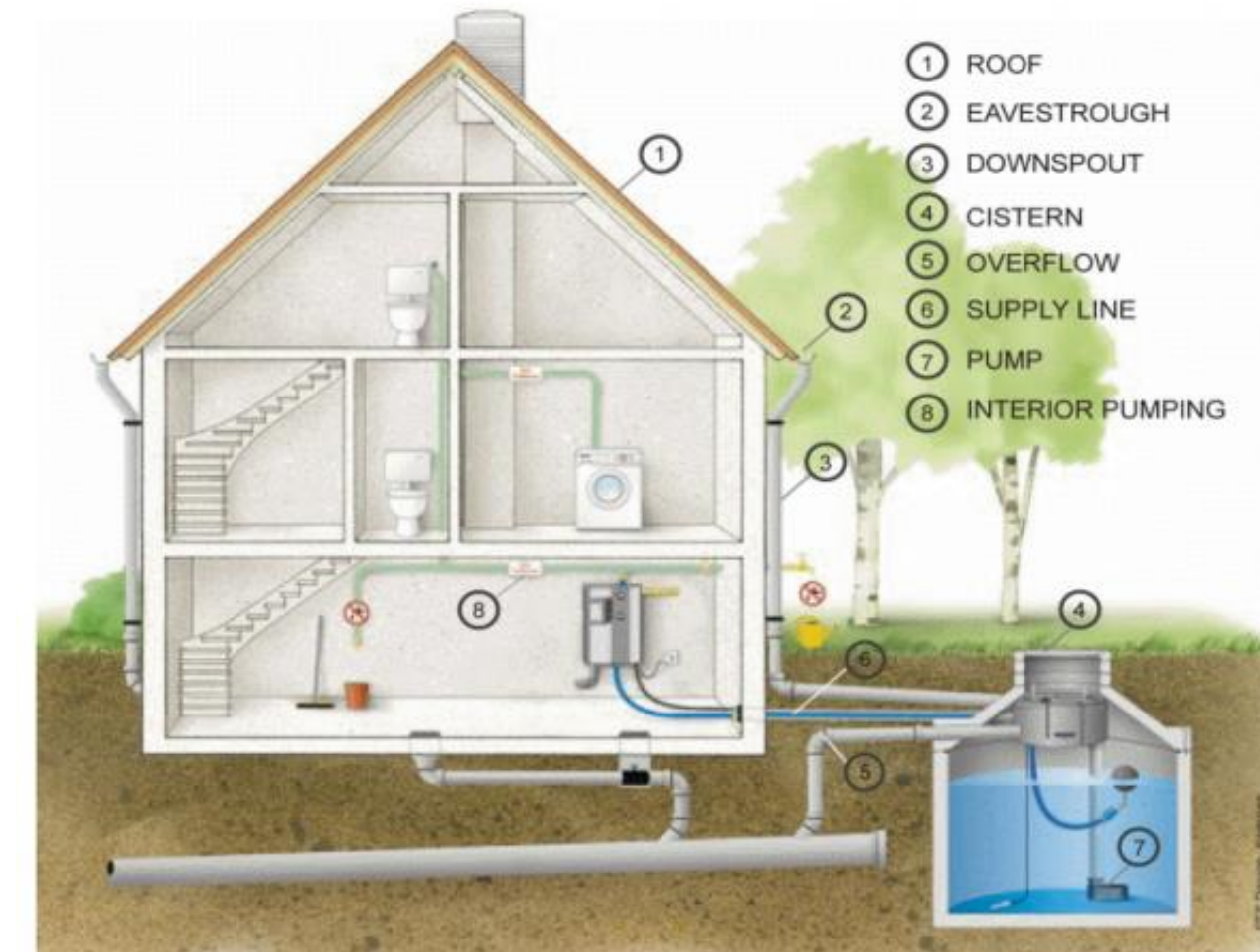


2.4.5 Griekenland: gebruik van regenwateropvangsystemen

- In landelijke en eilandgebieden van Griekenland, met name op eilanden als Kreta en Santorini, maken burgers al lang gebruik van regenwateropvangsystemen. Deze systemen, die na 1950 zijn gemoderniseerd, omvatten het opvangen en opslaan van regenwater in stortbakken voor huishoudelijk gebruik en irrigatie, vooral in gebieden met beperkte toegang tot zoet water.

Impact op het dagelijks leven:

- Burgers gebruiken opgevangen regenwater regelmatig voor huishoudelijke taken, het besproeien van tuinen en kleinschalige landbouw. Deze praktijk vermindert de afhankelijkheid van gemeentelijke watervoorzieningen en helpt bewoners om te gaan met seizoensgebonden watertekorten.
- Het opvangen van regenwater is ook een cruciale methode om duurzaamheid te behouden in gebieden die gevoelig zijn voor droogte, en veel gezinnen in deze regio's blijven hun reservoirs onderhouden, wat bijdraagt aan inspanningen voor waterbesparing.



Source: PEP Design, Kempen

2.4.5 Oostenrijk – Watercampagnes

In de jaren 1970 startte Oostenrijk wijdverbreide publieke campagnes om waterbesparing aan te moedigen, vooral in stedelijke gebieden zoals Wenen. Burgers werden aangemoedigd om toiletten met een laag debiet en waterbesparende douchekoppen te installeren en bewust met water om te gaan, zoals het dichtdraaien van de kraan tijdens het tandenpoetsen.

Impact op het dagelijks leven:

- Oostenrijkers zijn zich tegenwoordig zeer bewust van het watergebruik in hun huizen, en waterbesparende apparaten zijn gebruikelijk in zowel stedelijke als landelijke huishoudens. Veel burgers nemen deel aan het opvangen van regenwater om planten water te geven of voor ander niet-drinkbaar gebruik.
- Duurzaam watergebruik is ingebakken in de Oostenrijkse cultuur en wordt ondersteund door voortdurende educatie- en bewustmakingscampagnes, die helpen het huishoudelijk waterverbruik te verminderen en bij te dragen aan de inspanningen van het land op het gebied van ecologische duurzaamheid.



2.4.5. België: stedelijk waterbeheer en groene daken

Burgers in Brussel en andere stedelijke gebieden hebben sinds de jaren 2000 steeds meer deelgenomen aan initiatieven voor groene daken en doorlatende bestratingen. Deze oplossingen maken deel uit van de inspanningen van de stad om stedelijke overstromingen te beperken door particulieren en bedrijven aan te moedigen groene daken te installeren die regenwater absorberen, waardoor de afvoer wordt verminderd.

Impact op het dagelijks leven:

- Huiseigenaren en bedrijven in Brussel die deze groene infrastructuuroplossingen toepassen, helpen de druk op de rioleringsystemen van de stad te verlichten en dragen bij aan het voorkomen van overstromingen in risicogebieden.
- Deze praktijken dragen ook bij aan de stedelijke biodiversiteit, waarbij groene daken kleine habitats creëren voor vogels en insecten, waardoor de algehele kwaliteit van het stadsleven wordt verbeterd.
- Burgers zien tastbare voordelen in een lager overstromingsrisico, lagere bouwtemperaturen en zelfs financiële prikkels of belastingvoordelen die door de overheid worden aangeboden voor de invoering van groene infrastructuur.



2.4.5. Ierland: waterbesparing tijdens droogte

In the 21st century, Irish citizens have been affected by water restrictions during drought periods, particularly in the summers of 2018 and 2020. In response, households were encouraged to reduce water consumption by limiting garden watering, taking shorter showers, and using water-saving devices.

Impact op het dagelijks leven:

- Tijdens perioden van droogte nemen veel Ierse huishoudens tijdelijke veranderingen aan, zoals het gebruik van regentonnen om water op te vangen voor tuinieren of het aanpassen van afwas- en wasgewoonten om water te besparen.
- Deze praktijken hebben het bewustzijn van het belang van waterbesparing vergroot en een cultuur van duurzaam watergebruik bevorderd, waarbij burgers zich meer bewust worden van hun dagelijkse waterverbruik.



2.4.6. Cyprus: watertanks voor huishoudelijk gebruik

Als gevolg van waterschaarste in Cyprus werd het vanaf de jaren 1970 gebruikelijk voor huishoudens, met name in stedelijke gebieden zoals Nicosia en Limassol, om watertanks op hun daken te installeren. Deze tanks slaan water op voor huishoudelijk gebruik in perioden waarin de watertoevoer beperkt of onderbroken is.

Daily Life Impact:

- Veel Cypriotische gezinnen vertrouwen nog steeds op deze watertanks om een betrouwbare toevoer van water te garanderen voor koken, schoonmaken en persoonlijke hygiëne, vooral tijdens de hete zomermaanden wanneer watertekorten het meest voorkomen.
- Dit systeem helpt huishoudens om beperkte watervoorraden efficiënt te beheren en is een standaardkenmerk van het dagelijks leven geworden, waarbij gezinnen hun opgeslagen water zorgvuldig controleren en behouden.



2.4.6. Roemenië: Gemeenschapsputsystemen in dorpen (na 1900)

Op het platteland in heel Roemenië, met name in regio's als Oltenië en Banat, zijn veel dorpen voor hun dagelijkse waterbehoeften afhankelijk van gemeenschappelijke putten. Deze putten, die vaak gezamenlijk worden onderhouden door dorpsgemeenschappen, zijn gedurende de 20e eeuw een gangbare praktijk geweest en dienen nog steeds als primaire waterbron voor veel huishoudens.

Impact op het dagelijks leven:

- Voor dorpelingen zijn deze putten een essentiële bron van water om te drinken, koken, schoonmaken en irrigeren. Gezinnen halen doorgaans meerdere keren per dag water uit de putten, waardoor het onderhoud van deze waterbronnen een cruciale verantwoordelijkheid van de gemeenschap is.
- Het gemeenschappelijke karakter van het onderhouden van putten bevordert de sociale banden tussen de bewoners en versterkt het belang van duurzaam waterbeheer binnen plattelandsgemeenschappen. Het zorgt er ook voor dat water toegankelijk is voor landbouwactiviteiten die cruciaal zijn voor lokale economieën.



Activiteit 2.1 – Watercalculator en het water dat we eten



Bereken uw watervoetafdruk

WaterCalculator.org is de beste calculator voor watergebruik die ik heb gevonden. Het is gemakkelijk te gebruiken en zeer visueel voor studenten, waardoor ze elk de quiz kunnen doen en het geschatte gebruik van hun huishouden kunnen bepalen. Aan het einde biedt het een lange lijst met tips voor verschillende delen van het huis: de keuken, buiten, de badkamer. Dit water dat ze uit kranen zien komen, is echter slechts een fractie van wat ze uiteindelijk gebruiken.

[The Water We Eat](#) is een geweldig vervolg omdat het studenten helpt al het "verborgen" water te zien dat wordt gebruikt om hun voedsel te verbouwen. Deze interactieve infographic duurt slechts een minuut of twee om te laten zien.



Role of water in what we eat

Activiteit 2.2 - Financier een waterproject

<https://www.kiva.org/>

Kiva is een non-profit platform voor microleningen waarmee mensen over de hele wereld kleine bedragen kunnen lenen die traditionele banken normaal gesproken niet financieren. Deze leningen zijn levensveranderend voor mensen en worden gebruikt om alles te financieren, van het laten groeien van kleine bedrijven tot het dekken van medische procedures, het verbeteren van de huisvesting tot het betalen van onderwijskosten. U kunt een lening afsluiten voor slechts \$ 25 en het zijn echt leningen. Zodra de lener het heeft terugbetaald, heb je die \$ 25 om opnieuw te lenen! Kijk of je je gemeenschap of vrienden zover kunt krijgen om wat geld te doneren om je klasaccount te starten.

Zoek naar mensen die watergerelateerde leningen aanvragen, zoals huishoudens en gemeenschappen die waterputten proberen te bouwen, waterfiltratiesystemen willen installeren of de toegang tot sanitaire voorzieningen willen verbeteren. Laat de leerlingen een persoon of groep doorzoeken, kiezen en nomineren om te financieren. Houd dan de klasstemming. Leners betalen beetje bij beetje terug. Zodra uw account weer \$ 25 heeft, kunt u een nieuwe lening financieren, dus één donatie zal uw Kiva-project jaar na jaar ondersteunen.



QUIZ



I. Multiple Choice:

1. Welk EU-land wordt het meest getroffen door waterschaarste als gevolg van klimaatverandering??

- a) Duitsland
- b) Spanje
- c) Zweden
- d) Ierland

(Goed antwoord: b) Spanje)

2. Welk traditioneel waterbeheersysteem omvat kanalen die water sturen voor irrigatie?

- a) Grachten
- b) Putten
- c) Regenwatertanks
- d) Aquaducten

(Correct antwoord: a)

3. Wat is een van de doelstellingen van de EU-kaderrichtlijn water??

- a) Om de waterprijzen in stedelijke gebieden te verhogen
- b) Ervoor zorgen dat alle waterlichamen een "goede toestand" bereiken
- c) Om de consumptie van flessenwater te bevorderen
- d) Vrije toegang tot water in plattelandsgebieden mogelijk maken

(Correct antwoord: b)

QUIZ



4. Welke invloed heeft de bouw van grote dammen gehad op de ecosystemen in Europa in de 20e eeuw??

- a) Toename biodiversiteit in rivieren
- b) Verbeterde waterkwaliteit
- c) Veranderde vismigratiepatronen en verminderde biodiversiteit
- d) Verminderde bodemerosie langs rivieroeveren

(Correct antwoord: c)

5. Wat is een van de belangrijkste oorzaken van waterschaarste in Europa vandaag??

- a) Waterverontreiniging door industriële activiteiten
- b) Afnemende bevolking
- c) Overmatige regenval
- d) Stadsuitbreiding (Correct antwoord: a)

II. Waar/niet waar:

De Kaderrichtlijn Water verplicht de EU-lidstaten om tegen 2027 een goede waterkwaliteit te bereiken. (Waar)

Het irrigatiesysteem "acequia", dat nog steeds in Spanje wordt gebruikt, vertrouwt op moderne machines voor de waterdistributie. (Niet waar)

Een van de doelstellingen van de EU-initiatieven voor schoon water is het bevorderen van het opvangen van regenwater in heel Europa. (Waar)

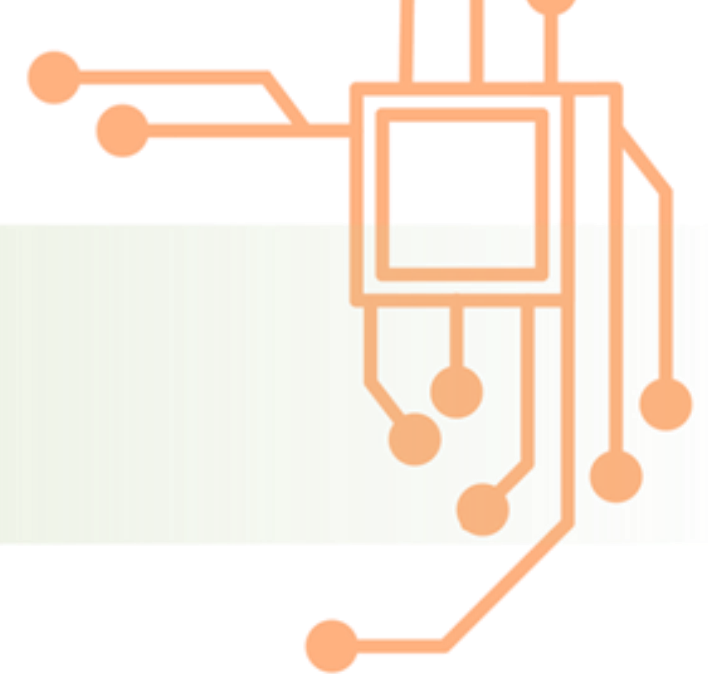
De inspanningen voor waterbesparing in Europa zijn uitsluitend gericht op het verminderen van het watergebruik in de landbouw. (Niet waar)

III. Short Answer:

Welke van de geïntroduceerde waterbeheersystemen beschouwt u als de beste?



Aanvullende bronnen



1. Bibliography

<https://bassa.ro/omnia-photo-fantanile-olteniei-mmxvi-the-water-wells-of-oltenia-mmxvi/>

<https://www.wareg.org/articles/eu-water-acquis-a-comprehensive-guide/>

EEB Handbook on EU Water Policy under the Water Framework Directive

<https://www.rivernet.org/general/docs/handbook.pdf>

The EU drinking water directive: a comprehensive guide, <https://www.bnovate.com/post/drinking-water-directive>

2. Video

[Digital dilemma: tech's impact on water management in Europe](#)

[Water Innovation Europe 2024 | Towards a Water Smart Strategy](#)

[Vienna's flood defense system explained | DW News](#)

[EU Green Week focuses on water management in the face of flooding risk](#)

[Water Europe New Vision - Towards a Water-Smart Society](#)

[Acequia: More Than a Water System](#)

<https://youtu.be/EUhkTA8JyYU?t=117>

[How to HARVEST RAINWATER from your roof](#)

3. Podcasts

What if Europe ran out of water? [Science and Technology Podcast] - <https://www.youtube.com/watch?v=xH3TErPluk4>

Will Europe's next crisis be a water crisis? <https://www.youtube.com/watch?v=xyUriBVGiNI> –

4. Additional Activities

<https://www.swfwmd.state.fl.us/residents/education/hands-activities>





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

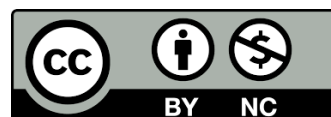
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Module 2.5

Traditionele en duurzame architectuur



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

History

Gebruik van natuurlijke materialen (ca. 10.000 v.Chr. - 4.000 v.Chr.):

Vroege beschavingen gebruikten natuurlijke materialen zoals modder, steen en hout voor schuilplaatsen, wat zorgt voor isolatie en duurzaamheid

Oud-Egyptische en Mesopotamische architectuur (ca. 4.000 v.Chr. - 1.000 v.Chr.):

Egyptenaren en Mesopotamiërs gebruikten binnenplaatsen en dikke lemen muren om de temperatuur in woestijnklimaten te reguleren.

Oud Grieks passiefhuisontwerp (ca. 500 v.Chr. - 200 v.Chr.):

De oude Grieken oriënteerden gebouwen voor optimaal zonlicht en luchtstroom, waardoor vroege energie-efficiënte ontwerpen ontstonden.

Ze bouwden huizen op het zuiden met schaduwrijke portieken om de warmte in de winter te maximaliseren en de hitte in de zomer te minimaliseren, waardoor vroege modellen van energiezuinige woningen ontstonden.



Doel en doelstellingen

Doel

Het doel van deze module is om deelnemers inzicht te geven in hoe traditionele architectuurpraktijken en duurzame ontwerpprincipes nieuw leven kunnen worden ingeblazen en geïntegreerd in de moderne bouw. Deze module benadrukt de rol van intergenerationele kennisuitwisseling bij het bevorderen van duurzame oplossingen voor toekomstige generaties.

Doelstellingen

Het verkennen van traditionele duurzame architectuurtechnieken, zoals het gebruik van natuurlijke materialen en passieve ontwerpprincipes, en hoe deze kunnen worden gebruikt voor hedendaagse duurzame bouwpraktijken.

