



Övningsbank

för dig som leder studiecirkeln Hållbara seniorer

Innehåll

Om materialet	3
Introduktion till Hållbara seniorer	3
Hållbara energi.....	4
Hållbar hälsa.....	5
Hållbar textilier och konsumtion.....	6
Hållbara transporter	6
Hållbart klimat	8
Hållbart vatten	10
Hållbart ätande	11
Hållbar ekonomi.....	12
Social hållbarhet.....	15
Tips på fler övningar och kreativa metoder	18

Om materialet

Övningsbank – för dig som leder studiecirkel i Hållbara seniorer.

I det här dokumentet hittar du instruktioner för de övningar som ingår i studiecirkelmaterialet Hållbara seniorer. Vi har också samlat lite tips och råd kring andra kreativa metoder som du kan använda dig av för att skapa en trevlig, avslappnad lärmiljö för dig och dina deltagare.

Introduktion till Hållbara seniorer

Känn växthuseffekten

Syfte: Att få förståelse för hur växthuseffekten påverkar jorden och klimatet.

Material

Be deltagarna ta med följande material till träffen:

- En plastpåse
- En strumpa
- Två gummisnoddar

Genomförande

1. Förklara uppgiften. Deltagarna ska genom experimentet testa skillnaden på när de sätter ena handen i en plastpåse och den andra i en strumpa.
2. Stoppa den ena handen i en plastpåse och den andra i en strumpa. Gummisnoddarna ska sättas kring handleden för att det ska sluta tätt.
3. Låt strumporna och plastpåsarna sitta kvar medan ni tittar och lyssnar på ljudfilen (bild 10).
4. Diskutera hur det känns om händerna och varför? Dra paralleller till växthus och växthuseffekten.

Att samtala om

- *Hur känns det? Är det någon skillnad mellan händerna?*
- *Vad beror skillnaden på?*
- *Jämför vad som händer i ett växthus och med jorden när växthuseffekten ökar.*
- *Vad får det för effekter på jorden om det blir varmare?*

Förklaring:

Med strumpan på handen kan värme lämna handen. Handen med plastpåsen blir däremot snabbt för varm eftersom värmen hålls kvar. På samma vis är jorden lagom

varm med lagom mycket växthusgaser i atmosfären, men alltför varm när halterna av växthusgaser stiger och hindrar att värmestrålning lämnar jorden.

Ni kan även reflektera kring skillnaden mellan olika typer av strumpor och jämföra det med ökad mängd växthusgaser i atmosfären som tillåter mer eller mindre genomsläpp av värme.

Hållbar energi

”Energimärkning”

Syfte: Att öka deltagarnas medvetenhet om hur energimärkning påverkar miljö och energiförbrukning, samt ge dem stöd i att göra hållbara val kring sina vitvaror och sin hemelektronik – genom att reflektera över nuvarande produkter, möjliga framtida byten och alternativ som begagnat. Övningen syftar också till att skapa underlag för gemensam diskussion i gruppen.

Tidsåtgång: cirka 10 minuter

Genomförande: Genomförs individuellt i hemmet, men kan följas upp i grupp.

Material: Inget särskilt material krävs.

Instruktioner:

1. Titta på vilken märkning dina vitvaror och din hemelektronik har.
2. Fundera på om några av dem kan vara bra att byta ut redan nu eller när de går sönder.
3. Om du bestämmer dig för att byta ut varan eller hemelektroniken, fundera på om det går att köpa begagnat i stället för nytt.
4. Om du är osäker på vad som är bäst ur ett hållbart perspektiv – att behålla en vara med sämre märkning eller köpa en ny med bättre märkning – ta med dig frågan till nästa studiecirkel för gemensam reflektion.

Bra att tänka på!

Det mest hållbara valet är ofta att använda produkter så länge de fungerar — energivinsten från ett byte måste vägas mot miljöpåverkan från nyproduktion. Fokusera på de produkter som förbrukar mest energi (t.ex. kyl, frys, torktumlare) — där gör märkningen störst skillnad. Att köpa begagnat kan vara både ekonomiskt och miljömässigt fördelaktigt, särskilt om produkten är i gott skick.

