



Delta i en hållbarhetsutmaning och vinn fina priser. För att vara med och tävla måste du ha genomfört aktiviteter till minst fem av målen. Har du lyckats genomföra minst en aktivitet i varje mål är du med och tävlar om särskilda priser. Skicka in ifylld bricka till hannah.diverde@lycksele.se eller lämna i kommunens brevlåda som finns utanför stadshusets entré, senast den 21 juni. Vinnarna kontaktas personligen.

1 INGEN FATTIGDOM




- Köp något du behöver begagnat i stället för nyproducerat*
- Köp en vara med fairtrade märkning**
- Titta efter ursprungsland på varorna vid ditt nästa inköp

2 INGEN HUNGER




- Ät en vegetarisk måltid*
- Skapa en insektsvänlig avdelning i din trädgård/på din balkong**
- Ha en sockerfri dag

3 HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE




- Använd hjälm när du cyklar
- Ät minst fem frukter eller grönsaker per dag
- Ge en komplimang till dig själv
- Gör något som du blir glad av

4 GOD UTBILDNING FÖR ALLA




- Läs en bok tillsammans med någon annan*
- Besök ett museum, gärna virtuellt**
- Fundera själv och/eller diskutera med barn/andra i din omgivning om källan till information

5 JÄMSTÄLLHET




- Prata om vad som är okej att göra på internet och inte*
- Dela på hushållsarbete och/eller VAB
- Fundera över stereotyper i media
- Säg ifrån när du ser något som inte är okej

6 RENT VATTEN OCH SANITET



- Använd kranvatten i stället för att köpa flaskvatten
- Stäng av vattnet när du borstar tänderna
- Hur snabbt kan du duscha och fortfarande bli ren? Fyll i din tid här:

7 HÅLLBAR ENERGI FÖR ALLA



- Dra ut ladd sladden när din pryl är färdigladdad
- Sänk inomhustemperaturen i ditt boende med en grad
- Sänk tvättemperaturen och/eller vädra de kläder du kan i stället för att tvätta dem*

8 ANSTÄNDIGA ARBETSVILLKOR OCH EKONOMISK TILLVÄXT




- Ta kontakt med ett fackligt ombud på din arbetsplats och diskutera ditt kollektivavtal
- Gör en hushållsbudget
- Stötta en lokal handlare

9 HÅLLBAR INDUSTRI INNOVATIONER OCH INFRASTRUKTUR




- Använd LAVAB:s miljötratt*
- Spola bara ner papper i avloppet
- Prata med en lokal företagare

10 MINSKAD OJÄMLIKHET



- Läs en bok eller se en film som är skapad av en person som kommer från ett land som är utforskat för dig*
- Prova en maträtt som är förknippat med ett land som är utforskat för dig**
- Samtala med någon som tillhör en annan generation än du gör

11 HÅLLBARA STÄDER OCH SAMHÄLLEN




- Ställ din cykel på en cykelparkering
- Prova en ny promenadväg
- Meddela kommunen områden som känns otrygga*

12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION




- Följ Ekotipset på Instagram
- Laga något som gått sönder i stället för att kasta det
- Sopsortera

13 BEKÄMPA KLIMATFÖRÄNDRINGARNA




- Gör en utflykt i kommunen, gärna dit du aldrig varit förut*
- Välj cykeln i stället för bilen när du kan
- Plantera ett träd
- Testa klimatavtryck på maten du äter**

14 HAV OCH MARINA RESURSER




- Ta med egen påse när du handlar
- Välj ASC eller MSC märkt fisk och skaldjur när du handlar*
- Doppa tårna i en älv

15 EKOSYSTEM OCH BIOLOGISK MÅNGFOLD




- Bli medlem i Lyckseles reko ring*
- Ta en promenad i ett naturreservat**
- Handla ekologiskt och/eller närodlat***

16 FREDLIGA OCH INKLUDERANDE SAMHÄLLEN



- Fråga hur någon i din närhet mår
- Ge en komplimang till någon
- Gå in på Lycksele kommuns hemsida*

17 GENOMFÖRANDE OCH GLOBALT PARTNERSKAP



- Hjälp din granne med något
- Uppmuntra en vän att delta i utmaningen
- Sätt ett eget agenda2030 mål. Dela det gärna med någon eller här:



GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling

Namn:

Telefonnummer:

*1: Vår konsumtion bidrar i hög utsträckning till fattigdomen i andra länder. Genom att konsumera hållbart kan du vara med och bidra till minskad fattigdom.

