

Verdensmål på Galgebakken



FN'S VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling



Jeg har længe været nysgerrig på de 17 verdensmål.

Flere gange er jeg blevet præsenteret for dem, men det har meget sjældent været konkret. Så derfor har jeg ikke sat mig mere ind i det. Det har simpelthen i min optik været for flyvsk og jeg har ikke kunnet forholde mig til det.

Jeg har været bevist om, det er noget godt og alle stræber efter at efterleve så mange verdensmål som muligt, jeg har bare ikke kunnet gennemskue hvordan JEG, som menig mand, skulle gøre.

Men efter endnu en konference vedr. verdensmål og inspiration derfra, har jeg valgt at bruge tid på det og sætte mig ind i det.

Nu har jeg selv lavet min version af, hvad vi kan gøre i hverdagen for at være med. Jeg har læst lidt hist og pist og sammensat det til noget jeg selv syntes er overskueligt og brugbart. Du kan helt sikkert selv finde på mange flere tiltag.

Jeg lever langt fra op til det hele, men personligt vil jeg sætte mig det mål der hedder:

”jeg vil her i foråret implantere 3 af ideerne, som jeg ikke allerede praktiser”.

God læsning

GAB medlem Lysette Hansen, Galgebakken den 15. marts 2020.



- Doner ting til genbrugsbutikker og put overskudstøj i container, hvor organisationerne hjælper fattige.
- Køb Fairtrade produkter.
- Støt lokale "hus-forbi" sælger.
- Køb vare i Kvickly Albertslund i december og doner det til fattige familier (de samler altid ind i december).
- Støt velgørenhedsorganisationer som arbejder med at bekæmpe fattigdom i verden.
- Få et sponsor barn i den 3. verden.



- Brug app'en "to good to go".
- Planlæg dine indkøb og brug dine rester. Husk "bedst før" eller "mindst holdbar til", ikke er det samme som "sidste anvendelsesdato".
- Bliv frivillig i "stop madspild Albertslund" og meld dig ind i facebook grupper hvor folk dele ud af mad de ikke selv får spist.
- Køb lokalt og økologisk (det fremmer biodiversiteten). Og køb efter årstiderne.
- Spis mindre kød, hvis du allerede har en kødfri dag, så prøv med en mere.



- Tag en "walk ´n` talk" I stedet for at holde møde indenfor stillesiddende.
- Pas på dine mentale sundhed ved at passe på dig selv. Ikke stress. Tilbring god tid med familie og venner samt andet der gør dig glad.
- Bidrag altid til den gode stemning, så sørger du for god trivsel og humor hos menneskerne omkring dig.
- Gå en tur i naturen.
- Sørg altid for at have en i dit liv, som du altid kan tale med, hvis der opstår pressede situationer eller ting der går dig på i hverdagen.
- Bliv besøgsven, støtteperson, voksenven for ældre, udsatte børn eller familier.
- Have fokus på en sund og grøn kostplan, som du ved din krop har brug for og godt af.
- Organiser motionsløb eller anden fysisk aktivitet for dine kollegaer, skolen eller i Galgebakken.
- Hvis du har mistanke om der er noget galt med din helbred, så søg læge (vi er jo så privilegeret at have gratis lægehjælp i Danmark).



- Man bliver aldrig for gammel til at lære noget. I sær i ferietiden har vi tid til at fordybning og læsning. Brug tiden på at læse bøger om bæredygtighed og klimaet tilstand, så kan du få endnu mere inspiration til en bæredygtig livsstil.
- Den gennemsnitlige dansker ser TV hver dag. Vælg derfor film og serier, som også er lærerige og oplysende.
- Doner dine gamle bøger i bogladen på genbrugsgården, så andre også kan få glæde af den viden.
- Hvis du har overskud i din hverdag, så del dine kompetencer og viden med folk der har brug for det, f.eks. hjælp til i vores nyoprettede lektiecafe, eller hjælp en ældre med computer eller dokumenter fra div. myndigheder.
- Grib muligheden når du er på ferie/udflugt for at lære noget nyt om kulturen eller det sted hvor du er.