Hållbar hälsa

Brainstorm om delmålen i globala målet 3

Syfte: Att öka förståelsen för delmålen inom globala målet 3: Hälsa och välbefinnande, samt att utforska konkreta sätt som både individer och förening kan bidra med för att uppnå dessa delmål. Genom gemensam brainstorming ska deltagarna utveckla idéer, reflektera över genomförbarhet och identifiera handlingar som kan genomföras både på kort och lång sikt.

Tidsåtgång: 10–20 min.

Genomförande: Genomförs i helgrupp.

Material: Whitebord, blädderblock eller liknande. Bilaga 1 med de globala målen.

Instruktioner:

Titta på delmålen i Globala mål 3. Finns som bilaga till övningsbanken, men du finner dem också på <https://globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/>

Välj ut 2-4 mål och Brainstorma över hur vi som,

- 1) Individer
- 2) Förening

kan bidra till några av dessa delmål.

Jobba i helgrupp. Skriv ner alla förslag som ”poppar” upp i gruppen på whitebord eller blädderblock. Se till att alla får komma med förslag.

Diskutera:

Vilka förslag är genomförbara?

Är det något av förslagen som vi/jag känner att jag kan ta tag i redan nu?

Bra att tänka på!

Fokusera på förändringar som känns rimliga och möjliga för dig — små steg kan göra stor skillnad. Jämför inte för mycket med andra; använd resultatet som ett verktyg för reflektion snarare än prestation.

Hållbara textilier och konsumtion

Frågesport

Syfte: Att på ett roligt sätt sätta fokus på det som vi precis gått igenom. Ett sätt att göra lärandet interaktivt, engagerande och reflekterande, samtidigt som den bygger upp en medvetenhet om hur våra val kring textilier påverkar både miljö och samhälle.

Tidsåtgång: 10–20 min

Material: Papper och penna till deltagarna samt frågorna i bilaga 2 i övningsbanken.

Instruktioner:

Läs upp en fråga i taget eller visa alla frågor samtidigt.

Ge tydlig tidsangivelse innan det är dags för nästa fråga.

Se till att alla hänger med.

Gå igenom rätt svar ett i taget.

Räkna samman poängen.

Presentera vinnaren (eller tacka alla om det inte är en tävling).

Sammanfatta vad gruppen har lärt sig.

Öppna upp för reflektion och diskussion.

Färdiga frågor finns i ”Bilaga 2 utbildningsmaterialet Hållbara seniorer”

Hållbara transporter

”Klimatberäkna dina resvanor”

Syfte: Att öka deltagarnas förståelse för hur olika val av färdssätt, boendeformer och resvägar påverkar utsläppen av växthusgaser. Genom att beräkna, justera och jämföra utsläpp från olika resalternativ får deltagarna en konkret bild av hur deras val bidrar till klimatpåverkan och hur de kan fatta mer hållbara beslut vid framtida resor.

Tidsåtgång: cirka 15-30 minuter

Genomförande: I helgrupp eller i mindre grupper (beroende på tillgång till datorer eller smarttelefoner).

Material: Dator eller smarttelefon med internetuppkoppling.

Instruktioner:

1. **Gå till Klimatsmartsemester:** <https://klimatsmartsemester.se>

2. Beräkna utsläpp av växthusgaser för 1–3 av resmålen från listan nedan.
3. Välj först färd sätt och boende för att påbörja beräkningen.
4. Klicka sedan på staplarna i verktyget för att per delsträcka ändra inställningar för bland annat bilstorlek eller typ av flyg samt för att få mer information om resans utsläpp. Staplarna visar utsläpp av koldioxid per person.
5. Jämför resultatet med andra trafikslag i beräkningsverktyget.

