



Arvsfondsprojektet - Hållbara seniorer

Klädesholmen 30 september 2025





GLOBALA MÅLEN

för hållbar utveckling

Arvsfondsprojekt: Hållbara seniorer

- Hållbara seniorer är ett treårigt arvsfondsprojekt som sätter fokus på hållbarhet och vad vi som enskilda medlemmar och föreningar kan göra för att vara med och bidra till en hållbar utveckling och en hållbar framtid.
- Projektet att utgå ifrån FN:s globala mål och Agenda 2030.

Definition av hållbar utveckling

Hållbar utveckling är en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov.

Hållbar utveckling består av tre dimensioner som samspelar och stödjer varandra; **socialt, miljömässig och ekonomisk hållbarhet.**

Att vara långsiktigt hållbar innebär att verka inom planetens gränser. Bara på en livskraftig planet är det möjligt att upprätthålla social och ekonomisk utveckling.

SPF Seniorerna får stöd för projektet

"Hållbara seniorer"

Projektet ska:

- Engagera och inspirera seniorer i hållbarhetsfrågor och FN:s globala mål.
- Skapa metoder, verktyg och erbjuda kunskapshöjande aktiviteter för individer och föreningar för att öka möjligheten att ställa om till ett mer hållbart liv och en mer hållbar verksamhet.

Metoder, verktyg och aktiviteter:

- Lättillgängligt digitalt utbildningsmaterial.
- Generationsöverskridande samtal.
- Årlig återkommande hållbarhetsvecka.



Bakgrund

- Motioner på kongresser
- Verksamhet inom SPF Seniorerna
- Tidigare försök



Samarbetsorganisationer

Samarbetsorganisationer är betydelsefulla för projektet. De bidrar med erfarenheter och tillför kunskap. Förbundet Vi Unga och Studieförbundet Vuxenskolan, Håll Sverige rent och Hållbara Reimersholme deltar i projektet. De ingår i en rådgivande grupp där idéer bollas och erfarenheter utbyts.

**För mer information om
samarbetsorganisationerna, klicka på länkarna nedan:**

[Studieförbundet Vuxenskolan](#)

[Håll Sverige Rent](#)

[Förbundet Vi Unga](#)

[Hållbara Reimersholme](#)



Vad har vi gjort så här långt



**MÖJLIGHETER
FRAMÅT**

- Information
- Hemsida [SPF - Seniorerna Hållbara seniorer](#)
- Referensgrupper mm
- Webbinarium
- Generationssamtal
- Utbildningsmaterial/studiematerial

Webbinarium och föreläsningar:

Genomfört:

- Ett webinarium om projektet

[Klicka här för att komma till webinariet](#)

- “Mitt kemikaliesmarta hem”

tillsammans med Sveriges konsumenter

[Klicka för att komma till webinariet](#)

Pågång:

23 oktober Hållbarhet och påverkan

[Klicka för att komma till anmälan](#)



Generationsöverskridande samtal:

- Stockholm våren 2025



- Lysekil lördag 4 okt

- Haparanda 18 okt



Utbildningsmaterial Hållbara seniorer

Hösten 2025

- Inledning om Jordens historia, Befolkningsutveckling, Medeltemperaturen, Växthuseffekten, FN:s klimatmål och Parisavtalet.
- Hållbar hälsa,
- Hållbart ätande,
- Hållbar städning,
- Hållbart klimat,
- Hållbara textilier och konsumtion,
- Hållbara transporter,
- Social hållbarhet,
- Hållbart vatten och Biologisk mångfald

Klart

Hållbar energi



HÅLLBAR ENERGI

- Hållbar energi och förnybar energi
- Olika former av fossilfria bränslen
- Minska din energiförbrukning
- Frågor eller tankar sedan sist?

[hallbar-energi-test.pptx](#)

Hållbarhets vecka

3

GOD HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE



Folkhälsa

God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling.

Människors hälsa påverkas av ekonomiska, ekologiska och sociala faktorer och mål 3 inkluderar alla dimensioner och människor i alla åldrar.

Investeringar i hälsa genom förebyggande insatser och modern och effektiv vård för alla gynnar samhällets utveckling i stort och skapar förutsättningar för människors grundläggande rättigheter till välbefinnande.



3.1 MINSKA
MÖDRADÖDLIGHETEN



3.2 FÖRHINDRA ALLA
DÖDSFALL SOM HADE
KUNNAT FÖREBYGGAS
BLAND BARN UNDER
FEM ÅR



3.3 BEKÄMPA
SMITTSAMMA
SJUKDOMAR



3.4 MINSKA ANTALET
DÖDSFALL TILL FÖLJD
AV ICKE SMITTSAMMA
SJUKDOMAR OCH
FRÄMJA MENTAL HÄLSA



3.5 FÖREBYGG
OCH BEHANDLA
DROGMISBRUK



3.6 MINSKA ANTALET
DÖDSFALL OCH
SKADOR I
VÄGTRAFIKEN



3.7 TILLGÄNGLIGGÖR
REPRODUKTIV
HÄLSOVÅRD,
FAMILJEPLANERING
OCH UTBILDNING FÖR
ALLA



3.8 TILLGÄNGLIGGÖR
SJUKVÅRD FÖR ALLA



3.9 MINSKA ANTALET
SJUKDOMS- OCH
DÖDSFALL TILL FÖLJD AV
SKADLIGA KEMIKALIER
OCH FÖRORENINGAR



3.A GENOMFÖR
VÄRLDSHÄLSO-
ORGANISATIONENS
RAMKONVENTION
OM
TOBAKSKONTROLL



3.B STÖD
FORSKNING,
UTVECKLING OCH
TILLGÄNGLIGGÖR
VACCIN OCH
LÄKEMEDEL FÖR
ALLA



3.C ÖKA FINANSIERING
OCH PERSONAL TILL
UTVECKLINGSLÄNDERS
HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

SENIORERNA



3.D FÖRBÄTTRA TIDIGA
VARNINGSSYSTEM FÖR
GLOBALA HÄLSORISKER

Handla medvetet:

Märkningar

➤ Miljömärkningar (**tredjepartscertifierade**):

- Svanen
- EU Ecolabel
- Bra Miljöval
- Astma Allergy Nordic
- OEKO-tex (textilier)
- Gots (textilier)
- FSC (trä)
- TCO (elektronik)



➤ För byggmaterial samt inrednings- och utrustningsmaterial:

- VOC-märkningen för flyktiga organiska föreningar

➤ CE-märkt



Återvinningskoder



Polyetentereftalat



Lågdensitetspolyeten



Högdensitetspolyeten



Polypropen



Polyvinylklorid



Polysteren



Övriga plaster

Mål 3: God hälsa och välbefinnande - Globala målen

Snabba tips

Här är några snabba tips på hur du kan bidra till att uppfylla det här målet.

1

GE BLOD

I Sverige behövs i snitt en blodpåse i minuten, dygnet runt, året runt. Ditt blod kan vara livsavgörande för andra personers liv och välmående.

2

TA HAND OM DIG!

God hälsa är viktigt för din möjlighet att leva ett självständigt liv, något som också bidrar till samhällets tillväxt och hållbara utveckling. Så gör dig själv och samhället en tjänst – ta hand om dig!

3

VACCINERA DIG

Se till att du är vaccinerad. Det är en enkel sak du kan göra för att se till att du håller dig friskare. Att du är vaccinerad är också bra för samhället i stort.

Hälsosam livsstil frisk- och riskfaktorer

Social gemenskap/sociala relationer

Meningsfullhet

Ekonomi

Livslångt lärande/personlig utveckling

Regelbunden fysisk aktivitet

Träna hjärnan/hjärngympa

Goda matvanor

Sömn

Psykisk hälsa och stresshantering

Undvik skadliga vanor (överdriven alkoholintag, rökning och drogmissbruk)



WORKSHOP/Grupparbete

Välj ett eller två av delmålen och fundera tillsammans på:

- Vad kan jag som individ göra?
- Vad kan vi gör i föreningen?
- Kan distriktet gör något i frågan?
- Finns det något ni vill att förbundet gör för att underlätta arbetet med frågan?



GLOBALA MÅLEN

för hållbar utveckling

Kontaktuppgifter:

Helena Olsson
projektledare

08-692 32 66

helena.olsson@spfseniorerna.se



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN