

Lige meget hvem du er!

20 gode råd til en grønnere livsstil

Nybegyndere.....Side 2

Øvede.....Side 4

Nørder.....Side 6



20 gode råd til en grønnere livsstil - for nybegyndere

Vand

1. Tag korte bade, maks. 5 minutter om dagen.
2. Undgå rindende vand ved opvask.
3. Hold øje med om toilettet løber.
4. Skyl ikke nødvendigvis ud hver gang du kun har tisset.

Varme

5. Tænd alle radiatorer i samme rum og indstil dem på det samme.
6. Luk døren mellem rum med forskellig temperatur.
7. Stil ikke møbler op ad en radiator. En radiator skal have mindst 20 cm luft foran sig.

EI

8. Undgå standbyforbrug - sluk for dine elektroniske apparater på stikkontakten.
9. Indstil køleskab og fryserer på henholdsvis 5 og -18 grader.
10. Hæng vasketøj udendørs i stedet for at tørre det i tørretumbleren.



Kemi

11. Undgå at bruge klorin, det er ikke nødvendigt i private hjem.
12. Undgå brug af skyllemiddel.
13. Køb svanemærkede eller blomstermærkede rengøringsprodukter, plejeprodukter og andre produkter.

Forbrug

14. Køb og spis så vidt muligt økologisk, og efter årstiden.
15. Køb kvalitet, det holder længere.
16. Undgå at købe plastikposer hver gang du handler, hav selv nogle poser med i tasken.
17. Køb ikke vand på flaske, drik postevand.
18. Brug dine rester, og undgå alt for meget madspild.



Transport

19. Tag cyklen til de små ture i stedet for bilen.

Affald

20. Sorter dit affald.

Velkommen i kampen, nu er du også en del af løsningen!

20 gode råd til en grønnere livsstil - for øvede

Vand og varme

1. Hav en flaske med vand stående i køleskabet, så skal du ikke lade vandet løbe, hver gang du skal have et koldt glas vand.
2. Brug en balje, når du renser grøntsager.
3. Fyld en vandkande til blomster, når du venter på at vandet bliver koldt eller varmt.
4. Aflæs vand, varme og el en gang om måneden.
5. Køb en regnvandsbeholder, hvis du har have.
6. Tis i badet.



El

7. Skift halogen til LED-pærer.
8. Lån et SparOmeter i Agendacentret, og gennemgå dine elektroniske apparater.
9. Tø madvarer op i køleskabet. For hver kg frossen mad, sparer du en times strøm til køleskabet.
10. Kog vand i elkedlen, og nøjes med at koge, det du skal bruge.

Kemi og indeklima

11. Følg doseringsvejledningen på rengøringsprodukter og vaskemidler.
12. Undgå florerede stoffer ved at købe svanemærket madpapir og bagepapir.
13. Vask nyindkøbt tøj og tekstiler før brug, men derefter, så vask kun tøj, der er beskidt. Meget tøj kan nøjes med at hænge til luftning udenfor, for at være klar til brug igen.
14. Begræns brugen af levende lys. Brug LED-stearinlys i stedet.
15. Hav grønne planter i dit hjem. De giver et bedre indeklima ved at lave ilt og rense luften for kemikalier.
16. Luft ud i din bolig mindst to gange om dagen ved gennemtræk i nogle minutter.

Forbrug

17. Indfør en kødfri dag om ugen.
18. Genbrug mere.
19. Få høns. De spiser en masse rester, og så får du ovenikøbet æg fra dem.
20. Udskift stannioler med husholdningsfilm og madpakkepapir i madpakkerne.



Godt gået. Er du parat til at give den et nyk mere?

20 gode råd til en grønnere livsstil - for nørder

Vand og varme

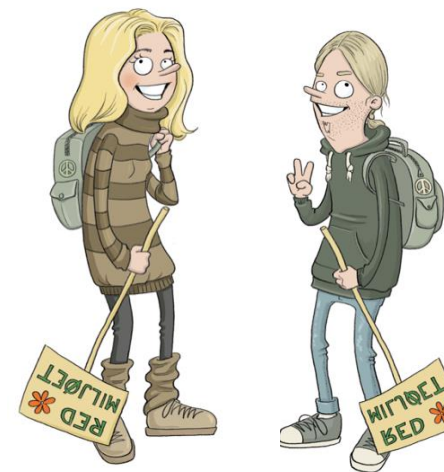
1. Tag korte og ikke for varme bade.
2. Bad i en balje og brug badevandet til toiletskyl.
3. Tag sokker og en trøje på, i stedet for at skrue op for varmen.

EI

4. Kog æg og grøntsager i 1 cm vand.
5. Brug for- og eftervarme i din ovn.
6. Har trøjen en lille plet, så vask pletten af i hånden.

Kemi

7. Køb mikrofiberklude, så kan du næsten helt undgå brug af rengøringsmidler.
8. Mindsk brugen af vaskepulver ved at tilsætte kalkbinder i vaskemiddelskuffen, og doser vaskepulver, som til blødt vand.



9. Gå udenom produkter med parfume.
10. Brug kun ½ opvasketab i opvaskemaskinen.

Forbrug

11. Køb genbrug, genbrug, genbrug.
12. Tag initiativ til bytteordninger hvor du bor, og på arbejdet.
13. Lån, lej, del og byt i stedet for at købe nyt.

Mad

14. Opbevar dine madvarer korrekt, og forlæng holdbarheden.
15. Bliv vegetar.
16. Køl mad udendørs om vinteren, i skur eller kasse.
17. Køb danske varer.

Transport

18. Drop flyrejser, skrot bilen, og tag cykel, bus og tog. Bliv evt. medlem af Albertslund Delebil.

Natur

19. Plant et træ, eller busk.
20. Tis i haven.

Følger du alle de råd, vi har givet, så klap dig selv på skulderen, men husk også at nyde livet☺



Denne folder er til dig, der godt kunne tænke dig, at leve livet lidt grønnere.

Det kan man gøre på mange forskellige måder, og med indsatser, der er mere eller mindre krævende - og så afhænger det jo også af, hvad du gør i forvejen.

Men lige meget hvem du er, har vi her samlet 20 gode råd, der kan gøre din hverdag mere bæredygtig.

Med venlig hilsen

Agenda Center Albertslund

www.agendacenter.dk



"For et bæredygtigt Albertslund"