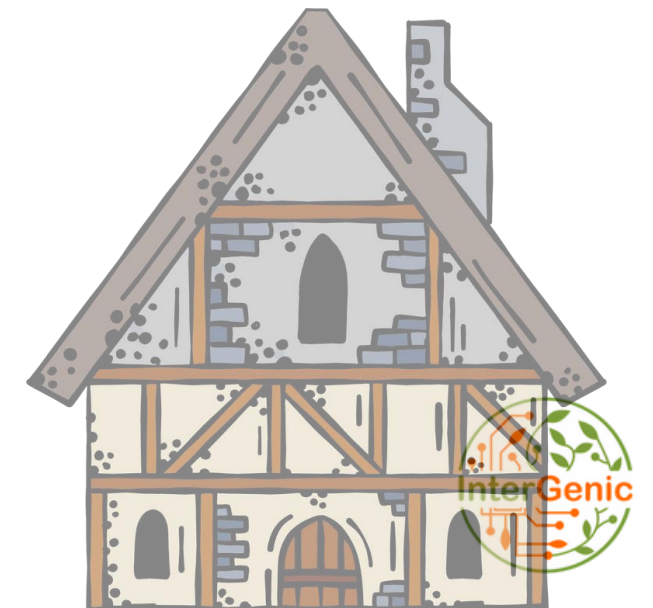
De impact van moderne architectuur op duurzaamheid demonstreren, met de nadruk op de milieukosten van industriële materialen zoals beton en staal.

Om de uitdagingen aan te gaan waarmee men wordt geconfronteerd bij het aanpassen van historische gebouwen om te voldoen aan moderne duurzaamheidsnormen met behoud van cultureel erfgoed.

Intergenerationeel leren aanmoedigen, waarbij jongere deelnemers duurzaamheidsvaardigheden leren van oudere generaties en deze praktijken toepassen om energie-efficiënte en klimaatbestendige gebouwen te creëren.

Verschillende Europese regio's en hun traditionele gebouwen

- Middellandse Zeegebied:
 - Materialen en technieken: Steen, klei en adobe voor thermische massa. Witte muren weerkaatsen zonlicht en kalk desinfecteert de muren en voorkomt schimmel.
 - Ontwerpkenmerken: Binnenplaatsen voor ventilatie, kleine ramen verminderen de warmtewinst.
 - Voorbeeld: Trulli-huizen (Puglia, Italië) – dikke kalkstenen muren en kegelvormige daken zijn bestand tegen vocht en isoleren het interieur.
- Alpine & Central Europe:
 - Materialen en technieken: Hout en steen voor stabiliteit en isolatie.
 - Ontwerpkenmerken: Steile daken werpen sneeuw af, verzonken ramen voor isolatie, compacte vormen minimaliseren blootstelling aan kou.
 - Voorbeeld: Huizen in chaletstijl (Zwitserland, Oostenrijk) – gebouwd met lokaal hout en schuine daken om strenge winters te weerstaan.
- Noord-Europa en Scandinavië:
 - Materialen en technieken: Houtskeletbouw, graszodendaken en houten bekleding.
 - Ontwerpkenmerken: Plaggendaken zorgen voor isolatie en houden warmte vast.
 - Voorbeeld: Scandinavian Hytte – groene daken gaan op in het landschap en verminderen de verwarmingsbehoefte.



Evolutie van architectuur en de impact ervan op duurzaamheid

Beton en wapening

Impact van beton op traditionele architectuur en duurzaamheid

Productie van beton en wapening:

- Het wereldwijd gebruik van beton en stalen wapening in de 20e eeuw transformeerde de traditionele architectuur en verving natuurlijke materialen zoals steen, klei en hout. De bouw is tegenwoordig verantwoordelijk voor 35% van de CO₂-uitstoot in de EU
- Beton zorgde voor structurele sterkte, maar verstoorde het thermische en milieuevenwicht dat door traditionele materialen werd bereikt.

Verminderde duurzaamheid:

- Hoge ecologische voetafdruk: De productie van beton is energie-intensief en levert een belangrijke bijdrage aan de CO₂-uitstoot.
- Niet-afbreekbaar afval: In tegenstelling tot natuurlijke materialen vergaan beton, staal en synthetische componenten niet, wat leidt tot aanzienlijke milieuschade wanneer gebouwen worden gesloopt.
- Winning van hulpbronnen: De vraag naar cement, zand en grind put natuurlijke hulpbronnen uit en verstoort ecosystemen.

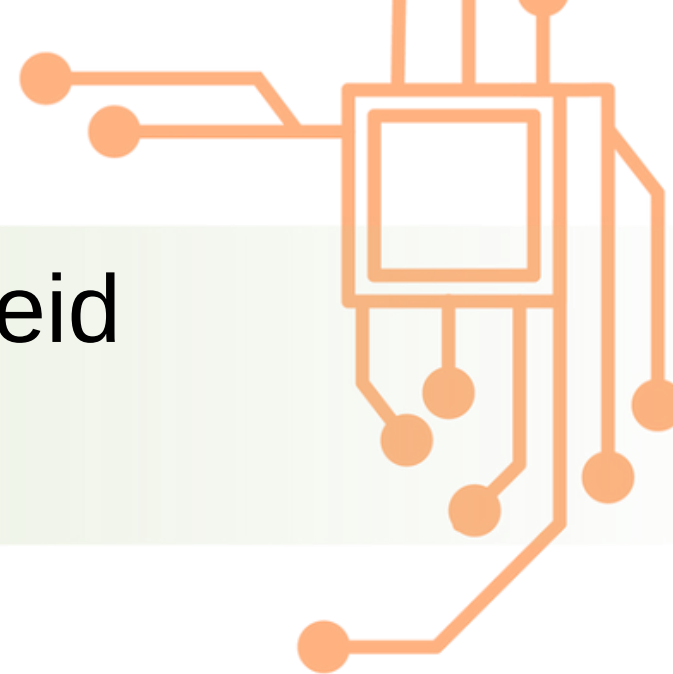
Consequenties:

- Moderne gebouwen genereren vaak niet-recyclebaar puin dat op stortplaatsen belandt.
- Synthetische isolatie, coatings en chemische additieven verhogen de toxiciteit van bouwafval verder.

Contrast met traditionele methoden:

Traditionele gebouwen gebruikten lokale, biologisch afbreekbare materialen die op natuurlijke wijze verouderden en recyclebaar of herbruikbaar waren.

De verschuiving naar beton en wapening verminderde het aanpassingsvermogen en verhoogde de impact op het milieu.



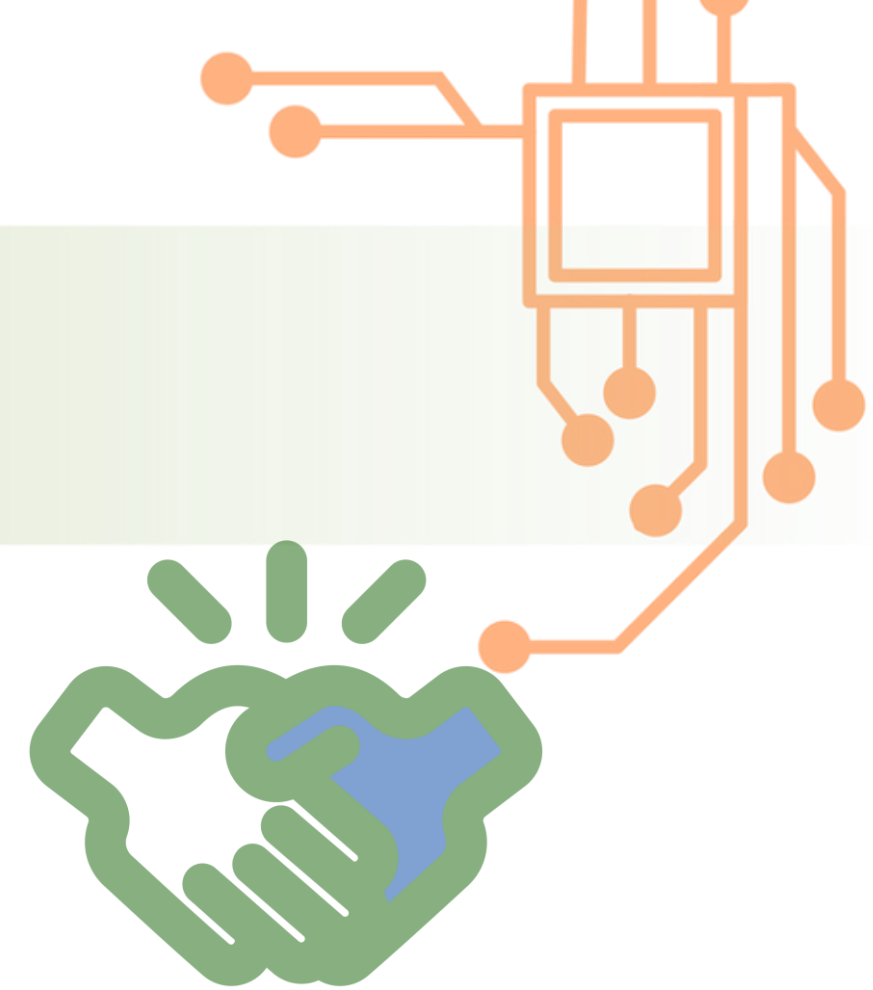
Challenges in Modern Sustainable Architecture in Europe

- Hoge kosten van duurzame materialen en technologieën:
- Uitdaging: Geavanceerde materialen (bijv. emissiearm beton, groene isolatie) en technologieën (bijv. slimme energiesystemen) zijn kostbaar en beperken de acceptatie.
- Impact: Veel EU-landen hebben moeite om duurzame projecten te financieren, vooral in economisch achtergestelde regio's.
- Strengere EU-regelgeving en naleving:
- Uitdaging: De strenge duurzaamheidseisen van de EU (bijv. de richtlijn energieprestatie van gebouwen) zorgen voor hoge nalevingskosten en complexe goedkeuringsprocessen.
- Impact: Kleinere bedrijven en lokale bouwers hebben moeite om aan deze normen te voldoen, waardoor duurzaam bouwen wordt vertraagd.
- Renovatie van historische gebouwen:
- Uitdaging: Europa's enorme erfgoed van historische gebouwen aanpassen aan moderne duurzaamheidsnormen zonder afbreuk te doen aan de culturele waarde.
- Impact: Retrofitting is kostbaar en complex en gaat vaak gepaard met een delicaat evenwicht tussen energie-efficiëntie en behoud van originele kenmerken.



EU-beleid inzake duurzame architectuur

- Europese Green Deal:
- Heeft tot doel om van Europa tegen 2050 het eerste klimaatneutrale continent te maken.
- Richt zich op het verminderen van de uitstoot van broeikasgassen en het bevorderen van de principes van de circulaire economie in de bouwsector.
- Richtlijn energieprestatie van gebouwen (EPBD):
- Stelt minimumeisen inzake energieprestatie vast voor nieuwe en gerenoveerde gebouwen.
- Introduceert normen voor bijna-energieneutrale gebouwen (nZEB), ter bevordering van energie-efficiëntie en het gebruik van hernieuwbare energiebronnen.
- EU-taxonomie voor duurzame activiteiten:
- Biedt een classificatiesysteem voor duurzame economische activiteiten, waaronder bouw en onroerend goed.
- Leidt investeringen naar groene bouwprojecten en duurzame ontwikkeling, waarbij private en publieke financiering worden aangemoedigd.



Praktische activiteiten - Workshop Bouwen met cob

Testen kan binnenshuis worden gedaan, zolang er maar materialen worden verstrekt



Workshop doelstellingen:

- Jonge mensen opleiden over de traditionele cob-constructie.
- Bied praktische ervaring op het gebied van grondonderzoek, het mengen van kolven en pleisterwerk.
- Bevorder intergenerationeel leren met senioren als facilitators.

Workshop Structuur:

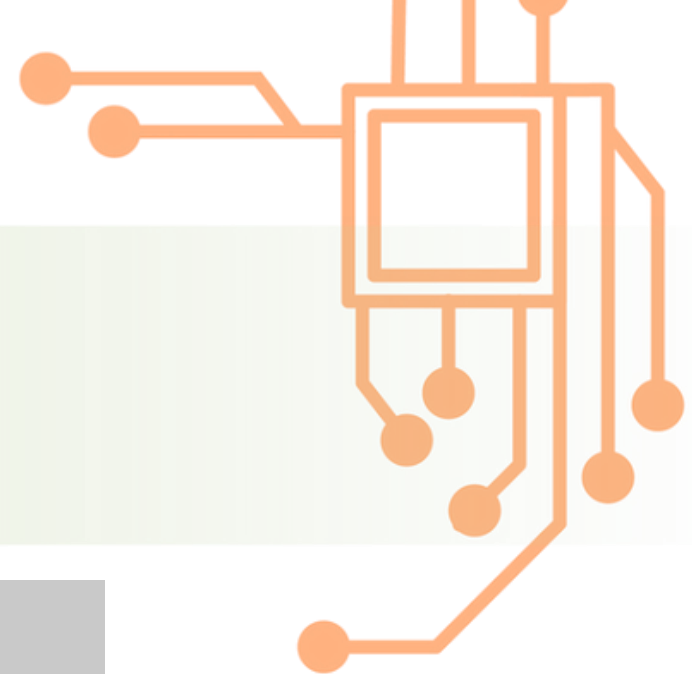
- Bodemonderzoek en -voorbereiding: leer geschikte grondsoorten te identificeren
- door middel van hands-on tests.
- Cob Bouwtechnieken: Mengen en bouwen van kleine secties met behulp van zand,
- klei en stro.
- Pleistertechnieken: Aanbrengen van natuurlijke pleister ter bescherming
- en esthetiek.

Duurzaamheids Focus:

- Cob is een duurzaam materiaal met uitstekende isolerende eigenschappen en een lage impact op het milieu, waardoor het een waardevolle techniek is voor moderne, milieuvriendelijke bouwpraktijken. Cob is ook extreem goedkoop, en vaak bevinden structuren die ermee zijn gebouwd zich op de locatie waar de grond klei bevat.



Bodem testen op kleigehalte - Soil Ribbon Test



Maken van het mengsel Aarde, Stro, Zand, Water

Inleiding tot verschillende mengsels,
voor het stampen van aarde,
pleisterwerk, het repareren van
scheuren.

Specifiek voor pleisterwerk mag,
afhankelijk van het gehalte aan klei in
de aarde, slechts 1 derde van het
mengsel uit aarde bestaan.

Voor het stampen kan alleen aarde
worden gebruikt.
Voor reparaties is meer stro nodig en
minder zand.



Pleisteren met aarde

Werkt net als bij elk ander
gipsmengsel, maar er worden alleen
natuurlijke materialen gebruikt en
fouten kunnen vrijwel gratis worden
gerepareerd.



Brushing off the cracks with
water



Aanvullende bronnen



Video: "Hoe bouw je een geramde aarden muur: duurzaam en sterk!"

Beschrijving: – Youtube video over het bouwen van een constructie met gestampte aarde, een van de technieken om met aarde te bouwen.

https://youtu.be/VA-9d9_OhLk?feature=shared

Video: "Aarden vloer afgedicht met olie"

- **Beschrijving** Een stapsgewijze zelfstudie over het maken van een aarden vloer, afkomstig van een mix van materialen, zoals klei, zand en stro, vergelijkbaar met cob en adobe.
- <https://youtu.be/abzquhlfP4?feature=shared>

Video: "Evalueer de bodem van de site voor natuurlijk bouwen: hoe doe je een linttest?"

- **Description:** Video over hoe je de aarde kunt testen op het kleigehalte en weet of het goed is om te bouwen of niet.
- : <https://youtu.be/2MUnGBXjtGg?feature=shared>

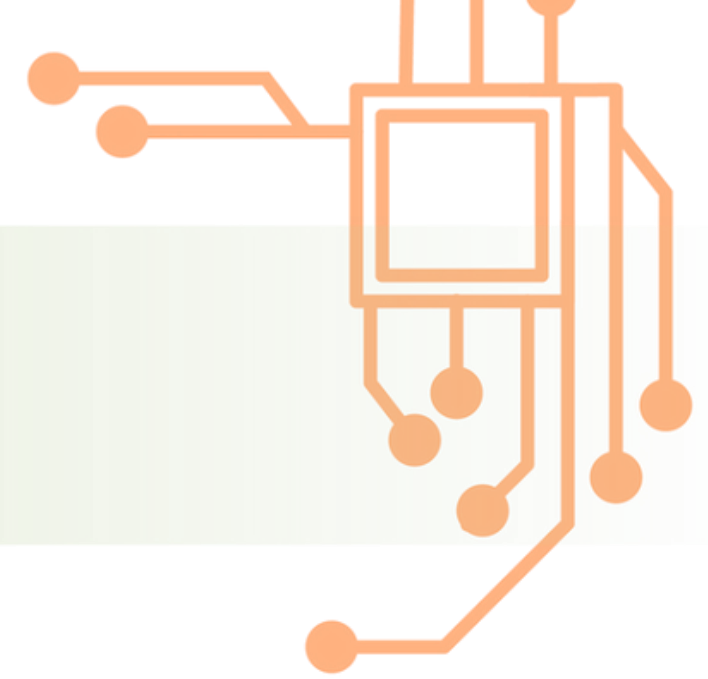
Article: "Modern Cob House Building

Bouw je eigen hypotheekvrije huis met behulp van goedkope en lokale materialen met moderne vaardigheden voor het bouwen van cob's. "

- **Beschrijving** : An informative article on different types of building and pros and cons of COB houses
- : [https:// www.motherearthnews.com/sustainable-living/green-homes/cob-building-basics-zm0z13onzrob/](https://www.motherearthnews.com/sustainable-living/green-homes/cob-building-basics-zm0z13onzrob/)



Referenties



1. UNEP's Praktische Gids voor Klimaatbestendige Gebouwen & Gemeenschappen

<https://www.unep.org/resources/practical-guide-climate-resilient-buildings>

2. Milieuprogramma van de VN (UNEP) voor duurzame gebouwen

<https://www.unep.org/topics/cities/buildings-and-construction/sustainable-buildings>

3. Economische en sociale voordelen van duurzame gebouwen Access: <https://earth.org/exploring-the-economic-and-social-benefits-of-sustainable-buildings/>

4. Materialen Encyclopedie - Cob Walls

Access: <https://endeavourcentre.org/resources-for-building-green/free-encyclopedia-of-sustainable-building-materials/walls/cob/>



QUIZ

Wat is het percentage van de CO₂-uitstoot dat de bouwsector in de EU bijdraagt?

- Een. 10%
- B. 35%
- C. 50%

Welke oude beschaving wordt gecrediteerd met de uitvinding van passiefhuisprincipes?

- A. Oude Grieken
- B. Oude Egyptenaren
- C. De Romeinen van de oudheid

Wat zijn de voordelen van bouwen met aarde voor het milieu?