- Vær en god rollemodel for dine børn, og vis dem hvordan ligestilling praktiseres derhjemme.
- Udfordr altid holdninger der underminerer det andet køn.
- Støt organisationer der arbejder for kvinders rettigheder rundt om i verden.
- Arbejd for at få lønoplysninger gjort offentlige, ligesom i Norge.



- Køb økologiske fødevarer så ved du der ikke er anvendt pesticider.
- Spar på vandet hvor det er muligt. Fix dryppende vandhaver eller løbende toiletter. Tag korte bade og sluk vandet under tandbørstningen. Lav opsamling af regnvand til havevanding mm.
- Brug altid vaskehal til at vaske din bil. Ellers ryger sæbevandet i afløbet og kan ende i vores drikkevand.
- Skyl aldrig fedt og olie ud i vasken efter madlavning. Lad det køle af og smid det i restaffald. Du kan evt. bruge en mælkekarton hvor du skære toppen af, og hælde fedt i den.
- Drik vand fra hanen, frem for vand på flaske.
- Køb/brug genbrugstøj. Bare et par enkelte jeans kræver 10.000 liter vand, mens en T-shirt kræver 1.400 liter.
- Skær ned på dit kød. Der går ca. 15.000 liter vand til 1 kg. Oksekød, ca. 5.000 liter til 1 kg. Svinekød og ca. 4.000 liter til 1 kg. Kyllingekød. Mens det meste frugt og grønt bruger under 1.000 liter pr. kg.
- Brug ikke sprøjtemidler til din have eller belægning.



- Hop på cyklen og drop bilen på de korte ture.
- Slap af til og fra arbejde, tag bus eller tog.
- Undgå flyrejser og hold ferie i vores skønne Danmark.
- De fleste dansker køre under 70 km om dagen, så overvej at anskaffe dig en EL bil næste gang.
- Eller benyt Dele-Bil's ordningen vi har her i Albertslund.
- Køb grøn energi igennem dit el selskab.
- Bliv mere bevist om dit el forbrug. Og tjek dit hjem for EL syndere. De fleste el selskaber kan tilbyde en oversigt over dit forbrug time for time.
- Sluk helt for et apparat frem for at have dem på standby.
- Kog vand i gryder med låg eller i el kedel.
- Tør dit tøj udenfor frem for i tørretumbler.



- Stil krav til de produkter du køber, så de både lever op til miljømæssige og sociale standarder for bæredygtighed (f.eks. fairtrade).
- Hjælp din arbejdsløse ven med at finde arbejde f.eks. ved at læse ansøgninger igennem eller ved at bruge dit netværk.
- Når du er på ferie og på udlandsture, så støt kun virksomheder og restauranter, som sørger for anstændige job til deres medarbejder.
- Vær med til at opretholde sikkerhed og procedurer på din arbejdsplads så der ikke sker ulykker.



- Undersøg dine transportvaner. Kan du lade bilen stå og cykle eller tage det offentlige i stedet for. Eller skal en nabo også ud at køre og måske samme vej som dig.
- Anvend den gode affaldssortering vi har her i Galgebakken og sorter dit affald.
- Støt lokale innovative iværksættere og byd evt. ind med din viden eller kompetencer.
- Vær nysgerrig på ny miljøvenlig teknologi og løsninger, og hold dig orienteret om udviklingen.
- Benyt app'en GoMore som er en samkørselsordning, som både er godt for miljøet og for socialt samvær.



- Doner det tøj du ikke selv bruger mere til vores tøjcafe, så andre kan få glæde af at have fedt tøj.
- Vær nysgerrig på andre kulturer og opsøg aktivt mennesker fra andre trosretninger og kultur.
- Opdrag dit barn til at respektere andre mennesker på trods af forskellighed.
- Du kan blive besøgsven for en ældre og den vej igennem lære noget om andre.
- Kontakt vores aktivitetsmedarbejder og få ham til at hjælpe til med arrangementer du vil stå for, der kan samle de indvolde beboer på tværs af aldre, kultur, livsstil og trosretning.
- Udfordr dig selv og kom ud af din komfort zone ved at tale med en der er uenig med dig.