Lista med förslag på resmål:

- 2 personer reser tur-och-retur från Göteborg till Málaga, Spanien och bor 7 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 4 personer reser tur-och-retur från Umeå till Rhodos, stannar 4 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 4 personer reser tur-och-retur från Kiruna till Helsingborg och bor 10 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 6 personer reser tur-och-retur från Norrköping till Toscana, Italien och bor 9 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 1 person reser tur-och-retur från Stockholm till San Jose, Kalifornien, USA och bor 7 nätter. Testa olika drivmedel för flygresan samt olika boenden.
- 2 personer reser enkelresa från Umeå till Oslo, Norge och bor 4 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel.
- 5 personer tur-och-retur från Borlänge till Phuket, Thailand och bor 15 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden
- 1 person reser enkelresa från Norrköping till Berlin, Tyskland och bor 3 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel.
- 2 personer reser tur-och-retur från Luleå till Edinburgh, Skottland och bor 11 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 4 personer reser tur-och-retur från Ronneby till Las Palmas de Gran Canaria, Spanien och bor 8 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 2 personer reser tur-och-retur från Malmö till Rotterdam, Nederländerna och bor 20 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 1 person reser tur-och-retur från Bromma till Överkalix och bo 4 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 8 personer reser tur-och-retur från Helsingborg till Malta och bor 7 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel samt boenden.
- 2 personer reser enkelresa Jönköping till Paris, Frankrike och bor 2 nätter. Testa olika färdmedel och drivmedel.

Se eventuella uppföljande samtalsfrågor i modulen.

Bra att tänka på!

Kom ihåg att resultaten är uppskattningar och kan variera beroende på olika faktorer, men de ger ändå en tydlig bild av hur stora skillnaderna kan bli mellan olika resealternativ. Fokusera på insikter snarare än exakta siffror – syftet är att se mönster och diskutera valmöjligheter.

Hållbart klimat

”Klimatkalkylatorn”

Syfte: Att ge deltagarna insikt i hur deras vardagliga vanor påverkar klimatet genom att kartlägga det egna klimatavtrycket. Övningen syftar till att öka förståelsen för vilka områden som har störst utsläpp, samt att inspirera till konkreta och genomförbara förändringar som kan minska den personliga klimatpåverkan över tid.

Tidsåtgång: cirka 15-30 minuter

Genomförande: Enskilt eller i par, beroende på tillgång till datorer eller smartmobiler.

Material: Dator eller smartmobil med internetuppkoppling.

Instruktioner:

1. **Gå till Klimatkalkylatorn:** <https://www.klimatkalkylatorn.se>
2. **Svara på frågor:** Fyll i information om ditt livsmedelsintag, dina resor (t.ex. bil, flyg), din energianvändning i hemmet och dina konsumtionsvanor.
3. **Analysera ditt resultat:** Se hur stora växthusgasutsläpp din livsstil orsakar och jämför med andra, till exempel medelsvensken eller ett hållbart mål.
4. **Få tips och utmaningar:** Använd de anpassade förslagen som kalkylatorn ger för att minska dina utsläpp, till exempel genom att ändra dina matvanor eller resvanor.
5. **Följ upp:** Utmana dig själv att genomföra förändringar och se hur ditt klimatavtryck kan minska över tid.

Se eventuella uppföljande samtalsfrågor i modulen.

Bra att tänka på!

Fokusera på förändringar som känns rimliga och möjliga för dig — små steg kan göra stor skillnad. Jämför inte för mycket med andra; använd resultatet som ett verktyg för reflektion snarare än prestation.

”Klimatkontot”

Syfte: Att öka deltagarnas förståelse för hur olika delar av deras livsstil påverkar klimatet genom att kartlägga och analysera det egna klimatkontot. Övningen ger en konkret bild av var de största utsläppen uppstår och inspirerar till hållbara förändringar genom de tips och jämförelser som verktyget erbjuder.

Tidsåtgång: cirka 10-20 minuter

Genomförande: Enskilt eller i par, beroende på tillgång till datorer eller smartmobiler.

Material: Dator eller smartmobil med internetuppkoppling.

Instruktioner: Att öka deltagarnas förståelse för hur olika delar av deras livsstil påverkar klimatet genom att kartlägga och analysera det egna klimatkontot. Övningen syftar till att ge en konkret bild av var de största utsläppen uppstår, samt att inspirera till hållbara förändringar genom de tips och jämförelser verktyget erbjuder.