- A. Lagere ecologische voetafdruk, lage kosten, afbreekbare materialen en energieverbruik.
- B. Verhoogt chemische additieven in bodem en water.
- C. Vereist uitgebreid gebruik van niet-hernieuwbare hulpbronnen.

QUIZ

Wat is het percentage van de CO₂-uitstoot dat de bouwsector in de EU bijdraagt?

Een. 10%

B. 35%

C. 50%

Welke oude beschaving wordt gecrediteerd met de uitvinding van passiefhuisprincipes?

A. **Oude Grieken**

B. Oude Egyptenaren

C. De Romeinen van de oudheid

Wat zijn de voordelen van bouwen met aarde voor het milieu?

A. **Lagere ecologische voetafdruk, lage kosten, afbreekbare materialen en energieverbruik.**

B. Verhoogt chemische additieven in bodem en water.

C. Vereist uitgebreid gebruik van niet-hernieuwbare hulpbronnen.

Referenties::

1.EU Commission - Building and construction - [link](#)

2.Wikipedia - History of passive solar building design - [link](#)

3.Scientific Article - Earth construction: Lessons from the past for future eco-efficient construction - [link](#)





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

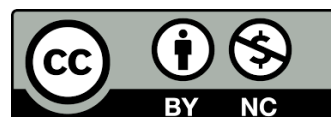
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](#)



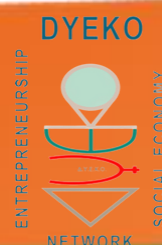
Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Module 2

2.6 Transport



intergenic.eu

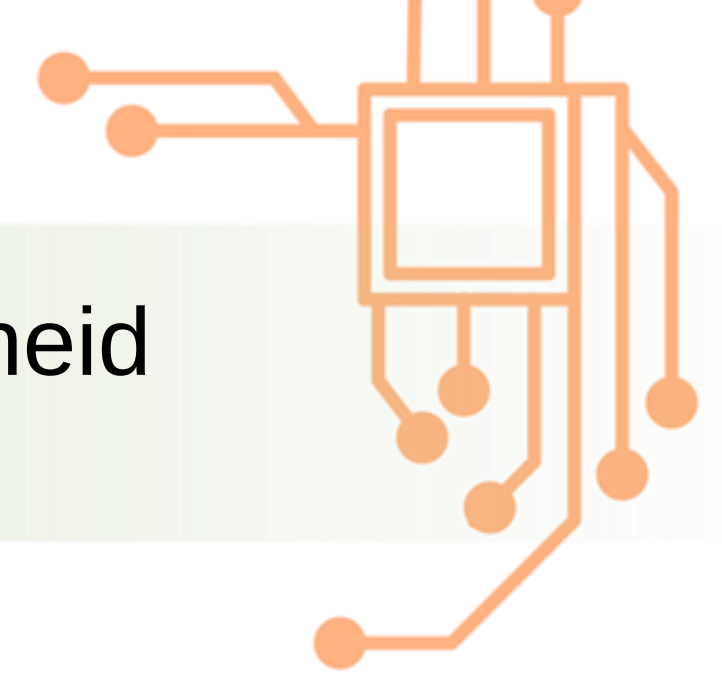


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

2.6.1 Traditionele transportmethoden en hun duurzaamheid



Historische vervoerswijzen (lopend, door dieren aangedreven, zeilen) en hun ecologische voetafdruk

Lopen: De oudste vorm van vervoer, gebruikt voor korte afstanden.

Door dieren aangedreven transport: Paarden, ezels, kamelen en andere dieren werden gebruikt voor transport.

Zeilen: Schepen aangedreven door de wind werden gebruikt voor langeafstandsreizen.

2.6.1 Traditional Transportation Methods and Their Sustainability

Walking

Description: The simplest way to get around, used by people for thousands of years.

Environmental Impact:

Positive: Walking has very little effect on the environment. It doesn't need fuel and doesn't produce harmful emissions.

Negative: Creating paths and sidewalks can use up land and harm natural areas, especially in busy city places.



2.6.1 Traditionele transportmethoden en hun duurzaamheid

Dierlijk transport

Soorten: Omvat paarden, ossen, ezels, kamelen en andere gedomesticeerde dieren die worden gebruikt voor het berijden of trekken van voertuigen.

Effecten op de ecologische voetafdruk:

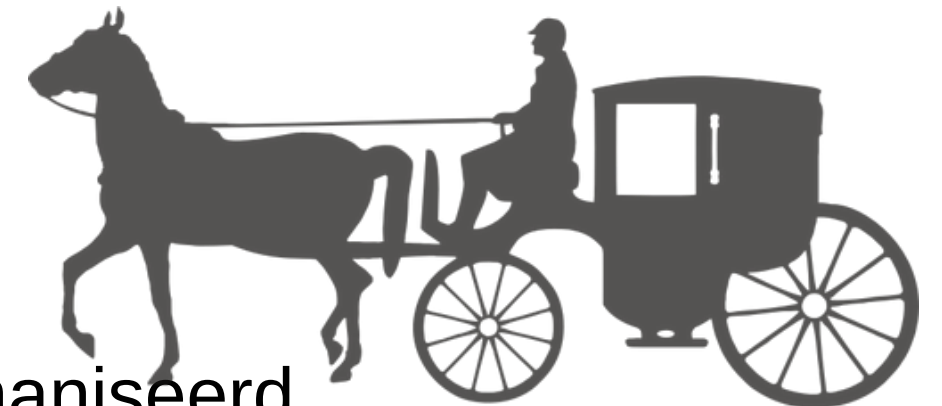
Positief:

Over het algemeen een lage ecologische voetafdruk in vergelijking met gemechaniseerd transport. Dieren kunnen hulpbronnen (zoals gras) gebruiken die mensen niet kunnen.

Negatief

Landdegradatie door begrazing kan leiden tot woestijnvorming.

Overbelaste dieren kunnen leiden tot gezondheidsproblemen en de biodiversiteit aantasten als wilde soorten worden verdrongen.



2.6.1 Traditionele transportmethoden en hun duurzaamheid

Zeilen (door de wind aangedreven)

Soorten: Dit omvat verschillende soorten boten en schepen, van eenvoudige kano's tot grote zeilschepen.

Impact op het milieu:

Positief: Zeilen produceert zeer weinig uitstoot omdat het wind gebruikt voor energie, waardoor het beter is voor het milieu dan veel moderne transportmogelijkheden.

Negatief:

Het bouwen van schepen kan leiden tot het kappen van bomen en het onttrekken van hulpbronnen aan de natuur.

Sommige grotere zeilschepen hebben in het verleden kolen of andere brandstoffen gebruikt voor extra vermogen.

Meer boten op het water kunnen leiden tot overbevissing en schade aan oceaanecosystemen.



2.6.2 Ontwikkeling van de vervoerssystemen

Industrialisatie - machines veranderden transport

In de 18e en 19e eeuw veranderden stoommachines de manier waarop mensen reisden.

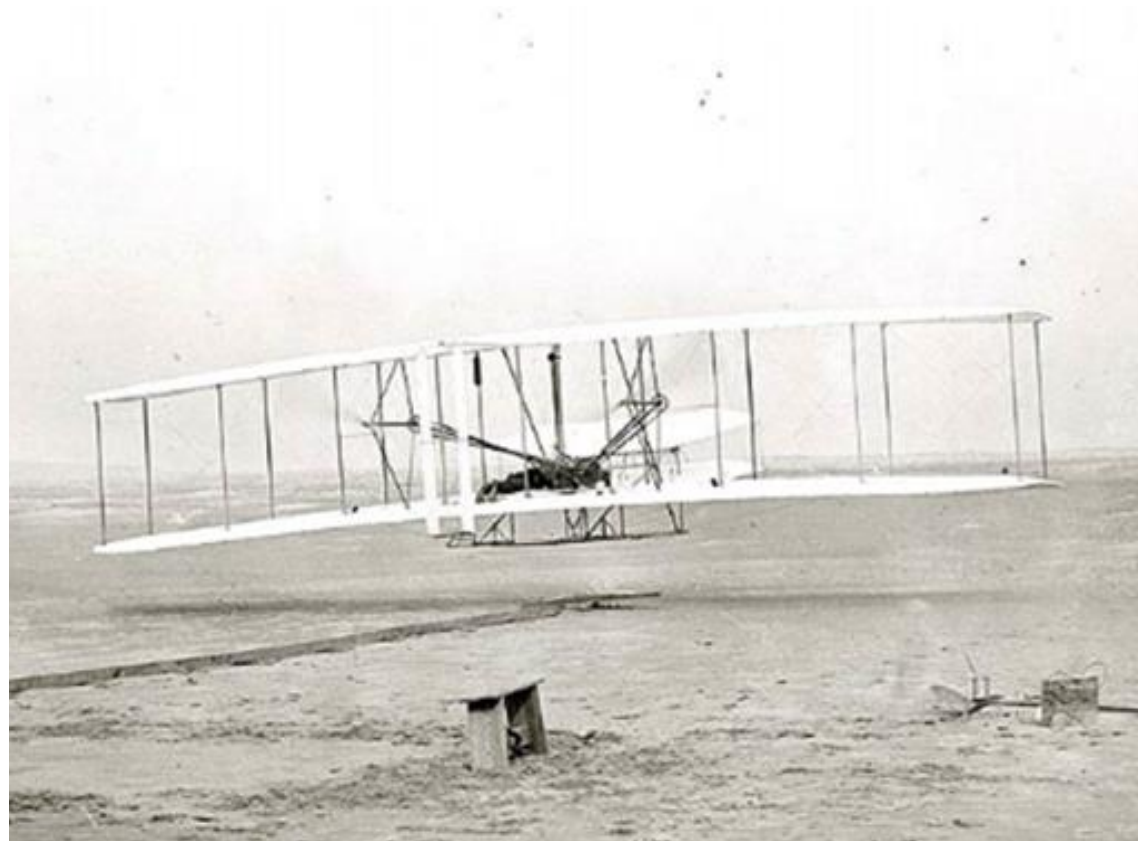
Treinen, aangedreven door stoom, maakten het sneller en gemakkelijker om mensen en dingen te verplaatsen. Spoorwegen groeiden snel, verbonden steden en hielpen bedrijven groeien tijdens de industriële revolutie.

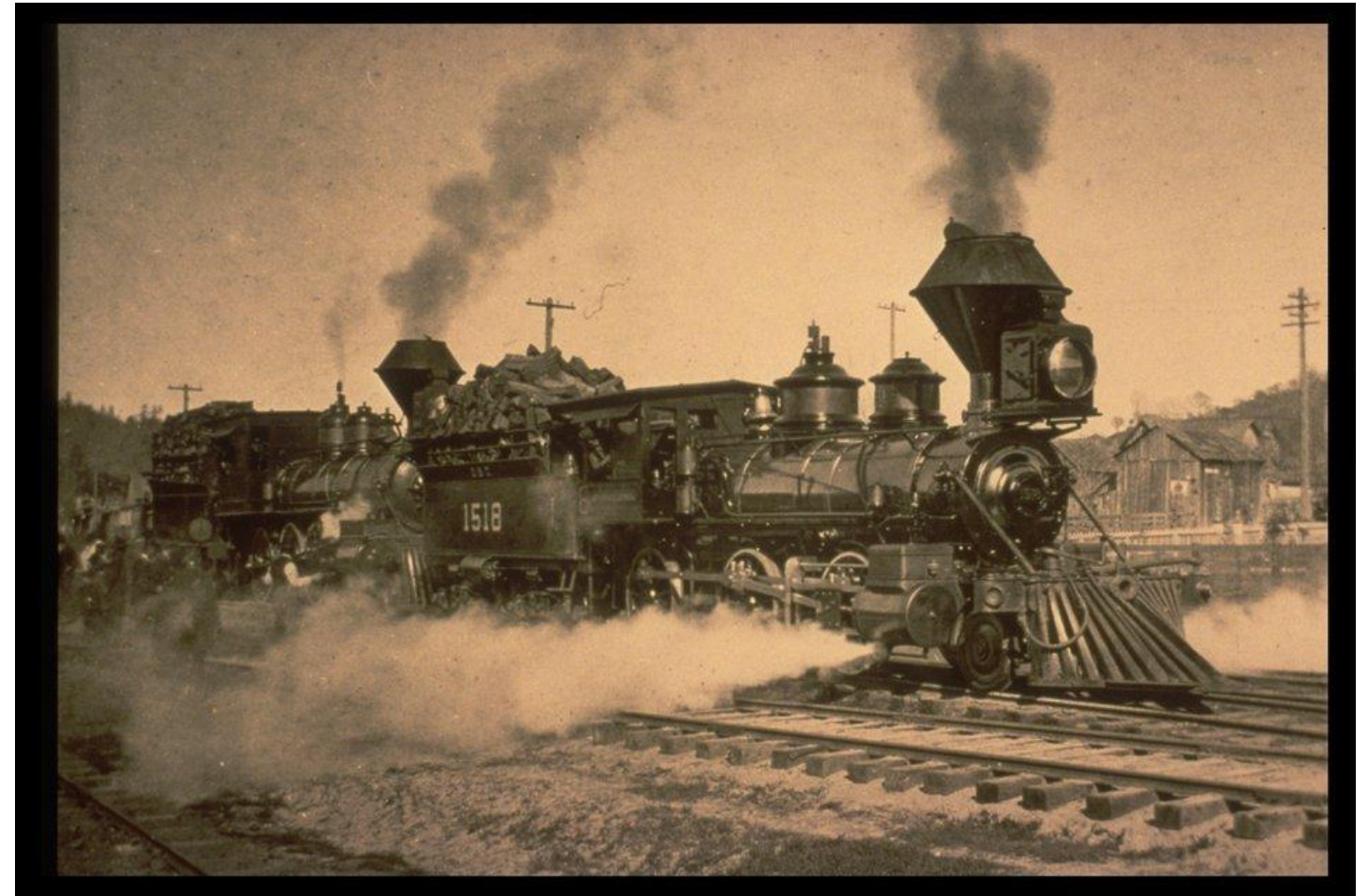
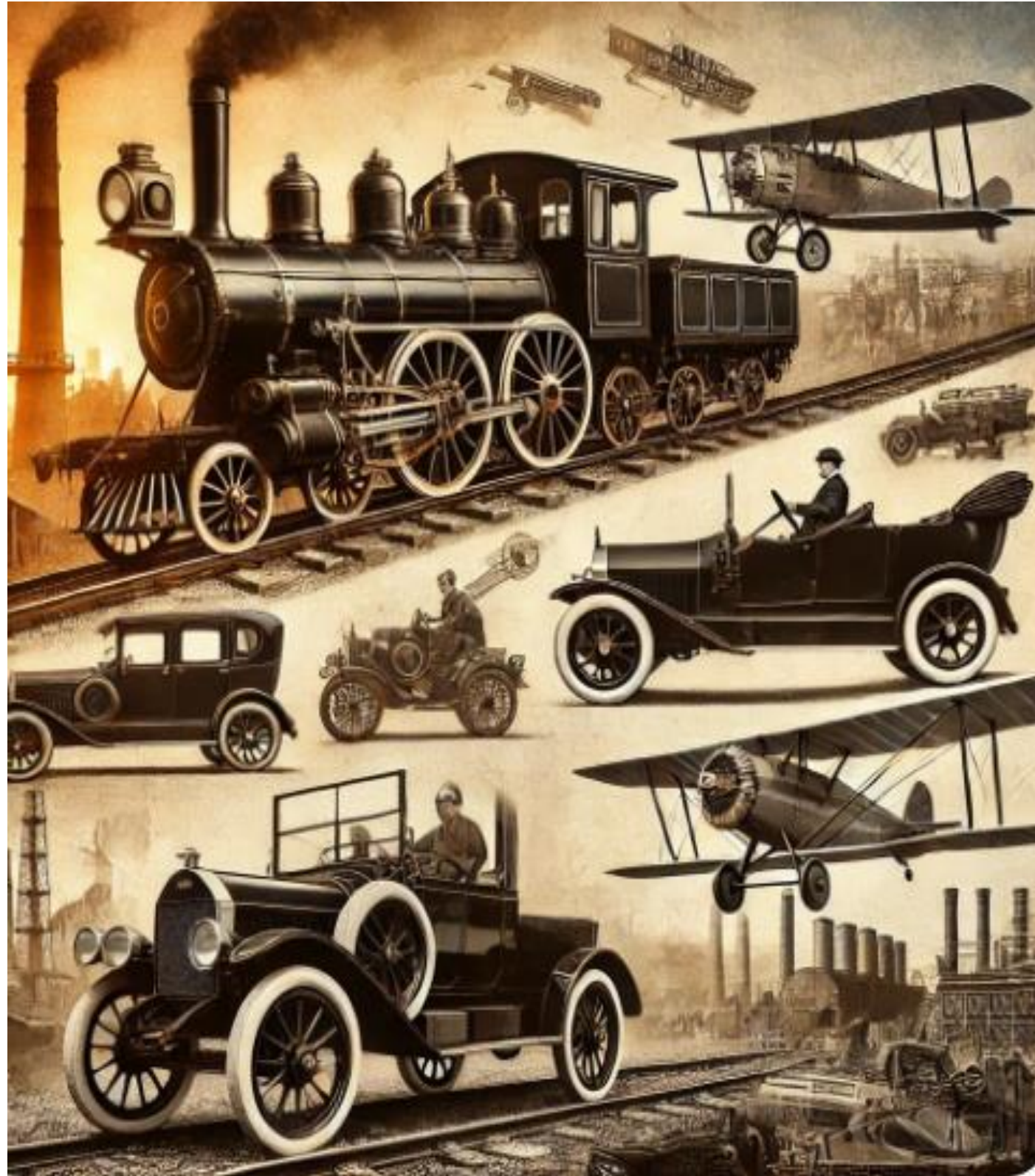


2.6.2 Ontwikkeling van de vervoerssystemen

De opkomst van gemotoriseerd vervoer en de ecologische impact ervan

Tegen de 20e eeuw waren auto's, bussen en vliegtuigen gebruikelijk. Ze waren sneller en handiger, maar ze begonnen olie en gas te gebruiken, wat leidde tot vervuiling. Deze voertuigen maakten het gemakkelijker om in steden en over lange afstanden te reizen.





2.6.3 Moderne uitdagingen op het gebied van vervoer

Koolstofemissies en klimaatverandering

Transport is een van de grootste bronnen van koolstofemissies, die een impact hebben op het klimaat.

Deze emissies dragen bij aan klimaatverandering, waardoor de aarde warmer wordt.



2.6.3 Moderne uitdagingen op het gebied van vervoer

Koolstofemissies en klimaatverandering

Oplossingen voor een schonere toekomst

Nieuwe ideeën voor duurzaam vervoer kunnen helpen de vervuiling te verminderen.

Het gebruik van schonere voertuigen is belangrijk voor een gezondere planeet.

Elektrische auto's, bussen en fietsen kunnen helpen het milieu te beschermen.



2.6.3 Moderne uitdagingen op het gebied van vervoer

Verkeersopstopping

Wat is verkeersopstoppingen?

Verkeersopstoppingen treden op wanneer er te veel auto's op de weg zijn, wat leidt tot trage bewegingen en files.

Wereldwijd probleem:

Steden over de hele wereld hebben met dit probleem te maken.