- Deltag aktivt i Galgebakken, som frivillig eller i bestyrelsen. Kun sådan kan du få indflydelse og arrangere dig i bebyggelsen.
- Arranger en strædefest eller bare en grill aften med dine naboer.



- En bæredygtig livsstil handler blandt andet om at forbruge mindre – lav derfor et budget. På den måde får du skabt mere bevidsthed om dit forbrug.
- Giv dig selv en udfordring. F.eks. forpligt dig til ikke at købe nye ting 1-2 måneder, og skaler det op hvis det er nemt for dig.
- Drop sølvpapiret til din madpakke og brug en madkasse eller anden bæredygtig indpakning.
- Drop reklamerne og gå ind på minetilbud.dk og bestem selv hvilke reklamer der er vigtige for dig at modtage. Du kan spare naturen for mange kilo reklamer.
- Reparer dine ting frem for bare at købe nyt. Benyt f.eks. vores værksted hvor der tit er hjælp.
- Udnyt ressourcerne bedre. F.eks. kan kaffegrums blive til bodyscrub. Syltetøjsglas kan bruges til at fylde hjemmelavede småkager eller andet i og gives væk i værtindegaver. Ødelagte strømpebukser kan laves om til hår elastikker.
- Køb lokalt frem for at købe via nettet.



- Lav regnvandsopsamling i en tønde, så kan du bruge vandet til havevanding.



- Undgå engangsplastik. Køb en drikkedunk og genanvendelige indkøbsnet, bomulds karreklude.
- Forsøg at undgå fødevarer med en masse plastik indpakning.
- Fjern altid affald på stranden hvis du ser noget.
- Pas godt på havlivet både som turist og i de danske vande.
- Vælg miljø mærkede rengøringsmidler og brug kun hvad fabrikanten anbefaler, vi bruger ofte for meget.
- Køb fisk og skaldyr der er fisket ansvarligt (ASC).
- Smid ikke andet i toilette end hvad du selv har spist eller drukket (dog er toiletpapir også i orden) – alt andet skal i skraldespanden.



- Få biodiversiteten frem i din egen have og få mere vild natur, det giver også færre dage med havearbejde.
- Brug ikke ukrudtsmiddel i din have.
- Lav et insekthotel i din have.
- Planlæg med efter sæsonen. Det er bedre for klimaet at spise efter årstiderne, så vores mad ikke skal transporteres fra andre lande.
- Lad nedfalden frugt blive liggende på jorden og rådne. Det giver gode betingelser og føde for mange forskellige arter og giver næring til jorden.



- Gør status og overvej nye mål og ambitioner for din bæredygtige livsstil - bryd det ned i små skridt, så det er nemmere at overskue.
- Brug din ret til at stemme både ved beboermøder her i Galgebakken, kommunevalg, folketingsvalg og Europa parlamentsvalg.
- Støt menneske-retfærdighedsorganisationer, der kæmper for mere retfærdighed i verden.
- Bidrag altid til fredelige diskussioner og debatter både i virkeligheden og på sociale medier.
- Deltag i beslutningsprocesser og værn om demokratiet.
- Tæl til 10 og tal pænt. Tilgivelse kan ændre meget.
- Hvis du er vidt til uretfærdighed eller misrøgt/mishandling, så brug din stemme.



- Forsøg at påvirke dit pensionselskab til at investere i bæredygtighed. Danskernes pensionsformue er på over 3.000 milliarder, så der er stort potentiale.
- Prioriter teamwork og samarbejde.
- Mød mennesker der brænder for det samme som dig f.eks. bæredygtighed og sæt gang i konkrete tiltag og initiativer i Galgebakken.
- Del din viden eller kompetencer med andre, som har brug for dem. Det kan være som frivillig i udvalg og grupper eller i bestyrelsen.