1. **Gå till Klimatkontot:** <https://www.klimatkontot.se>
2. **Starta testet:** Börja med att fylla i "Snabba svar". Dessa täcker de mest klimatpåverkande delarna av din livsstil, såsom resande, mat och konsumtion.
3. **Ge mer detaljerad information (valfritt):** Om du vill ha en mer exakt beräkning kan du välja att svara på "Fler frågor tack!" för att ge mer detaljerad information.
4. **Se ditt resultat:** Verktyget visar din klimatpåverkan i jämförelse med medelsvensken och en hållbar nivå. Du får också konkreta tips på hur du kan minska dina utsläpp.
5. **Spara för att jämföra:** Genom att logga in kan du spara dina resultat och jämföra dem över tid för att följa effekten av förändrade vanor.

Se eventuella uppföljande samtalsfrågor i modulen.

Bra att tänka på!

Resultatet är en uppskattning, inte en exakt siffra. Använd det som ett verktyg för reflektion snarare än självbedömning. Välj 1–2 förbättringar som känns realistiska — hellre små förändringar som håller över tid än stora som inte blir av.

Hållbart vatten

”Jordens vatten i en liter”

Syfte: Att ge deltagarna en konkret och visuellt tydlig förståelse av hur liten del av jordens vatten som faktiskt är tillgänglig för människor, djur och växter. Genom att använda en enkel vattenmodell och reflektera tillsammans ökar övningen medvetenheten om sötvattnets begränsning och dess betydelse för hållbar resursanvändning.

Tidsåtgång: cirka 15-20 minuter

Genomförande: Genomförs i helgrupp.

Material: En tillbringare som rymmer 1 liter, decilitermått, lite salt

Instruktioner:

Inled med att förklara för deltagarna att ni ska titta på en modell som visar hur jordens samlade vattentillgångar kan illustreras med hjälp av en tillbringare.

STEG 1

1. Fyll en tillbringare med en liter vatten.
– Säg: ”Det här representerar allt vatten som finns på jorden.”
2. Häll 2,5 procent av vattnet, alltså 1/4 dl eller 2,5 cl, i ett decilitermått.
– Säg: ”Detta är allt sötvatten på jorden.”
3. Häll sedan lite salt i tillbringaren.
– Fråga deltagarna: ”Vad tror ni att jag illustrerar nu?” (Svaret är att det mesta av jordens vatten finns i haven och är saltvatten.)
4. Ta decilitermättet med 1/4 dl vatten och häll bort 2/3.
– Förklara: ”Det är det vatten som finns bundet i glaciärer och isar.”
5. Det vatten som finns kvar i decilitermättet är det vatten som är tillgängligt för människan.
6. Häll nu bort resten, men spara en droppe.
– Förklara: ”Det vatten som hälldes bort är grundvattnet. En del av grundvattnet ligger djupt ner i marken och är därför svårt att använda för människan. Den lilla

vattendroppen som finns kvar är det sötvatten vi kan se i sjöar, åar, bäckar och floder. Det vattnet används av växter, djur och människor.”

STEG 2: Reflektion i par

7. Dela upp deltagare i par.
8. Låt paren diskutera sina spontana tankar och reaktioner på vad som kom upp under övningen. Cirka 2-5 minuter eller den tidslängd som passar gruppen bäst.
9. Ha sedan en gemensam diskussion i helgrupp där varje par delar några av sina tankar. Utgå gärna från frågorna: ”Vad kom upp i era samtal? Vad väckte mest tankar eller känslor?”

Se eventuella uppföljande samtalsfrågor i modulen.

Bra att tänka på!

Stanna upp vid aha-upplevelser, de är viktiga i denna övning. Lyft hur lätt vi tar vatten för givet i vår vardag och hur lite av världens vatten som faktiskt är användbart. Övningen är visuellt stark och kan därför vara särskilt bra som introduktion till vidare diskussioner om vattenresurser.

Hållbart ätande

”Köttguiden”

Syfte: Att öka deltagarnas kunskap om hur olika animaliska produkter påverkar klimatet och miljön. Genom att utforska WWF:s Köttguide får deltagarna stöd i att göra mer hållbara matval med hjälp av det tydliga trafikljussystemet och de rekommendationer som presenteras.

Tidsåtgång: cirka 15-30 minuter

Genomförande: Enskilt eller i par, beroende på tillgång till datorer eller smartmobiler.

Material: Dator eller smartmobil med internetuppkoppling.