Effecten:

Tijdverspilling: Mensen brengen veel tijd door in het verkeer.

Verhoogt de luchtvervuiling: Meer auto's die stationair draaien, leiden tot meer vuile lucht.



2.6.3 Moderne uitdagingen op het gebied van vervoer

Afhankelijkheid van fossiele brandstoffen

Wat is het?

De meeste voertuigen rijden tegenwoordig nog steeds op olie en gas.

Beperkte middelen:

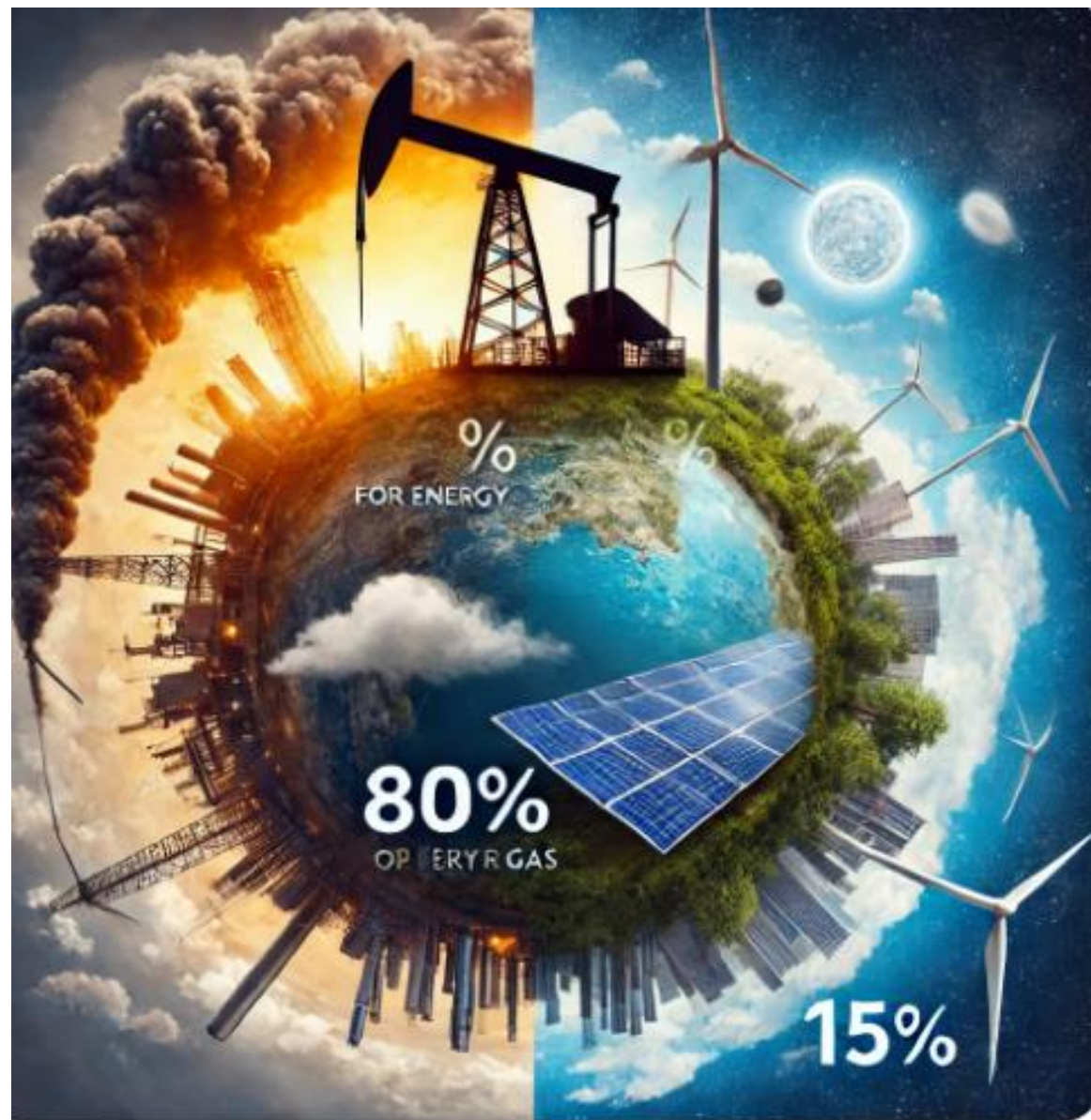
Olie en gas zijn niet onbeperkt; Ze kunnen opraken.

Impact op het milieu:

Het verbranden van fossiele brandstoffen draagt bij aan de opwarming van de aarde en klimaatverandering



2.6.3 Moderne uitdagingen op het gebied van vervoer



Het grootste deel van onze energie (80%) komt vandaag de dag nog steeds van olie en gas, die de lucht vervuilen. Slechts 15% is afkomstig van schone, hernieuwbare bronnen, zoals zon en wind. 4% is afkomstig van kernenergie. We moeten het gebruik van hernieuwbare energie vergroten om de planeet te helpen beschermen

2.6.3 Moderne uitdagingen op het gebied van vervoer

Verontreiniging

Luchtverontreiniging:

Voertuigen stoten schadelijke gassen en deeltjes uit in de lucht.

Draagt bij aan ademhalingsproblemen en andere gezondheidsproblemen.

Geluidshinder:

Het verkeer maakt harde geluiden die mensen en dieren in het wild storen.

Kan leiden tot stress en slaapproblemen voor mensen die in de buurt van drukke wegen wonen.

Impact op gezondheid en milieu:

Beïnvloedt de menselijke gezondheid door het risico op ziekten te verhogen.

Schaadt het milieu door bij te dragen aan klimaatverandering en schade aan ecosystemen



2.6.4 EU-beleid inzake duurzaam vervoer

Doelstellingen van de Green Deal

Doel:

De Europese Unie (EU) heeft als doel om het vervoer tegen 2050 groener en duurzamer te maken.

Belangrijkste aandachtsgebieden:

Vermindering van de koolstofuitstoot:

Verminder de uitstoot van schadelijke broeikasgassen door transport.

Visie voor de toekomst:

Bevorder schone en efficiënte transportopties.

Ondersteun innovaties voor duurzame mobiliteit.



CLEAN MOBILITY INSTEAD OF DIRTY TRAFFIC

Some action fields on the road to a smart and sustainable city



2.6.4 EU-beleid inzake duurzaam vervoer

Promotie van elektrische voertuigen

Bevordering door de EU:

De Europese Unie stimuleert het gebruik van elektrische auto's (EV's).

Voordelen voor het milieu:

Geen uitstoot tijdens het rijden:

EV's produceren geen schadelijke emissies en helpen de luchtkwaliteit te verbeteren.

Doelen voor de toekomst:

Ondersteun de overgang naar schoner vervoer.

Verklein de totale ecologische voetafdruk en bestreed klimaatverandering.



2.6.4 EU-beleid inzake duurzaam vervoer

Infrastructuur van het openbaar vervoer

Belang van schoon openbaar vervoer:

Er wordt geïnvesteerd in schone opties zoals bussen, trams en treinen.

Voordelen:

Vermindert auto's op de weg:

Moedigt meer mensen aan om het openbaar vervoer te gebruiken in plaats van eigen voertuigen.

Impact op het milieu:

Vermindert verkeersopstoppingen en verlaagt de uitstoot.

Verbeterd de luchtkwaliteit in stedelijke gebieden.



2.6.4 EU-beleid inzake duurzaam vervoer

Fietsen als een belangrijke duurzame vervoerswijze

Fietsen is een van de meest populaire niet-vervuilende manieren om te reizen in Europa. In oktober 2023 ondertekenden de EU-landen in Spanje een overeenkomst om de komende jaren 60 miljard euro te investeren in de aanleg van betere fietspaden en fietsinfrastructuur. Deze investering zal meer mensen helpen om fietsen te kiezen voor korte ritten in plaats van auto's, waardoor het verkeer en de vervuiling worden verminderd.

Waarom fietsen goed is voor het milieu:

Fietsen veroorzaakt geen vervuiling, helpt files te verminderen en is goed voor je gezondheid.

De belofte van de EU:

Deze investering ondersteunt het plan van de EU om de koolstofuitstoot te verminderen en het vervoer schoner en groener te maken.



2.6.4 EU-beleid inzake duurzaam vervoer

Doelstellingen voor emissiereductie

Doelstellingen van de EU:

De Europese Unie streeft ernaar de uitstoot van het vervoer te verminderen.

Belangrijkste strategieën:

Bevordering van schonere brandstoffen:

Stimuleer het gebruik van alternatieve brandstoffen zoals biobrandstoffen en waterstof.

Ondersteuning van nieuwe technologieën:

Investeer in innovatieve technologieën voor schonere transportoplossingen.

Impact:

Heeft tot doel de totale uitstoot van broeikasgassen te verminderen en klimaatverandering tegen te gaan



2.6.5 Oude duurzame vervoerspraktijken en hun sociaal-economische implicaties

Nederland: Fietscultuur - veel mensen gebruiken de fiets voor dagelijks vervoer.

Roemenië: Paardenkarren op het platteland.

Italië: Gondels in Venetië als traditionele vorm van vervoer over water.

Finland: Rendiersleeën in Noord-Finland, gebruikt in barre winterklimaten.

Griekenland: Ezeltransport op eilanden met smalle straatjes.

Portugal: Oude spoorwegsysteem die worden gebruikt voor het vervoer van goederen uit plattelandsgebieden.

In veel Europese landen worden vandaag de dag nog steeds oude vormen van transport gebruikt omdat ze goed zijn voor het milieu. In Nederland bijvoorbeeld rijden veel mensen op de fiets en op het platteland van Roemenië gebruiken mensen nog steeds paardenkarren. Deze methoden zijn milieuvriendelijk en helpen gemeenschappen verbonden te blijven.



Activiteit 2.6



Activiteit 2.6: Groepsdiscussie en reflectie (10 minuten)

Aanwijzingen:

Bespreken: Hoe kunnen we oude en nieuwe transportmethoden combineren om een duurzame toekomst te creëren?

Groepsreflectie: Welke traditionele transportmethode is vandaag de dag nog relevant, en waarom?

Laten we het hebben over hoe oude en nieuwe manieren van verhuizen kunnen samenwerken. Welke traditionele methode moeten we volgens jou nog gebruiken, en waarom?

QUIZ



Transport Quiz

Vraag 1: Wat zijn enkele traditionele vervoerswijzen die in het verleden werden gebruikt?

- a) Lopen, door dieren aangedreven en zeilen
- b) Auto's, treinen en vliegtuigen
- c) Fietsen, elektrische auto's en bussen

Antwoord: a) Lopen, door dieren aangedreven en zeilen

Vraag 2: Hoe heeft de uitvinding van de stoommachine het transport veranderd?

- a) Het vertraagde het transport
- b) Het maakte reizen sneller en efficiënter
- c) Het werd alleen gebruikt voor reizen over water

Antwoord: b) Het maakte reizen sneller en efficiënter

QUIZ

Vraag 3: Welke van de volgende is een groot milieuprobleem dat wordt veroorzaakt door moderne transportsystemen?

- a) Koolstofemissies
- b) Gebrek aan brandstof
- c) Overmatig gebruik van fietsen

Antwoord: a) Koolstofemissies

Vraag 4: Wat is een van de doelen van de Green Deal van de Europese Unie op het gebied van transport?

- a) Bouw meer snelwegen
- b) Elektrische voertuigen promoten
- c) Meer vliegreizen

Antwoord: b) Stimuleer elektrische voertuigen

REFERENTIES

Sustainable Transportation Overview For more insights into sustainable transportation practices:
[Sustainable Transportation - United Nations](#)

EU Green Deal and Transportation: Learn more about the European Union's initiatives for green transportation:
[European Green Deal – Transport](#)

Electric Vehicles and Future Transport: For an in-depth look at global electric vehicle trends and innovations, read the International Energy Agency's (IEA) report on EVs: [Global EV Outlook - International Energy Agency](#)

Environmental Impact of Transport: Understand the environmental footprint of modern transport:
[Environmental Impact of Transportation](#)

The European Declaration on Cycling was adopted in October 2023 by EU member states during the Urban Mobility Days in Seville, Spain. You can find more details about this declaration ([EU Urban Mobility Observatory](#))





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

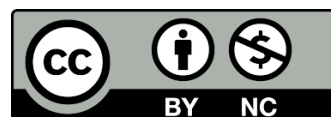
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Module

2.7 Duurzaam en circulair ondernemerschap



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)

Sustainability



In 1987, the Brundtland Commissie van de Verenigde Naties definieerden **DUURZAME ONTWIKKELING** als dat wat nodig is om aan de noden van de huidige generatie te voldoen zonder de noden van de toekomstige generaties in gevaar te brengen.

(1125) BIC : 2 minutos para entender el desarrollo sostenible - Spanish – YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=I4wj61hScUQ>



De Duurzaamheidsdoelstellingen van de Verenigde Naties



The (European) Circular Economy Action Plan will contribute to the achievement of the Sustainable Development Plan that seeks to guarantee sustainable consumption and production patterns"

The Circular economy, a great ally of the SDGs Goal No. 12 - Circular Spain 2030 (2018)



De huidige situatie

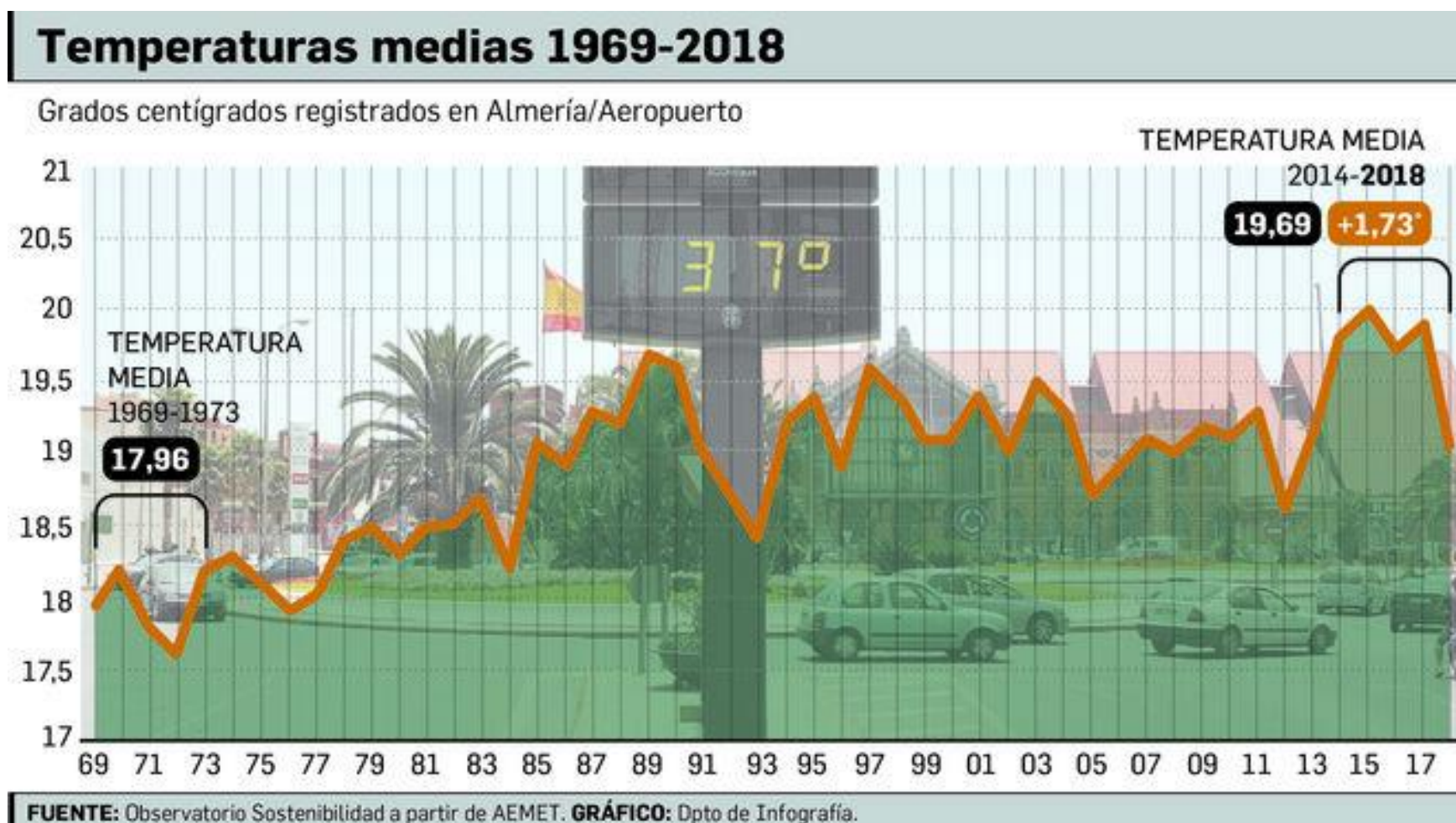
- Klimaatsverandering.
- Toename van de wereldbevolking.
- Toename van de vraag.
- Schaarste van grondstoffen.