**1: Vill du veta mer om fairtrade? Gå in på www.fairtrade.se

*2: Tips på recept kan du hitta på till exempel: <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/receptbanken/>

**2: Sätt upp ett insektshotell. Plantera växter såsom t.ex. lavendel, rosmarin, timjan, kärleksört, kaprifol. Har du en trädgård; spara en del av gräsmattan och låt den bli vild. Maskrosor är toppen för pollinerare! Om du undrar varför det är så viktigt med pollinerare, titta här: <https://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallat/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Pollinering/>

För mer tips: fråga din lokala blomsterhandlare

*4: Studier visar att barn som har läst eller blivit lästa för i tidig ålder har ett betydligt större ordförråd än barn som inte har läst eller blivit lästa för i tidig ålder. En sjuuttonåring som läst/lyssnat till böcker regelbundet under sitt liv har ungefär 50.000-70.000 ord i sitt ordförråd. En som inte har gjort det har ungefär 15.000-17.000 ord.

**4: Tips på virtuella museer:

Museer i världen: <https://www.svd.se/6-museer-att-besoka-online>

Museer i Sverige: <https://www.sverigemuseer.se/nyheter/2020/05/besok-museer-digitalt/>

*5: 6 tips hur du pratar med ditt/andras barn om internet:

1. Prata med ditt barn och engagera dig i det hen gör på nätet.

2. Visa att det är ok att prata med dig om allt. Det är viktigt att barnet känner att du inte kommer bli arg, ledsen eller upprörd när den berättar om något som hänt hen eller något hen varit med om.

3. Var noga med att säga till barnet att vuxna eller andra barn inte får bete sig hur som helst på nätet eller någon annanstans. Det är viktigt att barn förstår att man kan bli lurad och att även om man först svarat en person eller skickat en bild så får inte personer tvinga eller hota hen på något sätt. (Detta är viktigt när det gäller övergrepp på nätet där många barn själva tycker att de har skuld om de svarat på ett meddelande eller skickat bilder eller liknande).

4. Lär barnen att tänka kritiskt och prata gärna med barnet i passande sammanhang. Finns det en nyhet kring någon sak kan det vara en bra ingång. Jag såg något läskigt i tidningen om internet, har du hört om det? Vad tycker du om det? Många barn går med funderingar ensamma och då är det bra att visa att man finns där och lyssnar!

5. Lär barnen att det är ok att inte ställa upp på saker på nätet. Att man inte måste svara på ett meddelande eller skicka en bild även om man sagt att man ska göra det. Många barn är väluppfosttrade och vill hålla vad de lovar.

6. Prata med barnen om att det finns personer som inte vill alla väl. Men att det kan vara svårt att veta vilka dessa personer är eftersom de ofta är snälla och trevliga i början.

Informationen kommer från Elza Dunkels, docent i pedagogiskt arbete vid institutionen för tillämpad utbildningsvetenskap vid Umeå universitet och som forskar om användandet av internet bland barn och unga.

*7: En tvättmaskin förbrukar cirka 1,4 kWh för 4 kilogram tvätt i 60 grader, samma mängd tvätt i 40 grader förbrukar endast 0,6 kWh. Om man undviker att tvätta vid 60 grader skulle enorma mängder energi sparas. Dagens moderna tvättmedel kan tvätta lika rent vid lägre temperaturer, och tvättar ofta lika rent utan förtvätt.

*9: Information om hur LAVABS miljötratt används samt var den går att få tag på finner du här: <https://www.lycksele.se/lavab/vatten-och-avlopp2/avlopp/miljotratten/>

*10: På till exempel www.svtplay.se finns det många filmer som utspelar sig i andra länder.

**10: På Lycksele biblioteks hemsida finns det tips på kokböcker från olika länder <https://www.v8biblioteken.se/all-v%C3%A4rldens-mat?culture=sv>

*11: För att meddela kommunen otrygga platser kontaktar du: kommun@lycksele.se

*13: Testa ditt klimatavtryck på t.ex.: www.klimatkalkylatorn.se

**13: Testa ditt klimatavtryck på maten du äter på: www.matkalkylatorn.se

*14: ASC märkt fisk är en global hållbarhetsmärkning för odlad fisk och skaldjur. MSC märkt fisk är en internationell märkning på vild fisk (ej odlad) med målet att säkra världens tillgång på fisk och skaldjur. Finns också WWFs gröna fiskguide för mer inspiration. Mer information om vad olika märkningar står för finner du här: <https://markningsguiden.hallakonsument.se/>

*15: Du går med i rekningen genom att bli medlem i gruppen *REKO-Ring Lycksele med omnejd* på facebook.

**15: Lycksele kommuns naturreservat hittar du här: lansstyrelsen.se/vasterbotten/besoksmal/naturreservat.html

***15: Är det svårt att veta vad som är viktigast när det kommer till ekologiska produkter? De här är smartast att börja med och gör mest skillnad, både för miljön, för Sverige och för din hälsa: Kaffe, vindruvor, bananer, mejeriprodukter, kött och potatis

*16: www.lycksele.se