Instruktioner:

1. **Gå till Köttguiden:** <https://www.wwf.se/konsumentguider/kottguiden>
2. **Klicka på de olika bilderna:** Läs mer om deras klimatpåverkan och ta del av WWF:s råd enligt deras trafikljussystem.

Se eventuella uppföljande samtalsfrågor i modulen.

Bra att tänka på!

Köttguiden väger in flera faktorer, såsom klimat, biologisk mångfald, kemikalier och djurvälstånd — dessa kan ibland peka i olika riktningar. Uppmuntra deltagarna att tänka i termer av ”bättre val” snarare än allt-eller-inget.

”Matkalkylatorn”

Syfte: Att ge deltagarna ökad förståelse för hur olika livsmedel påverkar klimatet och den biologiska mångfalden. Genom att skapa en digital tallrik och justera mängder får deltagarna en konkret visualisering av matens klimatavtryck och vägledning i att göra mer hållbara matval.

Tidsåtgång: cirka 15-20 minuter

Genomförande: Enskilt eller i par, beroende på tillgång till datorer eller smartmobiler.

Material: Dator eller smartmobil med internetuppkoppling.

Instruktioner:

1. **Gå till Matkalkylatorn:** <https://matkalkylatorn.se>
2. **Starta Matkalkylatorn**
3. **Lägg till varor** för att se hur din digitala tallrik.
4. **Dra i reglagen** för att justera mängden råvaror.
5. **Scrolla vidare** för att se siffror på hur maten på din tallrik bidrar till utsläpp av växthusgaser samt hur livsmedlen påverkar den biologiska mångfalden.

Se eventuella uppföljande samtalsfrågor i modulen.

Bra att tänka på!

Lyft gärna att vissa livsmedel påverkar både klimat och biologisk mångfald negativt – men att det ofta finns närliggande alternativ som ger samma funktion i kosten. Det handlar inte om att räkna perfekt, utan om att förstå tendenser och mönster i maten vi äter.

Hållbar ekonomi

”Pengarnas resa”

Syfte: Att öka förståelsen för hur våra konsumtionsval påverkar människor, företag och miljö. Genom att följa pengarnas väg får deltagarna syn på sambanden mellan ekonomi, produktion, resursanvändning och hållbar utveckling.

Presentera olika inköp och låt grupperna diskutera:

Vad händer med pengarna när jag köper detta?

Exempel:

- En hamburgare från en snabbmatskedja.
- En lokalproducerad ost.
- En ny mobiltelefon.
- En second hand-jacka.

Diskutera:

- Vem tjänar pengar?
- Vilka resurser används?
- Vilka miljöeffekter uppstår?
- Finns det ett mer hållbart alternativ?

”Budgetutmaningen”

Syfte: Att träna deltagarna i att göra medvetna ekonomiska val och upptäcka att hållbar konsumtion handlar om prioriteringar och avvägningar. Övningen visar hur ekonomiska resurser kan användas på ett sätt som gynnar både den egna ekonomin och en hållbar samhällsutveckling.

Ge grupperna en fiktiv månadsbudget.

Uppdrag: Lev så hållbart som möjligt utan att överskrida budgeten.

Budget:

- Mat: 3 000 kr
- Transport: 1 000 kr
- Nöjen: 500 kr
- Kläder: 500 kr

Grupperna får diskutera vilka val de gör och jämföra resultaten.

”Fyra hörn: Vad är viktigast?”

Syfte: Att synliggöra vilka värderingar som ligger bakom våra ekonomiska beslut och att skapa reflektion kring hur olika hållbarhetsaspekter kan vägas mot varandra. Övningen uppmuntrar deltagarna att resonera kring sina prioriteringar och ta del av andras perspektiv.

Låt varje hörn representera ett alternativ:

- A. Spara pengar
- B. Skydda miljön
- C. Stödja lokala företag
- D. Goda arbetsvillkor

Fråga: Vad är viktigast för dig när du ska....?

- Köpa en ny vinterjacka.
- Investera pengar.
- Planera för en stor privat fest.
- Köpa fikabröd.
- Deltagarna väljer hörn och diskuterar sina resonemang.

”Hitta den osynliga kostnaden”

Syfte: Att öka medvetenheten om de sociala och miljömässiga konsekvenser som ofta inte syns i en produkts pris. Genom att identifiera dolda kostnader får deltagarna en bredare förståelse för vad hållbar konsumtion innebär och hur val i vardagen påverkar människor och miljö globalt.

Visa bilder på olika produkter till exempel:

- T-shirt
- Mobiltelefon
- Kaffe
- Köttfärs
- Hudkräm
- Semesterresa

Fråga: "Vilka kostnader syns inte på prislappen?"

Exempel:

- Koldioxidutsläpp
- Vattenanvändning
- Arbetsvillkor
- Transporter

Gemensamt övergripande syfte för samtliga övningar:

Att stärka deltagarnas kunskap om hållbar ekonomi och ge dem verktyg att reflektera över hur deras konsumtions- och ekonomiska val påverkar miljö, samhälle och framtida generationer.

Social hållbarhet

”En bit fram”

Syfte: Att stödja deltagarna i att upptäcka normer och hur de är kopplade till orättvisor. Genom övningen synliggörs fördelar och nackdelar som personer och grupper kan få

utifrån hur de kategoriseras och vilka olika villkor de ges i livet.

Övningen refererar till bild 18–20 i den PowerPoint som handlar om social hållbarhet.

Tidsåtgång: cirka 10-30 minuter

Genomförande: Cirkelledaren läser upp påståendena högt, och deltagarna svarar individuellt.

Material: Utklippta positionskort, påståenden att läsa upp, samt cirka 20 gula och 20 rosa post-it-lappar per person.

Innan du börjar: Övningen kan göras i två versioner;

1. Antingen kan deltagarna utgå från sig själva, eller så kan deltagarna göra övningen genom att få positioner tilldelades sig som de sedan ska utgå ifrån.
2. Om du i stället väljer att låta deltagarna utgå ifrån sig själva är det viktigt att du och gruppen känner varandra ganska väl. Fördelen med denna version är att deltagarna i högre grad kan få syn på hur de själva påverkas och gynnas av olika normer.

Väljer du att göra versionen med fiktiva positioner är det viktigt att poängtera för deltagarna att de inte får visa eller berätta om sina positioner för varandra förrän övningen genomförts.

Instruktioner:

Om gruppen tilldelats fiktiva positioner:

1. Dela ut positionskortet (utskrivna och uppklippta).
2. Be alla att läsa tyst vad som står på deras kort. Be alla att fundera en stund över sin roll: Hur bor de? Vad har deras position för bakgrund och erfarenheter? Vad gör de på dagarna? På kvällarna?
3. Informera om att ett antal påståenden kommer att läsas upp.
 - Varje gång ett påstående stämmer: lägg en **gul** post-it framför dig.
 - Stämmer det inte: lägg en **rosa** post-it.
4. När alla påståenden har lästs tittar gruppen runt och reflekterar över hur antalet lappar skiljer sig åt mellan deltagarna.

5. Om deltagarna har haft fiktiva positioner:

Be dem berätta om sina positioner för varandra.

4. Fortsätt sedan att diskutera utifrån samtalsfrågorna i modulen.

5. I helgrupp:

Reflektera över hur deltagarna förhållit sig till fiktiva positioner. I korten finns bara en liten del av varje persons identitet med. Om det inte står utskrivet vad personen har för till exempel etnicitet, kön, funktionsförmåga eller kön, vad

lägger vi då själva in? Hur tog man ställning till påståendet när informationen på kortet inte var tillräcklig? Vad var det som fick en att ge sin position de egenskaperna?

Fiktiva positioner för övningen:

- Pensionerad lärare som har arbetat på en grundskola och fortfarande brinner för att stötta elevers utveckling.
- Mormor till sex barnbarn.
- Tidigare universitetsprofessor som arbetar deltid.
- Pensionerad lantbrukare som bor på landsbygden och är beroende av bil för att ta sig till service och aktiviteter.
- Nyinflyttad person i en stad som ännu inte hunnit bygga ett socialt nätverk.
- Senior som är aktiv i föreningslivet och gärna hjälper andra.
- Person som bor i en mindre ort och pendlar långt till sociala aktiviteter.
- Senior som bor i en liten by, deltar i lokala traditioner och är beroende av grannar för socialt umgänge och praktiskt stöd.
- Pensionerad chef som tidigare arbetat med ledarskaps- och utvecklingsfrågor.
- Senior som försöker hitta sin plats i föreningslivet och bland vänner.
- Person som nyligen fått beviljad hemtjänst och försöker få ekonomin att gå ihop.
- Nyanställd som är i början av en ny karriär sent i livet och vill utvecklas.
- Scoutledare för yngre barn som lägger mycket tid på ideellt arbete.
- Pensionerad förskolepedagog som älskat sitt arbete men brottas lite med kvarvarande stress från sitt tidigare arbetsliv.
- Tidigare pendlare lokalpolitiker som försöker få ihop vardagen med träning, familj och sociala aktiviteter.

Påståenden för övningen:

- Sätt en gul lapp: Om någon i ditt hem lagade mat åt dig som barn.
- Sätt en gul lapp: Om du någonsin utsatts för bly i ditt hem.
- Sätt en gul lapp: Om det fanns skogar och fält nära ditt hem som du fritt kunde leka i som barn.

- Sätt en gul lapp: Om du växte upp i ett stadsområde utan en park i närheten.
- Sätt en gul lapp: Om en eller båda av dina föräldrar tog med dig på camping.
- Sätt en gul lapp: Om dina förfäder under de senaste 200 åren tvingades bort från sitt hemland.
- Sätt en gul lapp: Om du växte upp nära en soptipp, ett sopförbränningsverk, ett kraftverk eller industrier.
- Sätt en gul lapp: Om du någon gång var tvungen att stanna inne på grund av varningar om luftföroreningar.
- Sätt en gul lapp: Om du lärde dig om miljöfrågor i grundskolan eller gymnasiet.
- Sätt en gul lapp: Om du gick i en skola där skolgården hade lite eller ingen natur (t.ex. ängsmark eller träd).
- Sätt en gul lapp: Om någon i ditt barndomshem lärde dig namnen på växter och djur i ditt område.
- Sätt en gul lapp: Om du åt snabbmat mer än två gånger i veckan som barn.
- Sätt en gul lapp: Om du lider av astma.
- Sätt en gul lapp: Om du gick på sommarkollo/läger i ett naturområde.
- Sätt en gul lapp: Om din familj någon gång var tvungen att flytta på grund av miljöföroreningar.
- Sätt en gul lapp: Om du inte hade tillgång till en trädgård som ung.
- Sätt en gul lapp: Om du kunde utgå från att ditt dricksvatten var säkert att dricka.
- Sätt en gul lapp: Om du aldrig har varit i en nationalpark (i vilket land som helst).
- Sätt en gul lapp: Om din familj ansträngde sig för att äta ekologisk mat.
- Sätt en gul lapp: Om du har varit på en plats utan ljusföroreningar där du kunde se alla stjärnor på natten.

Se uppföljande samtalsfrågor i modulen.

Bra att tänka på!

Övningen kan väcka starka känslor — normalisera detta och avsätt tid för reflektion. Tydliggör att positionerna är förenklade och inte representerar hela människors liv. Fokusera på insikterna: Vad visar övningen om normer, villkor och ojämlikhet?

Tips på fler övningar och kreativa metoder

Här kommer några tips på generella övningar:

Bikupa

En kort och fokuserad diskussion två och två. Deltagarna får en fråga att prata om i några minuter innan gruppen går vidare till gemensam delning.

Enskild reflektion

Ge deltagarna några minuter att fundera över en fråga. Alla skriver ner sina tankar på till exempel en post-it-lapp och delar sedan i helgrupp. Låt gärna deltagarna sätta upp sina lappar på ett bord, en vägg eller en whiteboard. Läs upp lapparna högt så att alla får samma information. Framträder några mönster? Återkommer vissa svar?

Samtal i mindre grupper med delning i helgrupp

Som cirkelledare är det din uppgift att se till att alla i gruppen får komma till tals. Uppmuntra gärna grupperna att utse ett "språkrör" som sammanfattar det gruppen diskuterat. Säkerställ därefter att övriga deltagare får möjlighet att komplettera om något saknas.

Samtalsrundor

När du som cirkelledare lyft en fråga eller haft en genomgång kan du ta en runda där alla som vill får säga något. Det är alltid okej att avstå. Sätt gärna en tidsram så att alla får möjlighet att komma till tals.

Talpinne

Om många vill prata samtidigt eller länge kan gruppen använda en talpinne. Den som håller pinnen har ordet. Därefter går pinnen vidare till nästa person som **vill** prata. Talpinnen återgår sedan till ledaren. Tänk på att även med talpinne behöver ni hålla tidsgränser, så att samtalet inte drar iväg. Sätt gärna en tidsgräns för varje persons inlägg, tex. max 2 min/person. Cirkelledaren håller kom på att tiden hålls.

Diskussion i helgrupp

Ställ en fråga i helgrupp och låt diskussionen vara fri. Använd gärna handuppräckning och fördela ordet på ett demokratiskt sätt.

Brainstorm

Brainstorm är att säga det första som in tänker på utan att värdera om det är bra eller dåligt. Ett bra sätt att få nya idéer och tankar. Be deltagarna att säga allt de tänker på när de hör ett ord eller ett ämne, tex. social hållbarhet. Ledaren skriver ner allt som kommer upp. Gärna på en whiteboard eller blädderblock så alla kan se. När deltagarna inte kommer på mer att säga, tittar ni tillsammans på det ledaren har skrivit och bestämmer vilka förslag som ni vill prata mer om. Ett annat förslag är att sortera bort det ni tycker är

en dålig idé eller plocka ut de idéer som gruppen tycker är bra och diskutera vad som är bra i just de förslagen.

SWOT-övning

Dela in deltagarna i mindre grupper på runt 4–5 personer. Låt dem fundera över styrkor, svagheter, möjligheter och hot kopplat till dagens tema.

Steg två är att diskutera hur styrkorna kan användas för att bidra till en mer hållbar framtid, hur utmaningar kan minskas, hur möjligheter kan tas tillvara och om det finns sätt för individer eller föreningen att påverka omgivningen för att mildra de hot som identifierats.

Fyra hörn

Dela upp rummet i fyra hörn. Läs upp ett påstående där varje hörn motsvarar ett svarsalternativ. Be deltagarna göra ett snabbt val och gå till sitt hörn. De som valt samma hörn diskuterar med varandra. Därefter delar några från varje hörn med sig av sina resonemang. När alla hörn har fått ordet öppnar cirkelledaren för att deltagare får byta hörn om de påverkats av andras tankar. De som vill får motivera sina byten.

Förslag på frågor (eller kom på egna)

1. Var tror du att arbetet för hållbarhet har kommit längst?

- I vardagslivet (t.ex. återvinning, konsumtion)
- I föreningslivet och på arbetsplatser
- I politiken och lagstiftningen
- Öppet hörn

2. Vilket är det största hindret för ett effektivt hållbarhetsarbete?

- Brist på resurser eller tid
- Lågt engagemang eller motstånd mot förändring
- Otillräckliga styrmedel och incitament (t.ex. ekonomiska, organisatoriska)
- Öppet hörn

3. Vem har störst ansvar för att driva hållbarhetsarbetet framåt?

- Jag som individ
- Politiker och beslutsfattare
- Organisationer
- Öppet hörn

Linjen

Säg till deltagarna att på golvet i rummet finns en linje som går från ena väggen till den andra. Alternativt, om det är möjligt, rita upp en linje eller använd ett snöre, som ni lägger ut längst med lokalen. Vid ena änden av linjen finns ett tydligt **Ja** och vid andra änden av linjen, ett tydligt **Nej**.

Innan övningen ta fram olika påståenden eller ja/nej frågor runt det ämne som träffen handlar om.

Läs upp ett påstående eller en ja/nej fråga och be sedan deltagarna att ställa sig någonstans på linjen. Be sedan deltagarna motivera sin position.

Ha gärna en diskussion runt ämnet och tänk på att inte döma utan att diskussionerna ska dels ge en förståelse för olika perspektiv, dels aha upplevelser. Tanken är att lära av varandra.

Ja, håller med

vet ej eller både ock

Nej, håller inte med