Foto de Markus Spiske: <https://www.pexels.com/es-es/foto/clima-carretera-paisaje-gente-2990650/>

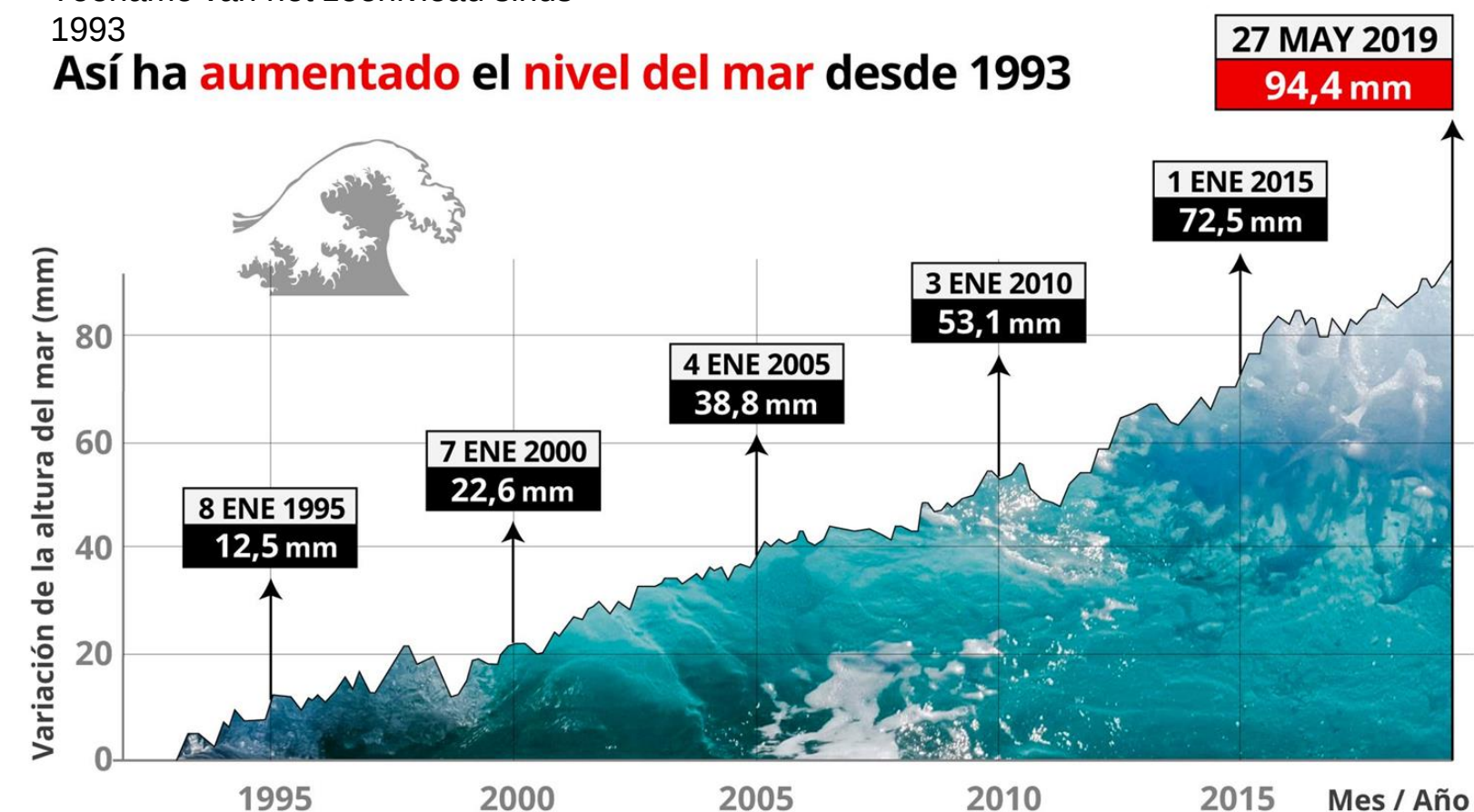
Huidige situatie: Klimaatsverandering

Gemiddelde temperature vna 1969 -2018



Toename van het zeeniveau sinds 1993

Así ha **aumentado el nivel del mar** desde 1993



Nota: la NASA indica que cada cifra tiene un "margen de incertidumbre" de ± 4 mm.

Fuente: Centro de Vuelo Espacial Goddard de la NASA

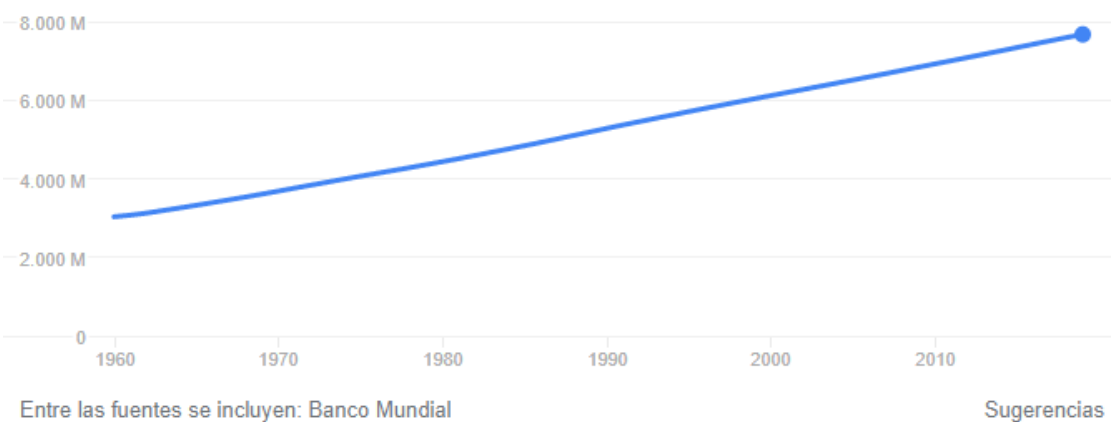
europapress.es

Current state: Population increase

Tierra / Población

7,674 miles de millones (2019)

Population: 7,674 billions people (2019)



Growth in the number of inhabitants:

1950 - 2.500.000.000

2021 - 7.700.000.000

.....

2050 - 9.700.000.000



Population increase and its impact on water resources



According to figures extracted from the White Paper on the Economics of Water, by 2020 water consumption will increase by 50%;

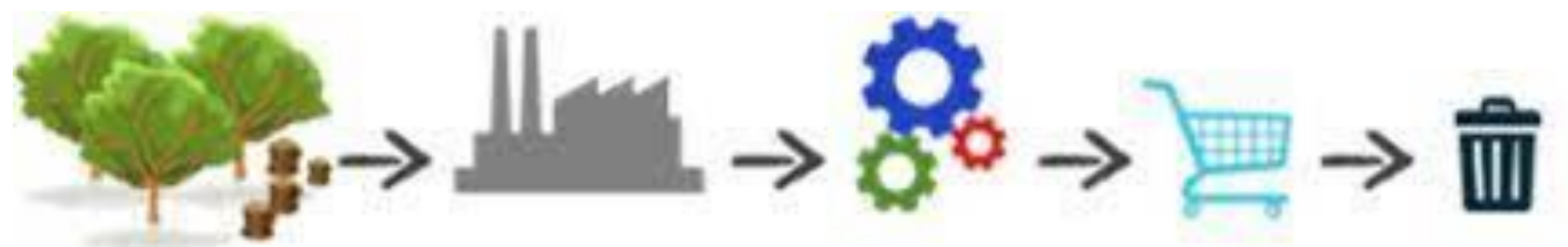
- **1,800 million people will live in regions with absolute water scarcity;**

- **2/3 of the population will live in conditions of water stress;**

and 18 countries will have a higher demand for water from their resources.

. But not only that, 1 in 4 people will live in a country where the lack of fresh water will be chronic and recurrent

Huidige situatie: toegenomen vraag



Natural resource extraction Natural resource processing Product Manufacturing Consumption Waste

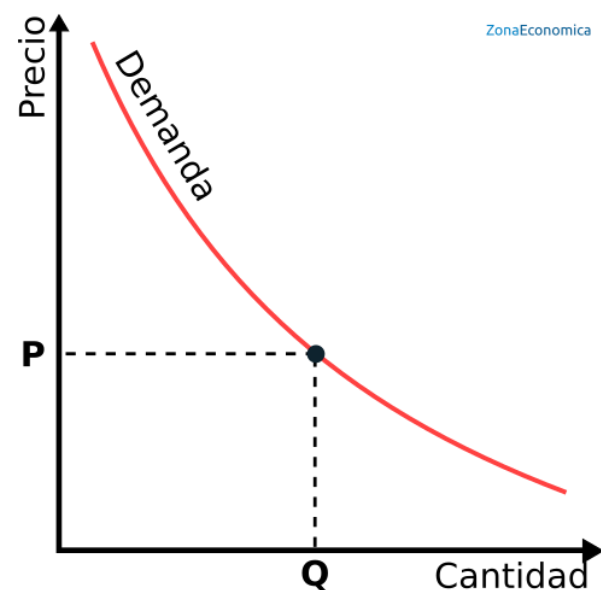
Hoe meer rijkdom, hoe meer vervuiling toeneemt



Hoe het consumptive beïnvloedt:

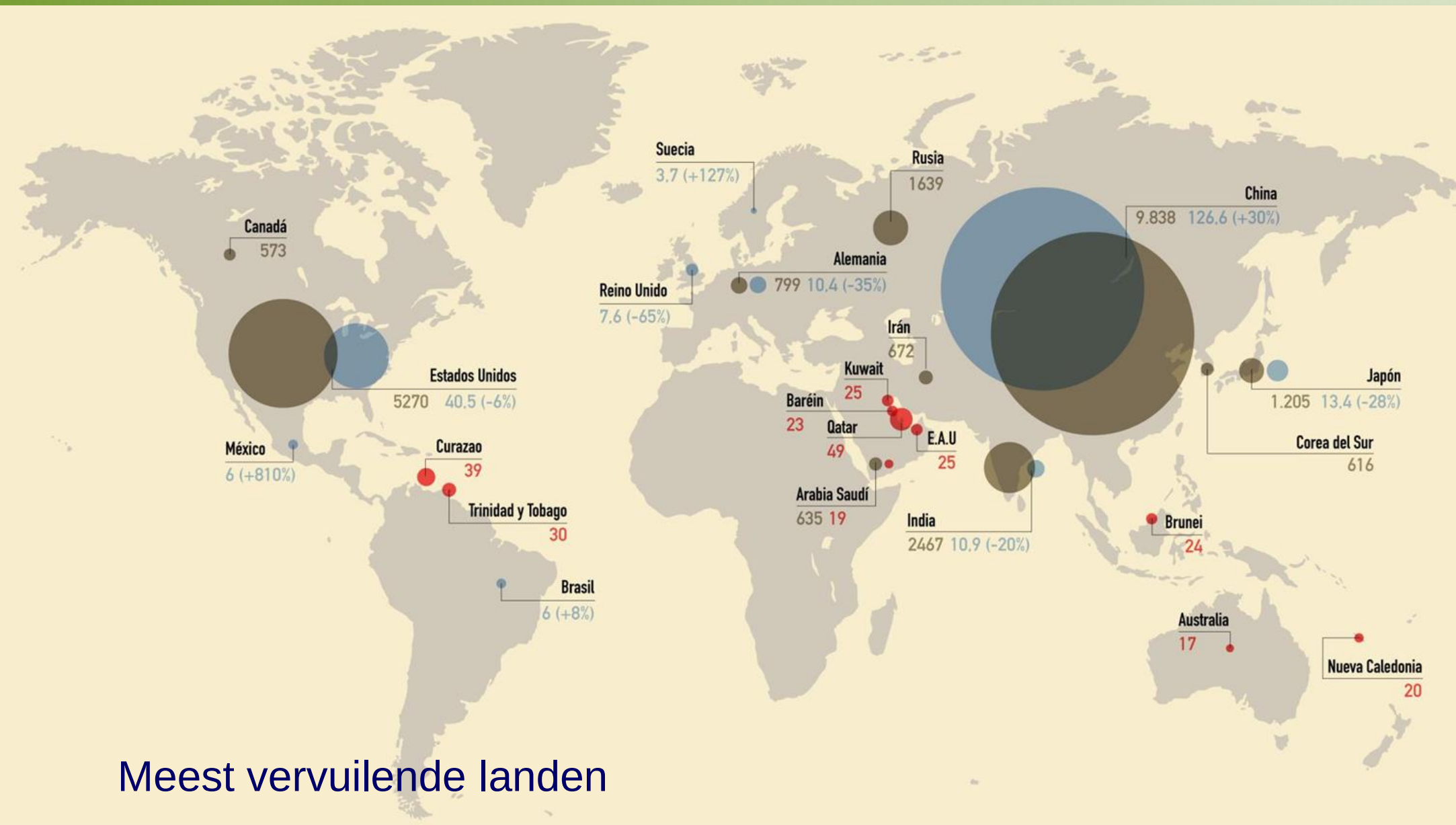
Het beïnvloedt de hele levenscyclus van een product en genereert grotere vraag (dat weer leidt tot meer productie). Dit leidt op zijn beurt tot grotere consumptie van natuurlijke bronnen, grotere vraag naar grondstoffen, grotere energie vraag, en grotere vervuiling in productie, transport en afval. .

Price-Demand Ratio





Huidige situatie: toegenomen vraag – toegenomen vervuiling



- Toegenomen luchtvervuiling
- stortplaatsen
- Toegenomen schaarse grondstoffen





Huidige situatie: schaarste van goederen

Technische definitie

Schaarse goederen zijn deze die, volgens het economisch principe van schaarste, zich bevinden in een situatie van beperkte beschikbaarheid.



Afname van landbouw grond



Toename bedreigde soorten



Uitputting van fossiele grondstoffen



Nadien

- **Toegenomen vervuiling.**
- **Toename in kost van grondstoffen.**
- **Prijs toename.**
- **Verlies van biodiversiteit.**



Hoe sneller wij reageren, hoe meer kans wij hebben om de situatie om te keren



Disruptieve verandering in economie

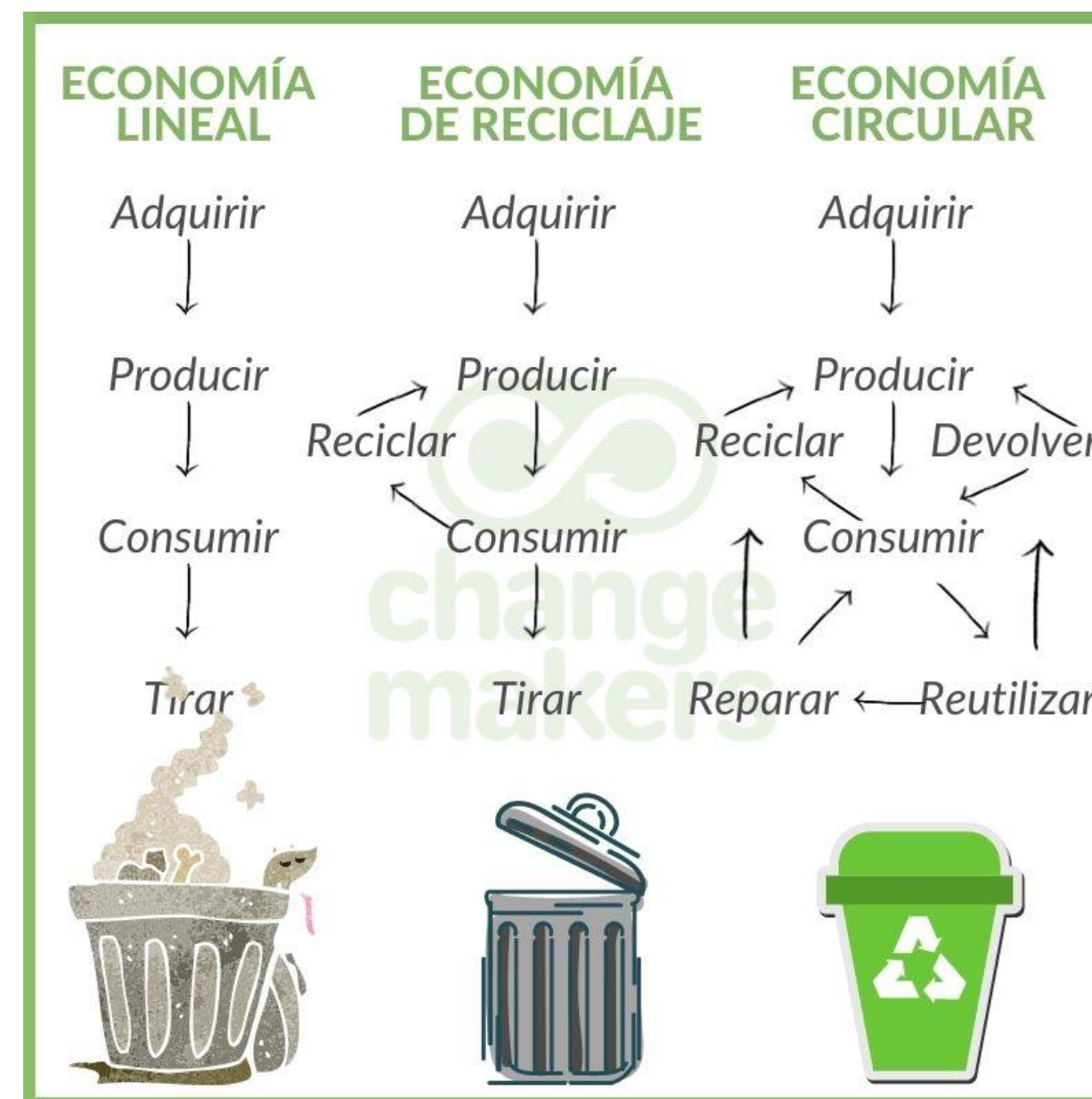
Oplossing: circulaire economie

De **lineaire economie** omvat een consumptiecyclus dat een grote hoeveelheid afval genereert..

De **recyclage economie** is milieuvriendelijker omdat het de mogelijkheid van recyclage biedt.

The **circulaire economie** houdt de recyclage, reparatie en hergebruik van goederen in .

Zonder enige twijfel is het huidige model dat het best aan alle huidige uitdagingen voldoet dat van de circulaire economie.



<https://www.soychangemaker.com/>

Disruptieve verandering in economie

Oplossing: circulaire economie

Circulaire economie: het start met design

Het design van bedrijfsvoering dat rekening houdt met milieu and sociale criteria is vandaag een basis aspect in de ontwikkeling en versnelling van projecte, als van de lancering van nieuwe producten en diensten die vervat zitten in de Circulaire Economie, een nieuw paradigma waar het begrip afvaalt verdwijnt.

De beste afval is deze die niet gegenereerd is.



<https://www.soychangemaker.com/>

Disruptieve verandering in de economie

Oplossing: circulaire economie

Doelstellingen

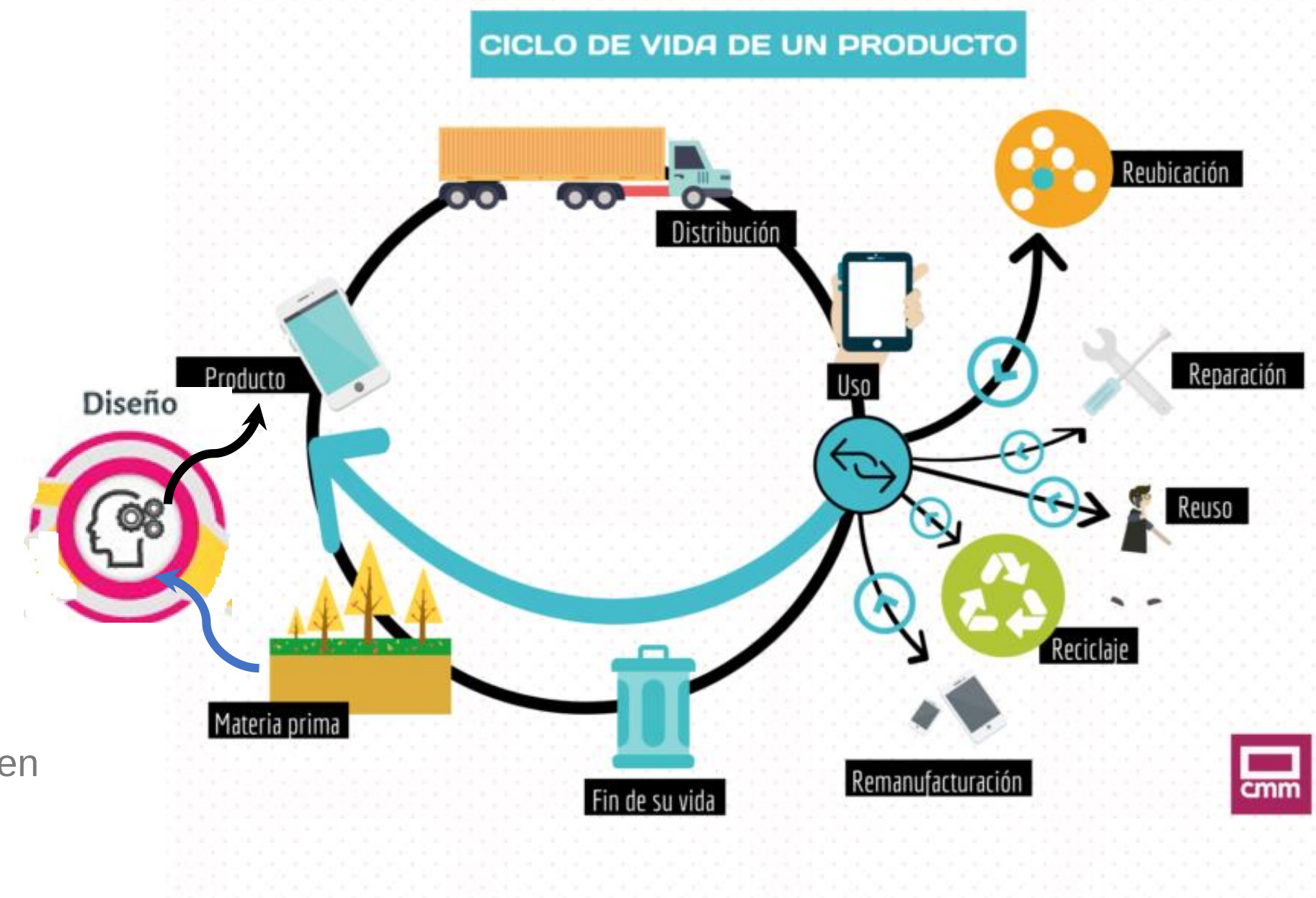
Het poogt groei te herdefiniëren, door te focussen op het positieve voor de ganse samenleving. . Het ontkoppelt geleidelijk de economische activiteit van het gebruik van eindig grondstoffen en haalt afval uit het systeem. Ondersteund door een transitie naar hernieuwbare energie bronnen, genereert het circulaire model economisch, natuurlijk en social kapitaal.

