

## Fiets (niet) voor niets

### Ook fietsvoor- zeningen worden steeds beter

**WOUDENBERG** Fietsen is gezond voor de fietser zelf en de omgeving. Op de fiets wordt geen stikstofdióxide of fijnstof uitgestoten, goed voor de luchtkwaliteit. En zelfs op een elektrische fiets worden calorieën verbrand. Iemand van 80 kilogram zwaar verbrandt altijd nog 300 kcal op een ritje van 20 kilometer als de fiets in de hoogste ondersteuningsstand staat. Goed voor een extra brede gezondheid.

Soms is het nodig kinderen of spul-  
len te vervoeren en lijkt de fiets  
minder praktisch. Daarom is er nu  
in de provincie Utrecht een actie  
van Iktets.nl. Het is mogelijk om  
een week lang een gratis bakfiets  
uit te proberen. De bakfietsen ro-  
leren in de provincie bij verschil-  
lende kinderopvangbedrijven. Op  
de website Iktets.nl is de actie te  
vinden bij fietsacties.

Het is daar ook mogelijk een app te  
downloaden en belooft te worden  
voor elke fietser. Mensen die regel-  
matig de fietspakken sparen punten  
voor elke kilometer die ze fietsen.  
De punten zijn in te wisselen voor  
aanbiedingen bij bijvoorbeeld de  
Albert Heijn in Woudenberg, de  
TNT in Leusden, verschillende res-  
taurants en winkels in Amersfoort  
en meerdere webshops.  
Ook zijn er uitdagingen in de app te  
vinden waarmee extra punten kun-  
nen worden gespaard.

Voor degenen die een langere rit  
voor de boeg hebben is er een actie  
om een speedpedelec uit te probe-  
ren. In Woudenberg zijn er al 42



■ Fietsen is gezond voor de fietser zelf en de omgeving.

mensen die een speedpedelec heb-  
ben. Een speedpedelec is een elec-  
trische fiets die ondersteunt tot 45  
km/h. Hierdoor is het een goede  
fiets voor mensen die wat lange  
afstanden maken voor het werk  
hijvoorbeeld. Voor mensen die in  
Woudenberg wonen en naar Zest,  
Ede of Nijkerk op een meer rijden  
voor het werk, biedt de speedpede-  
lec een mooie uitkomst.  
De gezondheidsbenefieten van fietsen  
zijn legio. Zo is bekend dat fietsen  
de kans op diabetes type 2 én hart-  
en vaatziekten vermindert. Het is zo dat  
fietsen ervoor zorgt dat bloedvaten  
flexibeler en sterker worden en ze

mixtur snel dichtsluiben. Fietsen  
is het moment om even aan iets  
anders te denken. Een lange rit in deze  
mooie omgeving van Woudenberg  
helpt om de zinnen te verzetten.  
Of bijvoorbeeld podcasts of boeken  
te luisteren om nieuwe kennis op-  
te doen. Mensen die slecht slapen,  
doen er goed aan om een half uur  
te fietsen. Uit onderzoek is gebleken  
dat mensen die dit doen sneller in  
slaap vallen en een uur langer dor-  
men slapen. En natuurlijk helpt fietsen  
om op gewicht te blijven. Zeker om-  
dat het niet al te veel de gewrichten  
belast, is het een goede manier om  
lekker actief te zijn.

Voor werkgevers kan het slim zijn  
medewerkers te stimuleren om te  
fietsen (en te wandelen). Op werke-  
nibeweging.nl is een handige re-  
kentool te vinden die laat zien hoe-  
veel er door de werkgever per jaar  
op bespaard wordt met medewerkers  
fitter en dus arbeidsproductiever zijn  
en doordat bespaard wordt op  
zaktekosten. Per medewerker kan  
het zo 2.000 euro aan kosten sche-  
len.  
Er worden steeds betere fietsvoor-  
zeningen aangeleef. De gemeente  
Woudenberg verwijderd opstaande  
trottoirbanden en er komt een oost-  
west fietroute.

## Stikstof en stikstof, hoe zit dat nu?

### Verbindingen zijn schadelijk voor mens en milieu

**WOUDENBERG** Je leest en hoort het  
overal, stikstofstress, stikstofpro-  
bleem, terugdringen van stikstof...  
Om niet de deur in huis te vallen:  
stikstof is volkomen onschadelijk  
voor mens en milieu. Sterker nog,  
stikstof vormt een onmisbare bouw-  
steen voor eiwitten en is nodig voor  
het bestaan van alle levende we-  
zens.

Elke liter lucht die je inademt, be-  
staat voor 21% uit zuivere zuurstof  
en voor 78% uit zuivere stikstof.  
Het is dus niet de stikstof die scha-  
delijk is voor mens en milieu, maar  
het zijn de stikstofverbindingen en  
dat is toch echt iets anders. Om  
dat discussie te voeren is het be-  
wonderlijk om dat onderscheid te ma-  
ken.

Er zijn veel soorten stikstofverbindingen  
waarvan we de twee belang-  
rijkste er uitlichten: ammoniak en  
stikstofdióxide, een verbinding tus-  
sen stikstof en zuurstof, vaak aan-  
gehaald met NOx, bijvoorbeeld Stik-  
stofdióxide (NO2).  
Ammoniak, een verbinding tussen  
stikstof en waterstof, vaak aange-  
haald met NH3



■ Op luchtmeetnet.nl is te zien hoe het is gesteld met de luchtkwaliteit in Woudenberg.

**HOE ONTSTAAN DEZE VERBINDINGEN?**  
Stikstofdióxide ontstaat bij  
verbrandingsprocessen, bijvoor-  
beeld door het verkeer ter land, ter  
zee en in de lucht, door industriële  
verbrandingsprocessen en dich-  
terbij huis bij de verbranding van  
aardgas in je CV-ketel en houtstook  
in kernen en haarden.

maakmiddelen, kunststof en als  
koelmiddel in grote koelinstallaties.  
Een belangrijk deel van de ammo-  
niak die in de lucht terecht komt is  
afkomstig uit mest en ook het ver-  
keer en mensen produceren ammo-  
niak.

**WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE GEVOLGEN?**  
Stikstofdióxide kan leiden tot  
luchtwegklachten en astma-aanval-  
len. In de zomer kan er op warme  
dagen (fotochemische) smog ont-  
staan door de combinatie van fijn-

stof, ozon en stikstofdióxide wat er  
toe leidt dat steden een bruine kleu-  
r krijgen en mensen binnen moeten  
blijven.  
Ammoniak en stikstofdióxiden slaan  
meer en dat betekent dat zij ook in  
de natuur terecht komen. Daardoor  
wordt de bodem verrijkt en worden  
de planten die op schrale gronden  
grosien verdrongen, evenals de  
dieren die van deze planten leven.  
Owfel de biodiversiteit verandert er  
erg, neemt af.

**WAT ZIJN DE ONTWIKKELINGEN?**  
Er is de afgelopen 30 jaar veel gebeurd  
om de schadelijke emissies te redu-  
ceren. Denk aan het afvangen en  
neutraliseren van stikstofdióxide bij  
verbrandingsprocessen, of bijvoor-  
beeld de katalysator-orden je auto.  
Boeren bouwen emissie-arme stalen  
waarbij de ammoniak wordt afge-  
vangen en omgezet in kunststof.  
Feitelijk is dat de technologische  
ontwikkelingen op het gebied van  
duurzame oplossingen snel gaan.

De politiek stelt de grenswaarden  
en scherp deze continue aan, of we  
het nu hebben over de emissie-eisen  
waarvan een moderne dieselmotor  
moet voldoen of de emissie-eisen  
bij het uitrusten van mest. De ma-  
schappij als geheel moet ervoor zor-  
gen dat de grenswaarden niet wor-  
den overschreden.

Deze pagina komt tot stand in  
samenwerking met Stichting  
Duurzaam Woudenberg. Voor  
meer informatie kunt u contact  
opneemen via info@duurzaam-  
woudenberg.nl of kijkt u op  
duurzaamwoudenberg.nl.

### Agenda

- Repair Café Woudenberg, Cultuurhuis Woudenberg; iedere derde vrijdag van de maand, 14.00 tot 16.00 uur. Het Repair Café is weer geopend!
- Energievrij Woudenberg, iedere derde vrijdag van de maand om 14.00 is er een online energiecafé. Deelnemers kunnen alle vragen stellen op het gebied van energiebesparing en zich direct aanmelden voor een gratis warmtestaan. Deelnemers ontvangen achteraf een duurzame goedgebagg. Aanmelden kan door te mailen naar info@energie-in-woudenberg.nl. U krijgt een link toegevoerd om mee te doen.
- Ervaar hoe het is om energiezuinig, duurzaam en aardgasvrij te zijn. Van 20 t/m 25 juni kan je digitaal binnenguren bij duurzame "buren". Meer informatie is te vinden: duurzaambouwloket.nl/gluren en op 21 juni vertellen energieambassadeurs uit Utrecht wat je precies kan doen. energieambassadeurs@recht.nl/21-juni-duurzaam-week-wegenrij-je-huis-duurzaam-in-6-stappen.html

### Acties en informatie

**Voucher energiebesparende maatregelen**  
Tot en met 31 maart 2022 kunt u terugkome aan energiebesparende maatregelen gratis bestellen of het bedrag retour krijgen door het inleveren van uw bonnetjes. Dit kan u subsidie opleveren. Ga mee! Meer informatie: energie-in-woudenberg.nl/energiebesparende/

### Energiecoaches

De energiecoaches van Stichting Duurzaam Woudenberg helpen u graag op weg om uw huis te verduurzamen. De energiecoaches zijn opgeleid om u tips te geven om meer comfort in uw huis te krijgen en een lagere energierekening. Op duurzaamwoudenberg.nl/energiecoaches/energiebesparen/vindt u besparingstips. Mail naar info@energie-in-woudenberg.nl voor meer informatie.

### Regionale Energie Strategie (RES)

Nederland moet energie besparen. We moeten van het gas af en in plaats daarvan op een duurzame manier energie opwekken. Fossiele brandstoffen, zoals olie en gas, waarmee we nu energie opwekken zijn slecht voor het milieu en onze gezondheid. Bovendien raken deze brandstoffen langzaam maar zeker op. Daarom wordt het steeds belangrijker om op een duurzame manier energie op te wekken. Hoe dit er voor Woudenberg uitziet leest u op woudenberg.nl/res en resregioaanskoord.nl.

### Fairtrade

Onze gemeente is een fairtrade gemeente. Wil je deelnemen aan de werk-groep Fairtrade gemeente Woudenberg? Laat het ons weten aan Jose van Beek via info@woudenberg.nl.

### Overnemen

Heeft u een goed idee voor deze pagina? Bent u een ondernemer die bezig is met duurzaamheid in Woudenberg, heeft u een duurzaam maatschappelijk doel? Laat dit dan weten via info@duurzaamwoudenberg.nl.