Het is gebaseerd op 3 principes:

Design met oog op minimal afval en vervuiling. Design door het bestaand product te gebruiken zonder grondstoffen te ontginnen en door na te denken over de levenscyclus van het product; In het productieproces is het belangrijk om vervuiling te reduceren.

Hou producten en materialen in gebruik. De levenscyclus van een product moet lang zijn. long.

Regeneratie van natuurlijke systemen. Herstel, zelfs gedeeltelijk, biodiversiteit and naturale ruimtes.



Fuentes: Adaptado de CMM

<https://www.soychangemaker.com/>



Disruptieve verandering in economie

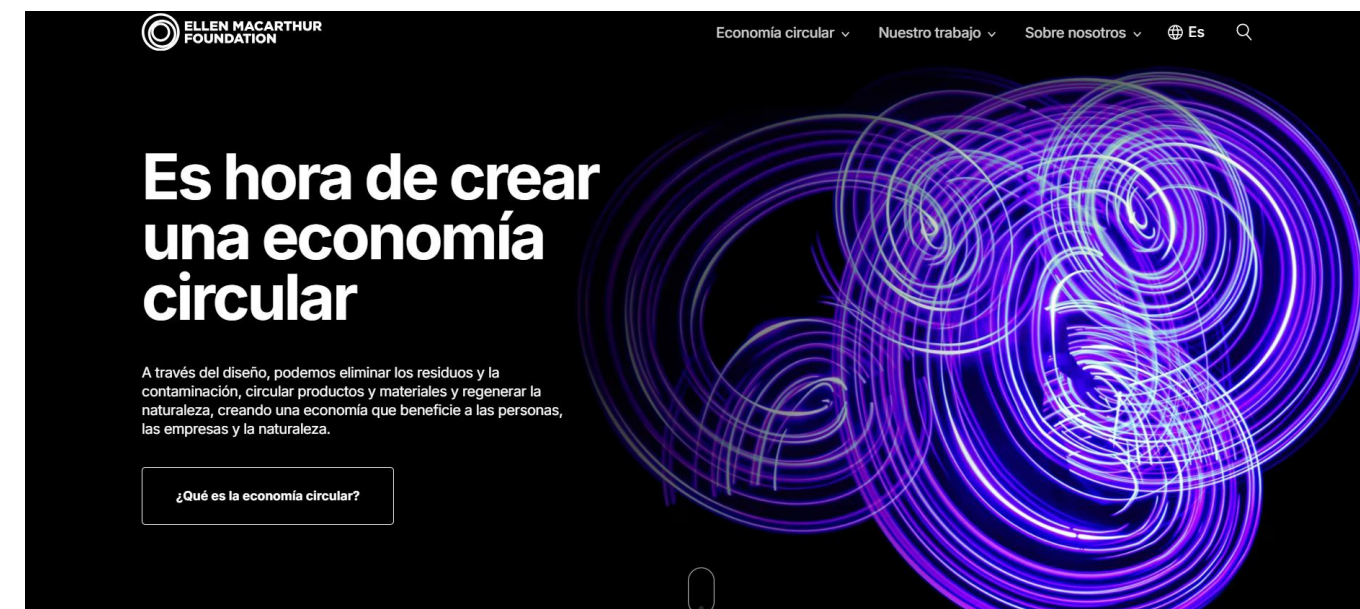
Oplossing circulaire economie

Er zijn een groot aantal bronnen op het web die kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van kennis en ondernemerschap in de circulaire economie.

In deze presentatie vind je onze benadering van het onderwerp, maar je kunt meer informatie vinden op de website van de Ellen Mc Arthur Foundation voor de circulaire economie:

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/es/temas/presentacion-economia-circular/vision-general>

Hier vind je belangrijke ideeën, principes, voorbeelden en artikelen met actuele informatie over de circulaire economie. In de volgende slide gaan we verder met ideeën over hoe je je voorstel zou moeten benaderen op basis van de 6 soorten circulaire economie bedrijfsmodellen.



Ontwrichtende verandering in de economie: Nieuwe bedrijfsmodellen

Nieuwe bedrijfsmodellen

Er zijn 6 soorten bedrijfsmodellen die ontwikkeld kunnen worden met de circulaire economie:

- #1 Circulaire grondstoffen
- #2 Afval als grondstof
- #3 De levensduur van producten verlengen
- #4 Platform delen
- #5 Product als een Dienst
- #6 Gezond bedrijf

Circulaire economie criteria in de waardepropositie van een bedrijf of onderneming

Proyecto:

Versión/Fecha:

Partners Clave Key Partners ¿Qué pueden hacer los partners mejor que tu o con un coste menor y, por tanto enriquecer tu modelo de negocio? What can partners do better than you or at a lower cost and therefore enrich your business model?	Actividades Clave Key Activities ¿Qué actividades clave hay que desarrollar en su modelo de negocio de que manera las llevas a cabo? What key activities need to be developed in your business model? How do you carry them out? Recursos Clave Key Resources ¿Qué recursos clave requiere tu modelo de negocio? What key resources does your business model require?	Propuesta de Valor Value proposition ¿Qué problema solucionamos? ¿Qué necesidad satisfacemos? ¿Qué beneficios aporta? What problem do we solve? What need do we satisfy? What benefits does it bring?	Relación con los Clientes Customer Relations ¿Qué tipo de relaciones esperan tus clientes que establezcas y mantengas con ellos? What kind of relationships do your customers expect you to establish and maintain with them? Canales Channels ¿A través de qué canales/medios contactarás y atenderás a tus clientes? Through which channels/means will you contact and serve your customers?	Segmento de Clientes Customer Segment ¿A quién nos dirigimos? ¿Qué segmentos consideramos? ¿Cuales son prioritarios? Who are we targeting? What segments do we consider? What are the priorities?
Estructura de Costes Cost structure ¿Cuál es la estructura de costes de tu modelo de negocio? What is the cost structure of your business model?		Flujos de Ingresos Revenue Streams ¿Qué valor están dispuestos a pagar tus clientes por tu solución y mediante qué formas de pago? ¿Qué márgenes obtengo? How much value are your customers willing to pay for your solution and by what payment methods?		

Este Canvas está adaptado de The Business Model Canvas con una licencia Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported Licence.





Disruptieve verandering in de economie: Nieuwe bedrijfsmodellen

#1 Circulaire grondstoffen

Het vervangen van de schaarse oorspronkelijke grondstoffen die in productieprocessen worden gebruikt.

Hernieuwbare energie, biomassa, enz.

Voorbeeld 1: Zero waste restaurant

Voorbeeld 2: Verandering in persoonlijk gedrag



Verpakking
retourneren



Instock, het eerste Nederlandse "0 voedselverspilling" restaurant, serveert een driegangenmenu voor €20 dat elke dag verandert, waarbij op ingenieuze wijze gebruik wordt gemaakt van restjes uit de supermarkt die die ochtend zijn "gered".





Disruptieve verandering in de economie: Nieuwe bedrijfsmodellen

#2 Afval als grondstof

Valorisatie van hulpbronnen, gebaseerd op inzameling, behandeling en terugwinning voor nieuwe toepassingen.

Hierdoor kan de nuttige levensduur van het oorspronkelijke product worden verlengd, waardoor er minder nieuwe schaarse hulpbronnen nodig zijn.

Voorbeeld: Loop, een proefproject in Frankrijk, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten dat herbruikbare verpakkingen maakt voor FMCG-bedrijven, haalt deze bij de gebruiker thuis op zodra de inhoud is verbruikt, maakt ze schoon en vult ze opnieuw,



Disruptieve verandering in de economie: Nieuwe bedrijfsmodellen

#3 De levensduur van producten verlengen

Toepassing van processen voor het repareren, bijwerken en conditioneren van producten, zodat ze een nieuwe marketingcyclus ingaan.

Doelstelling: De levensduur verlengen, met componenten met een langere levensduur in plaats van "gebruik en weggooien"

Als we gedurende twintig jaar de AANKOOP van vijf wasmachines met 2.000 cycli vervangen door de HUUR van één van 10.000, zouden we 180 kg staal en 2,5 ton kooldioxide besparen.

Wat als we kleding..... hergebruiken?
95% van het textiel dat wordt weggegooid is recyclebaar.



! Sólo junt@s podríamos haber logrado todo esto!

- 168 personas trabajadoras de inserción
- 11 Caritas diocesanas implicadas
- 32 tiendas Koopera Store
- 10.037 entregas de ropa con más de
- 55.000 prendas entregadas a personas que lo necesitan.

Koopera Store Nuestras tiendas en Castellón
C/Trinidad 34
Av. de València, 25

LAS DONACIONES DE ROPA CREAN EMPLEO SOCIAL.

Junt@s, creando oportunidades para quienes más lo necesitan y cuidando el medioambiente.

#SOCIEDAD SOSTENIBLE

GENERAMOS TRABAJO DE INCLUSIÓN
CUIDAMOS EL MEDIO AMBIENTE
APOYAMOS LA MODA SOSTENIBLE A UN PRECIO BAJO

964 533 876 WWW.KOOPERA.ORG



Disruptieve verandering in de economie: Nieuwe bedrijfsmodellen

#4 Platform delen

Dit type circulaire bedrijfsmodellen maakt het mogelijk om het gebruik van een product te vergroten door verschillende actoren in de gemeenschap met elkaar te verbinden.

"Deel economie".

Met sociale media en apps is het mogelijk om mensen met dezelfde interesses die het product delen met elkaar in contact te brengen.



Software as a Service - SaaS



Disruptieve verandering in de economie: Nieuwe bedrijfsmodellen

#5 Product als een Service

Het verandert het paradigma van productbezit en zet het om in gebruik.

Je betaalt alleen om het te gebruiken en huurt alle diensten.



Pay-as-you-go

Het streven naar duurzaamheid is zo groot dat de verlichtingsarmaturen 75% langer meegaan dan conventionele apparaten.

The airport pays up to 50% less light when comparing the performance of conventional fixtures versus LED technology.

<https://www.holland.com/>



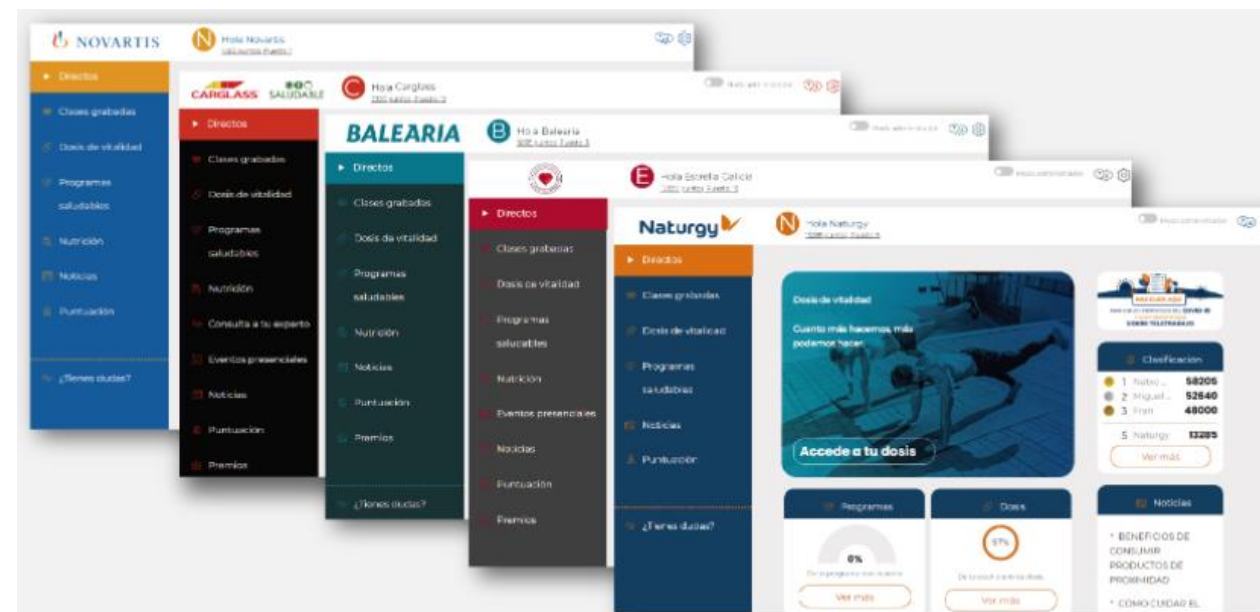
PHILIPS Lighting

Disruptieve verandering in de economie: Nieuwe bedrijfsmodellen

#6 Gezond bedrijf

Het houdt zich bezig met het actief verbeteren van de gezondheid van zijn werknemers, door zowel de werkomgeving als de gewoonten van zijn werknemers gezond te maken, zowel binnen als buiten de werkomgeving:

- Fysieke gezondheid.
- Emotionele gezondheid.
- Voedingsgezondheid.
- Milieugezondheid.



Circulair ondernemen

1. Principes
2. Niveaus van de circulaire economie: Waar het ondernemerschap te lokaliseren
3. Waarde creëren
4. Hoe waarde te meten: 3P (Profit-People-Planet) Triple Counting
5. Strategieën voor de circulaire economie
6. Routekaart voor geavanceerde projecten bij KMO's



Foto de Akil Mazumder: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-sosteniendo-una-planta-verde-1072824/>



Circulair ondernemen

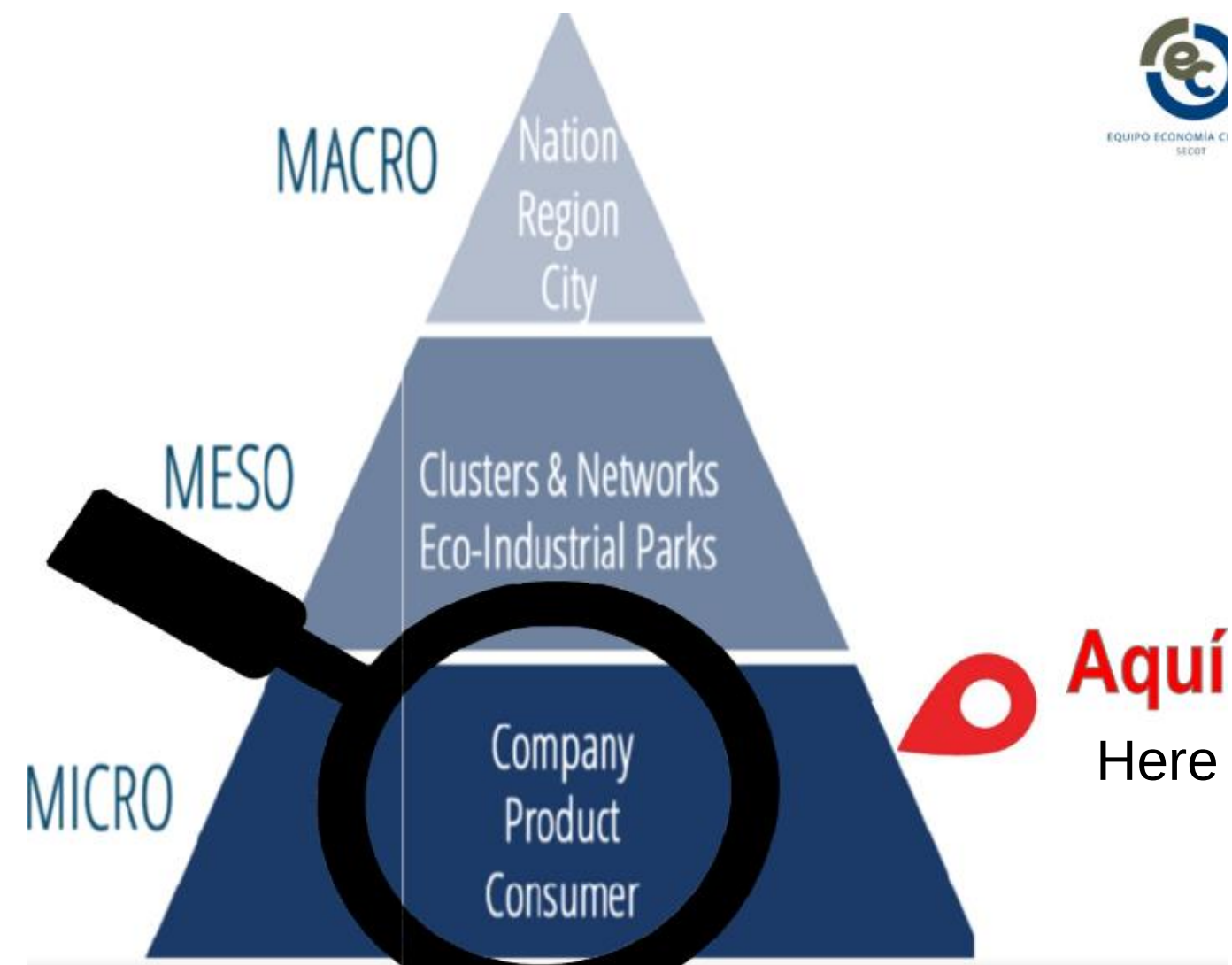
1. Principles

The 3 Principles of the Circular Economy

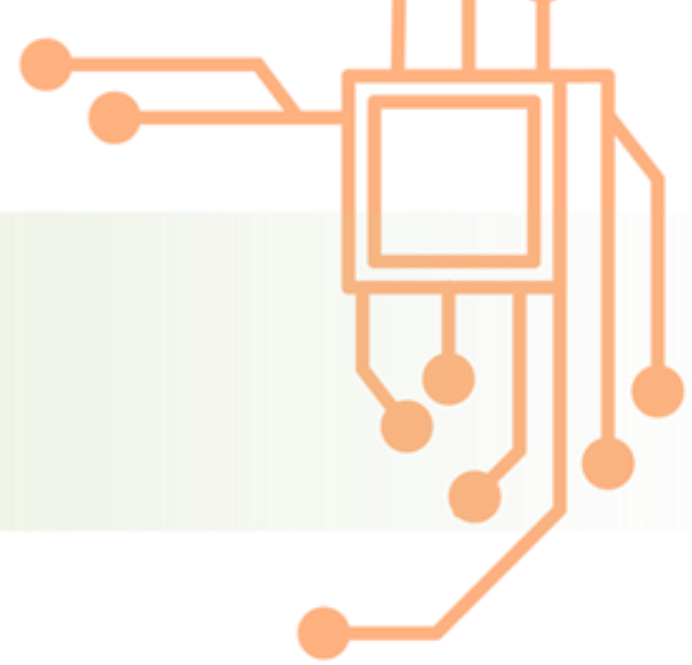


Circulair ondernemen

2. Waar het project te plaatsen



Circulair ondernemen



3. Waarde creëren

De eerste stap naar ondernemerschap is waarde creëren



"Het voorzien in behoeften in ruil voor winst genereert rijkdom." M. Porter

Circulair ondernemen

4. Hoe waarde meten

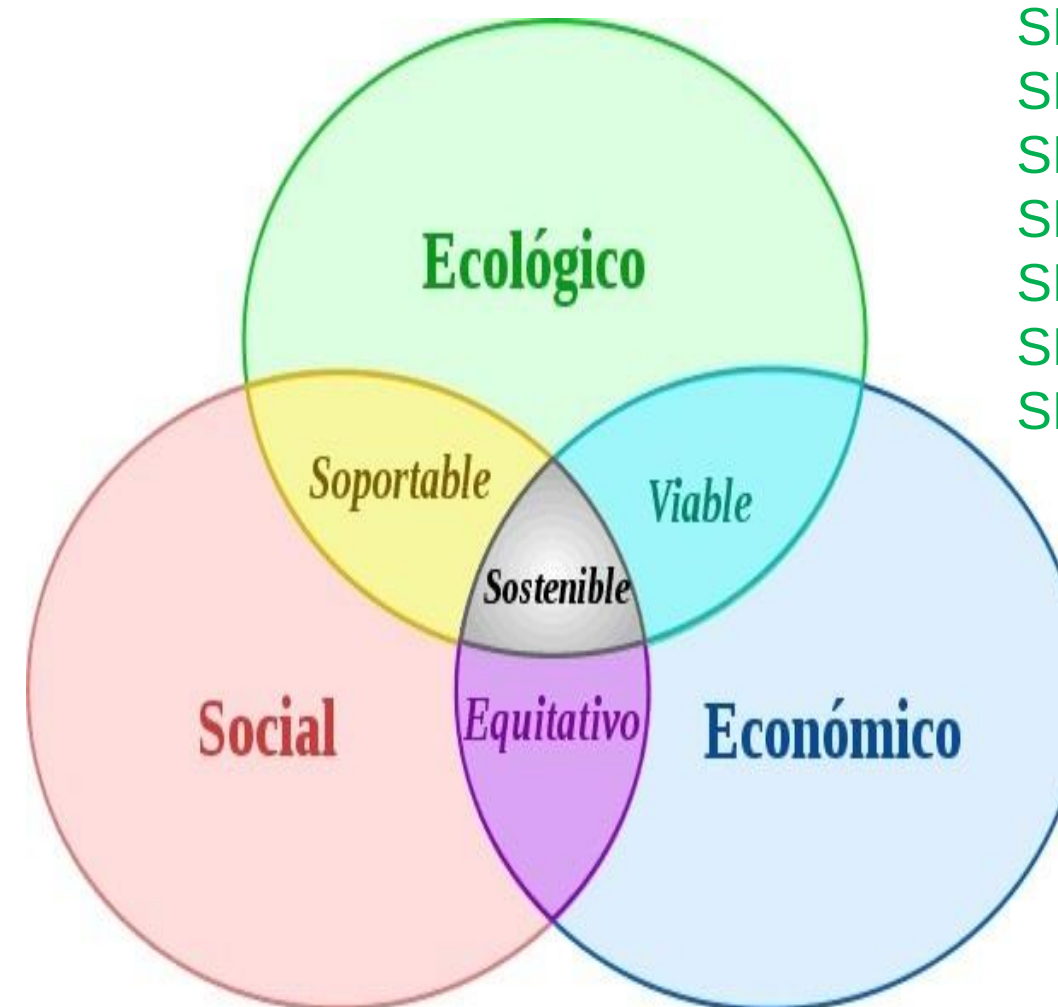
Drievoudige in rekening brengen van de impact: op de planeet op winst en op mensen.

Bedrijven moeten tegelijkertijd rekening houden met de drie factoren om DUURZAAMHEID te bereiken

SDG's en DUURZAAMHEIDSplan

De SDG's zijn opgenomen in elk van de sferen. Het snijpunt tussen de sferen bepaalt of de onderneming duurzaam is.

SDG 3 Goede gezondheid en welzijn
SDG 4 Kwaliteitsonderwijs
SDG 5 Gelijkheid van mannen en vrouwen
SDG 10 Verminderde ongelijkheid
SDG 16 Vrede, rechtvaardigheid en sterke instellingen
SDG 17 Partnerschappen om de doelen te bereiken



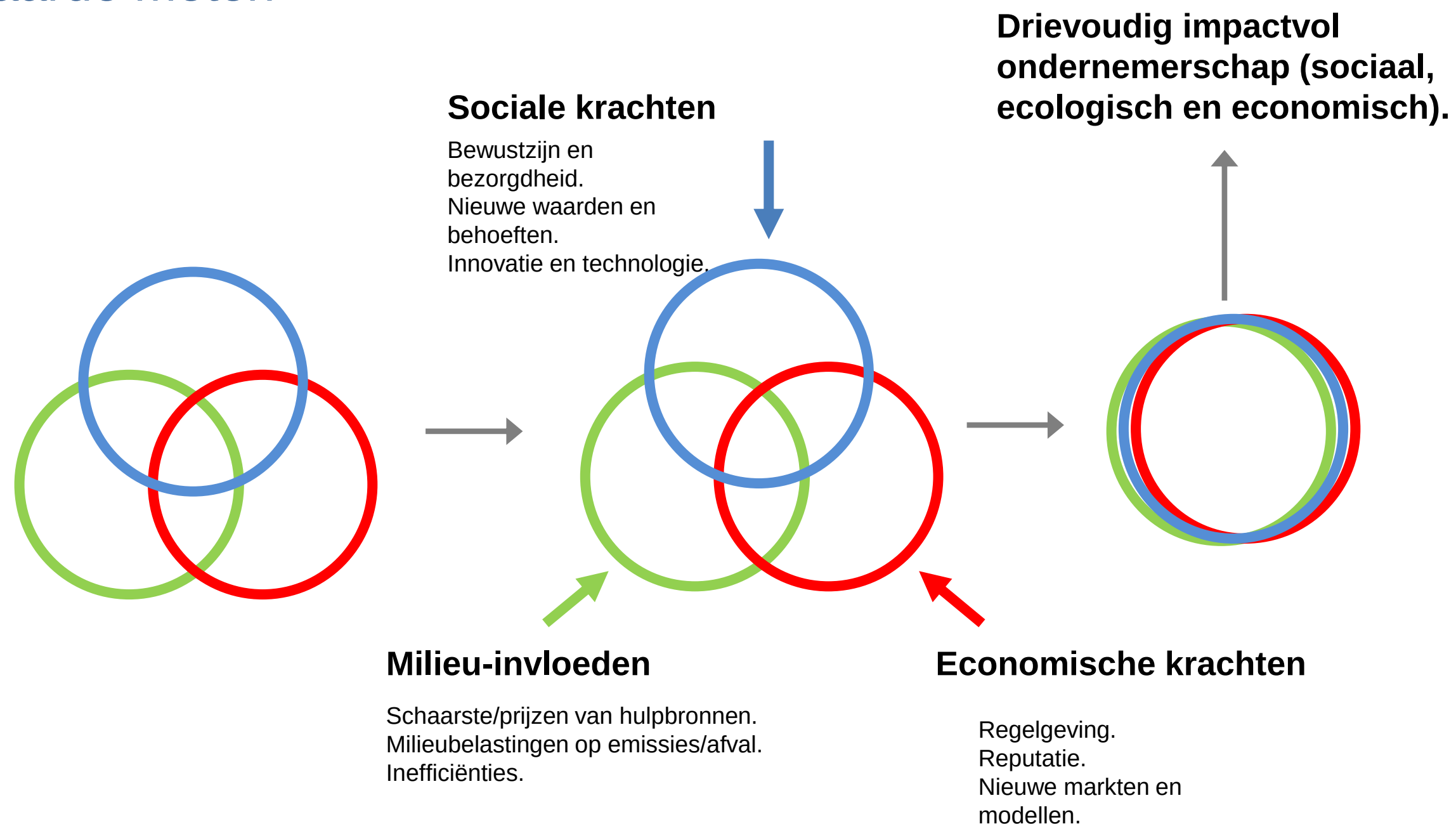
SDG 6 Schoon water en sanitaire voorzieningen
SDG 7 Betaalbare en schone energie
SDG 9 Industrie, innovatie en infrastructuur
SDG 11 Duurzame steden en gemeenschappen
SDG 12 Verantwoorde consumptie en productie
SDG 13 Klimaatactie
SDG 14 Leven onder water
SDG 15 Leven op Land

SDG 1 Geen armoede
SDG 2: Geen honger
SDG 8 Fatsoenlijk werk en economische groei



Circulair ondernemen

4. Hoe waarde meten

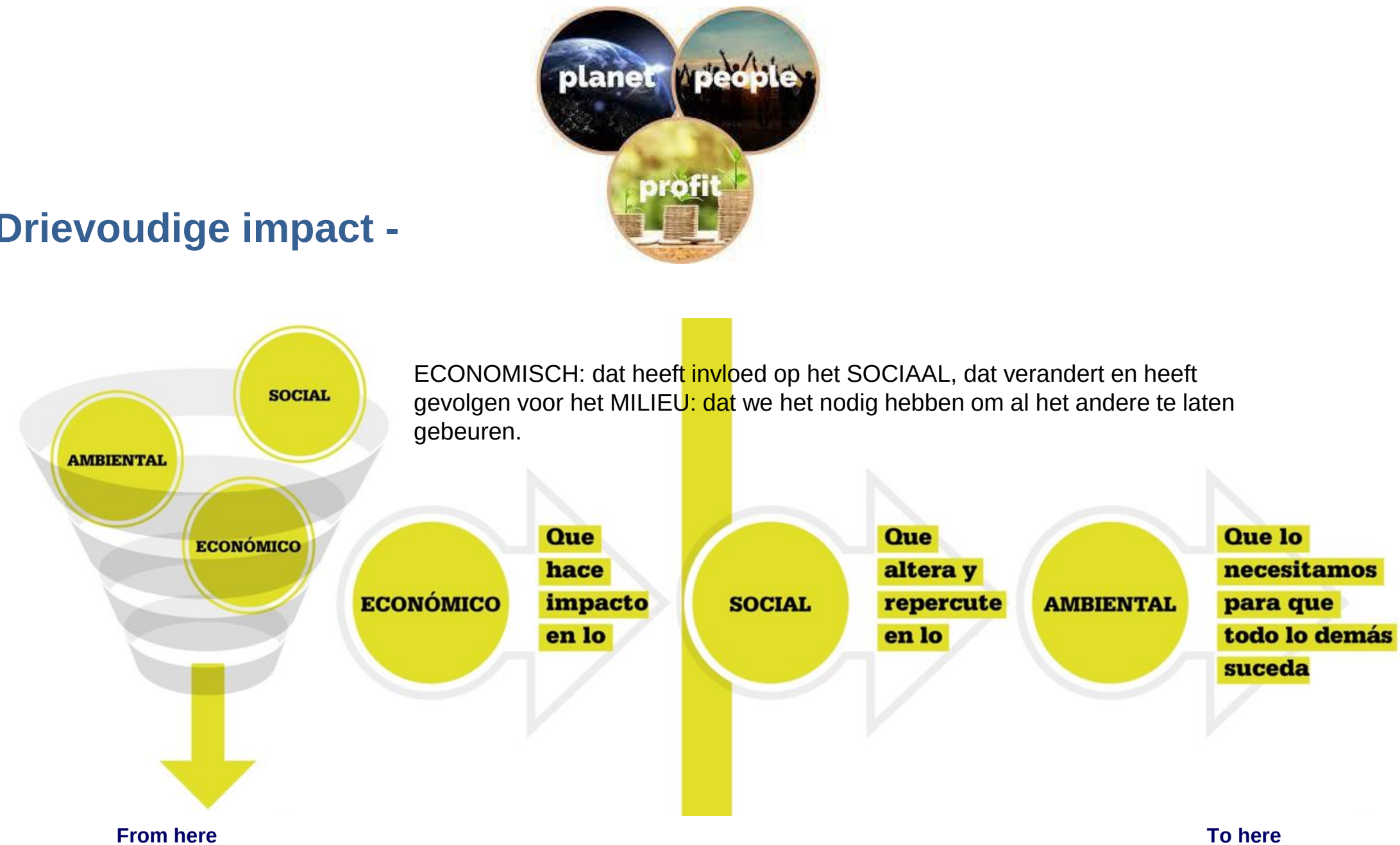


Circulair ondernemen

4. Hoe waarde meten

Drievoudige economie - Drievoudige impact - Drievoudige balans:

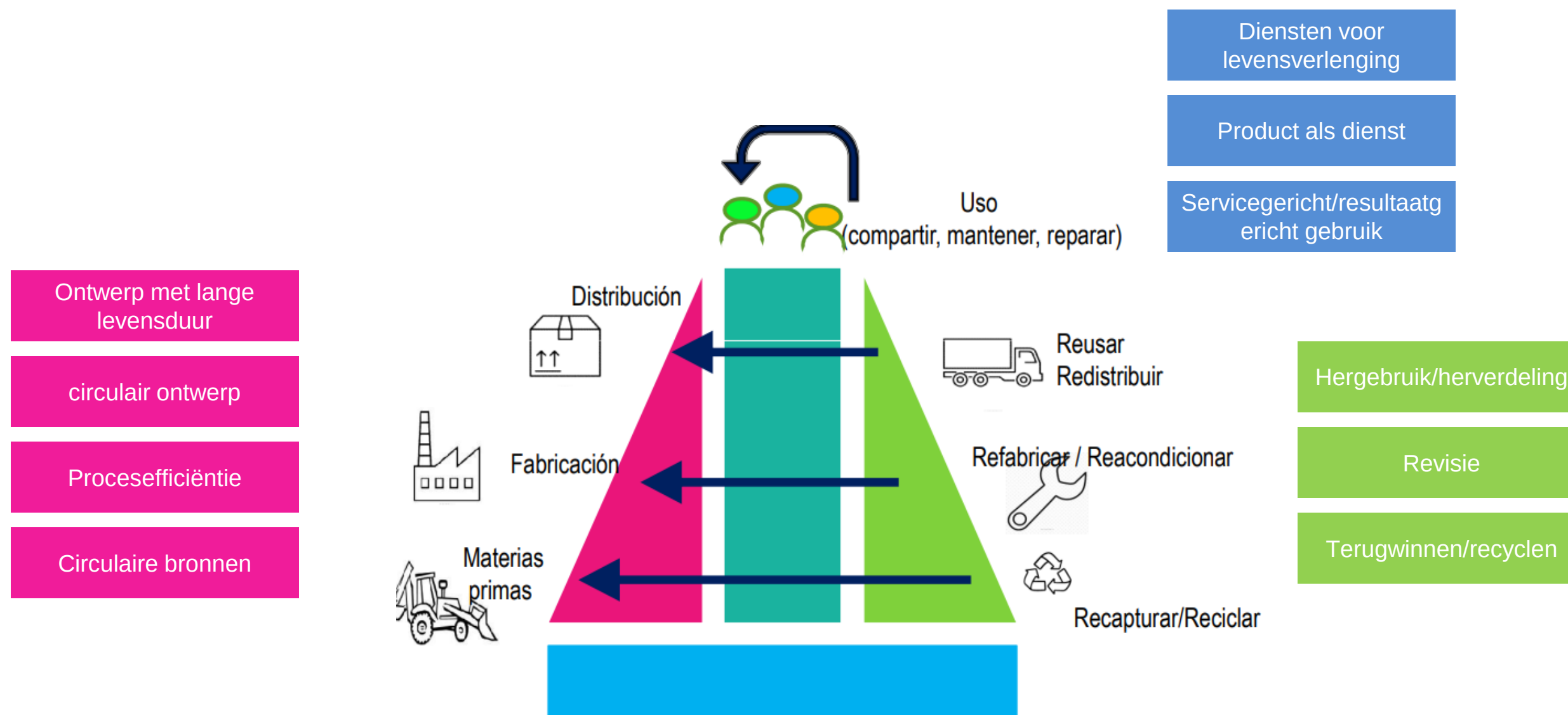
- -Sociaal.
- Economisch.
- Milieu.



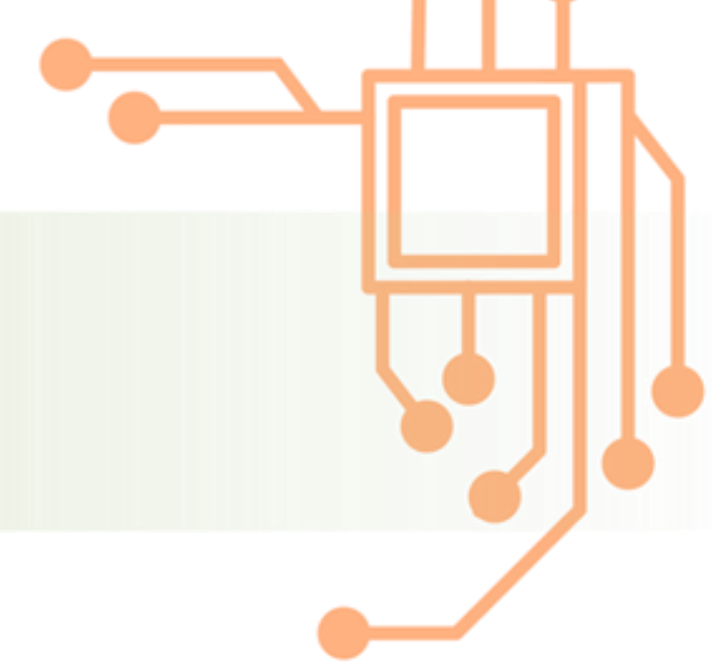
Noodzakelijke evolutie naar duurzaam model

Circulaire economie

5. strategieën



Circulaire economie



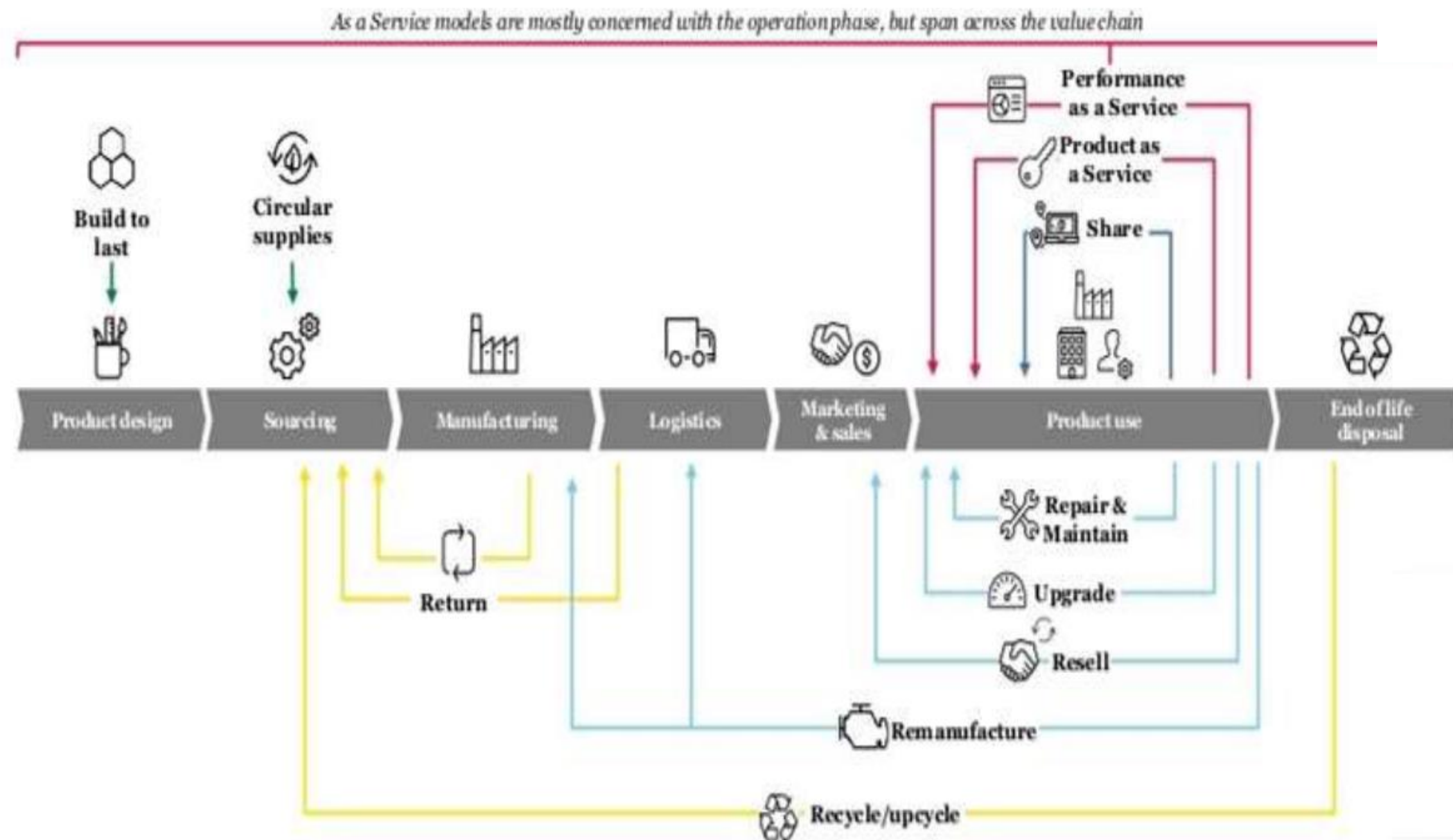
5. strategieën

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Circulair inkopen | Vervang eindige grondstoffen door hernieuwbare, biogebaseerde of gerecyclede grondstoffen in het productieproces. |
| 2. Duurzaam ontwerp | Producten zo ontwerpen dat ze effectief kunnen worden gedemonteerd, hergebruikt, gerepareerd en gerecycled. |
| 3. Efficiënt gebruik van hulpbronnen | Het gebruik van grondstoffen/bronnen optimaliseren - afval minimaliseren - in het productieproces. |
| 4. Product als dienst | Leveren van een dienst op gebieden die traditioneel als producten werden verkocht; Verhoogt de levenscyclus van producten door hergebruik aan het einde van het gebruik. |
| 5. Delen/Virtualiseren | Duurzame activa zoals auto's, kamers, apparaten delen en producten digitaliseren om hun levensduur te verlengen (bijv. boeken, muziek, winkelen, enz.) |
| 6. Gebruik/onderhoud optimalisatie | De prestaties/efficiëntie van een product verhogen en de levensduur verlengen door onderhoud. |
| 7. Hergebruik/Verdistributie | Het kopen en verkopen van tweedehands producten om de levenscyclus van producten te verlengen. |
| 8. Refurbishment/Manufacturing | Producten of onderdelen herbouwen voor een nieuw gebruik in plaats van ze te recyclen Industriële symbiose. |
| 9. Manufacturing Recycling | Afval of bijproducten van de productie worden input voor een ander product. |
| 10. Consumentenrecycling | Recycle afgedankte materialen na gebruik. |



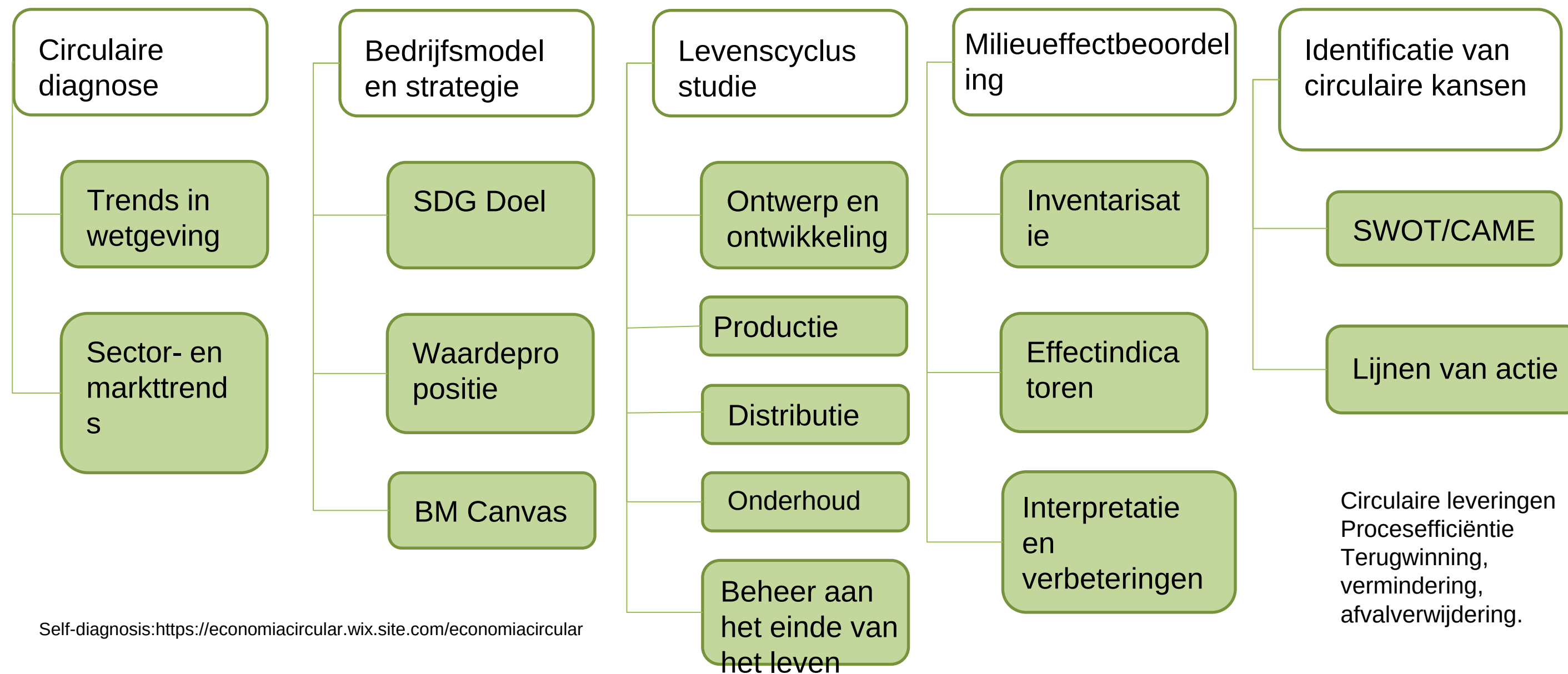
Circulaire economie

5. strategieën



Circulaire economie

6. Route voor geavanceerde projecten van kmo's



Circulaire economie: Potentiële stimulansen in Europa

EU - Richtlijn over het verminderen van de impact van bepaalde plastic producten op het milieu. (2019 Ontwikkeling - 3 juli 2021 Implementatie).

- -De productie en verkoop van plastic voor eenmalig gebruik is verboden.
 - Landen moeten tegen 2029 90% van de plastic flessen terugwinnen.
 - Tegen 2025 moet 25% van het plastic in flessen worden gerecycled; tegen 2030 stijgt dit percentage tot 30%.
 - De vervuiler betaalt. Producenten van tabak of vistuig moeten betalen voor de inzameling van een deel van het afval van hun producten.
 - Fabrikanten worden verplicht om te waarschuwen voor de ecologische impact van sigaretten met plastic filters, plastic bekertjes, vochtige doekjes en maandverband.
-
- -Gemiddeld genereert elke Europeaan bijna 180 kg plastic verpakkingsafval per jaar. Als we geen actie ondernemen, zal het afval toenemen in plaats van afnemen:
 - -Onnodige verpakkingen worden beperkt en herbruikbare en hervulbare verpakkingen worden aangemoedigd.
 - Wordt het verplicht dat alle verpakkingen recyclebaar zijn.



EU - European Green Deal Directive: end packaging waste (30 November 2022)

Circulaire economie: Potentiële stimulansen in Europa

Potentiële stimulansen in Europa

EU - Environmental, Social and Governance (ESG) Ratings: Agreement of the Council and the European Parliament.

De Raad en het Europees Parlement hebben in februari 2024 een voorlopig akkoord bereikt over een voorstel voor een verordening inzake ratingactiviteiten op het gebied van milieu, maatschappij en goed bestuur (ESG), dat tot doel heeft het vertrouwen van beleggers in duurzame producten te versterken. ESG-ratings worden gebruikt om een oordeel te geven over het duurzaamheidsprofiel van een bedrijf of financieel instrument, waarbij de blootstelling aan duurzaamheidsgerelateerde risico's en hun effecten op de samenleving en het milieu worden beoordeeld.

ESG-ratings hebben een steeds grotere impact op de werking van kapitaalmarkten en het vertrouwen van beleggers in duurzame producten.

In de overeenkomst wordt de mogelijkheid overwogen om aparte A-, S- en G-ratings aan te bieden. Of, als er één rating wordt aangeboden, moet de weging van de factoren A, S en G expliciet worden gemaakt. ESG-ratingaanbieders die in de EU gevestigd zijn, zullen een vergunning moeten krijgen van de Europese Autoriteit voor effecten en markten (ESMA).



<https://www.consilium.europa.eu/es/press/press-releases/2024/02/05/environmental-social-and-governance-esg-ratings-council-and-parliament-reach-agreement/>

Circulaire economie: Potentiële stimulansen in Europa

Potentiële stimulansen in Europa

EU - EU-richtlijnen inzake duurzaamheidsverslaglegging en duurzaam ondernemen

De EU verplicht grote bedrijven en beursgenoteerde ondernemingen (met uitzondering van micro-ondernemingen) om de sociale en milieueffecten van hun activiteiten te rapporteren. Dankzij deze regelgeving, die deel uitmaakt van de Europese Green Deal, kunnen investeerders en andere belanghebbenden de duurzaamheidsprestaties beoordelen.

Richtlijn Duurzaamheid Ondernemingen (CSRD)

De CSRD, die sinds januari 2023 van kracht is, breidt de reikwijdte van rapporterende bedrijven uit en harmoniseert de rapporteringseisen in de hele EU door de European Sustainability Reporting Standards (ESRS) te integreren. Vanaf 2024 moeten betrokken bedrijven deze regels volgen, wat vergelijkingen vergemakkelijkt en transparantie over de ecologische en sociale impact bevordert.



<https://finance.ec.europa.eu/capital-markets-union-and-financial-markets/company-reporting-and-auditing/company-reporting/corporate-sustainability-reporting>

Circulaire economie: Mogelijke stimuleringselementen in Spanje

In de Spaanse strategie voor een circulaire economie zijn de volgende doelstellingen voor 2030 vastgelegd:

-Het nationale verbruik van materialen verminderen met 30% ten opzichte van het BBP, met 2010 als referentiejaar.

Vermindering van de afvalproductie met 15% ten opzichte van 2010.

Wetsontwerp inzake de preventie van voedselverlies en -afval - BOC 17 JUNI 2022: streeft naar het elimineren van de productie van voedselafval in de hele voedselketen: 50% vermindering per hoofd van de bevolking op het niveau van de huishoudens en de detailhandel en 20% in de productie- en toeleveringsketens vanaf 2020, om zo bij te dragen aan de doelstellingen voor duurzame ontwikkeling (SDG's).

Hergebruik en voorbereiding voor hergebruik verhogen tot 10% van het geproduceerde gemeentelijk afval.

De efficiëntie van het watergebruik met 10% verbeteren.

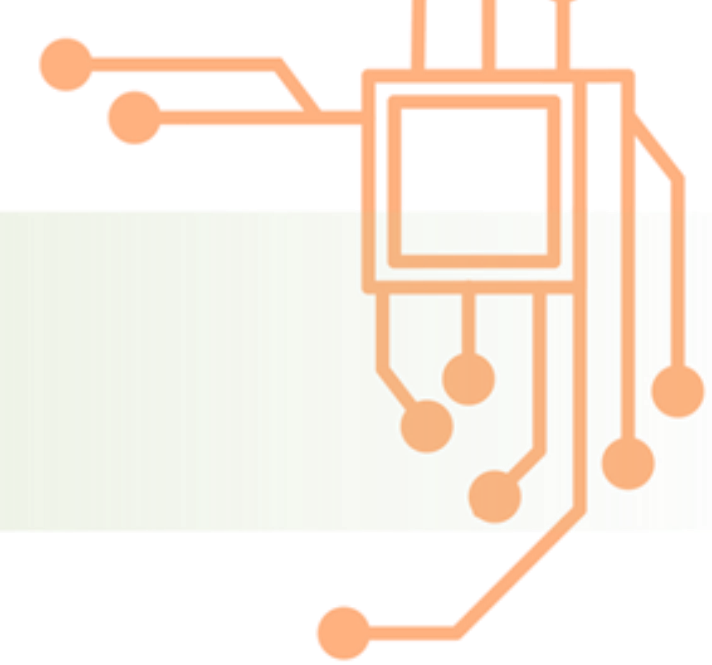
De uitstoot van broeikasgassen verminderen tot minder dan 10 miljoen ton CO2-equivalent.

Wet 7/2022, Generalitat Valenciana, 29 november, inzake AFVAL EN VERONTREINIGDE GROND ter BEVORDERING VAN DE CIRCULAIRE ECONOMIE. KLEDING wordt AFVAL.

*** Vertaald met www.DeepL.com/Translator (gratis versie) ***



Circulaire economie: Duurzaamheidsplan



Het duurzaamheidsplan is de routekaart die de strategie van een organisatie bepaalt op het gebied van duurzaamheid en het doel ervan is om de korte-, middellange- en langetermijndoelstellingen en de uit te voeren acties te definiëren, gegroepeerd rond de belangrijkste assen (sociaal, economisch en milieu).

1. 1 Bepaal strategische doelstellingen en hun actieplan.
 2. Bepaal de belangrijkste indicatoren
 3. Identificeer de verantwoordelijken
 4. Plan kalender
 5. Controle en toezicht
 6. Rapportage en communicatie (duurzaamheidsverslag of -rapport)
- Het duurzaamheidsverslag is het belangrijkste instrument dat een organisatie of bedrijf heeft om vrijwillig haar prestaties en impact, positief of negatief, op milieu-, sociaal, economisch en corporate governance-gebied te communiceren: Niet-financiële informatie (Wet 11/2018) voor grote bedrijven.
 - Overige: MVO, ESG, GRI, Stocktaking of the Common Good, SDG Action Plan om aan te sluiten bij de 2030 Agenda, UN Global Compact.
 - *** Vertaald met www.DeepL.com/Translator (gratis versie) ***



Resources

(1125) BIC : 2 minutos para entender el desarrollo sostenible - Spanish – YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=I4wj61hScUQ>

<https://www.eca.europa.eu/en/sustainable-development-goals>

Observatorio de Sostenibilidad AEMET

<https://adaptecca.es/riesgos-climaticos-15oc-vs-2oc-temperatura-global>

<https://www.koopera.org/>

<https://www.soychangemaker.com/>

<https://www.pwc.com/ia/es/publicaciones/energy-circularity.html>

<chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.accenture.com/content/dam/accenture/final/accenture-com/document/Accenture-Economia-Circular-Informe-Espana.pdf>

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/es/temas/presentacion-economia-circular/vision-general>

<https://www.consilium.europa.eu/es/press/press-releases/2024/02/05/environmental-social-and-governance-esg-ratings-council-and-parliament-reach-agreement/>

<https://finance.ec.europa.eu/capital-markets-union-and-financial-markets/company-reporting-and-auditing/company-reporting/corporate-sustainability-reporting>



QUIZ

1. 1 Wat betekent Duurzaamheid als we het hebben over ondernemerschap? (Antwoord: dia 2)
2. 2 Wat zijn de 4 elementen die de huidige situatie van de planeet bepalen? (Antwoord: Dia 4)
3. 3 Beschrijf de kringloop van een product in de lineaire, recycling- en circulaire economie (Antwoord: Dia 10)
4. 4 Noem de 6 soorten bedrijfsmodellen voor de circulaire economie (Antwoord: dia 14)
5. 5 Geef commentaar op enkele strategieën om rekening te houden met de levensduur van producten in de circulaire economie. (Antwoord: dia 28-29)
6. 6 Beschrijf een mogelijke route voor projecten op het gebied van duurzaam ondernemen (Antwoord: Dia 31)



Deze materialen zijn beschikbaar gesteld door:

Delegatie SECOT Castelló
Espaitec I - UJI Technopark
Tel: 964387561 - secotcs@secot.org
www.secot.org
<https://castellon.secot.org>





Co-funded by
the European Union

InterGenic Project



ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

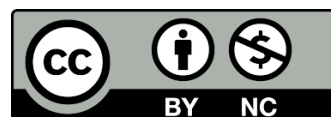
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.

 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB

