



## Ledarhandledning till Utbildningsmaterial Hållbara seniorer

## Innehåll

Om materialet .....	3
Förberedelser .....	4
Introduktion till modulerna.....	5
Introduktion till Hållbara seniorer .....	5
Hållbara energi.....	7
Hållbar hälsa.....	8
Hållbar städning.....	8
Hållbar textilier och konsumtion.....	9
Hållbara transporter .....	10
Hållbart klimat .....	11
Hållbart vatten .....	12
Hållbart ätande .....	13
Social hållbarhet.....	14

## Om materialet

I det här utbildningsmaterialet utgår vi från Agenda 2030 och de globala målen. Vi fokuserar på hållbarhet och på vad vi som individer kan göra för att bidra till en hållbar utveckling. I materialet tar vi bland annat reda på hur våra val påverkar klimatet och hur vi kan minska vår klimatpåverkan. Syftet är att inspirera till en mer hållbar livsstil, som är bra både för miljön och för vår egen hälsa, genom konkreta tips, fakta och samtal.

Materialet består av tio moduler som kan användas i t.ex. en studiecirkel eller som enskilda teman på medlemsmöten eller andra träffar. Upplägget bygger på teman som kan kopplas till Agenda 2030 och de globala målen; Hållbar hälsa, Hållbart ätande, Hållbar energi, Hållbar städning, Hållbart klimat, Hållbara textilier och konsumtion, Hållbara transporter, Social hållbarhet, Hållbart vatten samt en inledningsmodul om Jordens historia och biologisk mångfald. Varje ämne är en modul och en modul är en cirkelträff. Gruppen väljer själv antal träffar och ämnen gruppen vill läsa om. Oavsett hur många moduler gruppen väljer rekommenderar vi att gruppen startar med inledningsmodulen om Jordens historia och biologiskt mångfald.

Materialet ligger i PowerPoint och ni kan välja att antingen köra studiecirkeln digitalt direkt via hemsidan eller att ladda ner aktuell PowerPoint och köra från er egen dator. Vi rekommenderar att ni laddar ner materialet. Det är lite mer behändigt och lättare att manövrera från egen dator.

Vi rekommenderar också att ni använder en lokal där ni kan koppla upp datorn till en datakanon/stor skärm.



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling

## Förberedelser

Några förutsättningar inför starten av visning av modulerna;

- En dator med bildskärm ansluten till internet och en projektor eller stor bildskärm ansluten till datorn.
- Gå in på [SPF Seniorerna - Utbildningsmaterial Hållbara seniorer](#)
- Klicka på länken till aktuell modul för att öppna PowerPointen.
- Ladda ner modulen till din dator genom att trycka på texten ladda ner i övre högra hörnet på PowerPointen. OBS! En del webbläsare som t.ex. Chrome öppnar aldrig modulen i webbfönstret utan laddar ner den direkt.
- Ladda gärna ner modulen innan träffen för att vara säker på att länkar, filmer och ljudfiler fungerar och lägg den på datorns skrivbord eller där du själv tycker det är lämpligt.
- Öppna PowerPointen. Högst upp ser du en gul list. Du behöver trycka på aktivera redigering och därefter trycka på aktivera innehåll för att kunna visa filmerna som finns i materialet.
- Gå igenom materialet, testa länkar, filmer och ljudfiler.
- Vi rekommenderar att du/ni använder en möteslokal som har tillgång till en anläggning med datakanon/stor skärm, om det är möjligt, och kopplar upp datorn till anläggningen.
- Sätt PowerPoint i visningsläge med föredragshållarvy. Då ser du anteckningar och instruktioner riktade till cirkelledare på din datorskärm medan deltagarna endast ser bilden på den stora skärmen.
- För att få fram föredragshållarvyn klickar du på bildspel i menylisten högst upp ovanför bilderna. Därefter klickar du i använd föredragshållarvy.
- Om du om inte får fram dessa två olika bildskärmar behöver du göra en inställning på din dator. Gå in under inställningar - sök efter bildskärm och klicka på bildskärmar i menyn. Under rubriken flera bildskärmar klickar du på ”utvidga dessa bildskärmar”.
- Tryck sedan på starta bildspel.

För tydligare instruktioner följ guiden för nedladdning av modul:

**Se bilaga ”Guide för nedladdning av moduler”**

## Introduktion till modulerna

Nedan hittar du information om vad samtliga moduler handlar om.

En handledning till dig som cirkelledare och/eller till dig som ska hålla i en tematräff runt en av modulerna. Mer information och handledning kring varje ämne och bild i modulerna hittar du i de olika PowerPointbilderna genom att använda föredragshållarvyn.

## Introduktion till Hållbara seniorer

### Jordens historia, biologisk mångfald och växthuseffekten

Jorden har genomgått en lång och dramatisk resa sedan den bildades för ungefär 4,5 miljarder år sedan.

#### Jordens utveckling i stora drag

- **4,5 miljarder år sedan – bildandet**  
Jorden formas ur ett glödande moln av gas och stoft som kretsar kring den unga solen. Ytan är först flytande magma och bombarderas av asteroider.
- **4,4–4,0 miljarder år sedan – haven uppstår**  
Planetens yta svalnar, vattenånga kondenserar och de första haven bildas. Atmosfären består av koldioxid, kväve och vattenånga.
- **3,8–3,5 miljarder år sedan – livets början**  
De första enkla mikroorganismerna uppstår i haven. Cyanobakterier börjar senare producera syre genom fotosyntes.
- **2,5–0,5 miljarder år sedan – syre och komplexa livsformer**  
Syrehalten i atmosfären stiger kraftigt ("The Great Oxidation Event"). Eukaryota celler utvecklas, följt av flercelliga organismer. Senare kommer de första djuren och växterna.
- **541–252 miljoner år sedan – kambriska explosionen och dinosauriernas tid**  
Livet exploderar i mångfald. Kontinenterna rör sig och bildar superkontinenten Pangea. Dinosaurier dominerar under stora delar av denna period.
- **66 miljoner år sedan – däggdjurens uppgång**  
Ett asteroidnedslag utplånar dinosaurierna (förutom fåglarna). Däggdjur och fåglar tar över många ekologiska nischer.
- **2,5 miljoner år sedan – människans utveckling**  
Vår egen art Homo sapiens uppstår i Afrika för endast 200 000 år sedan. Verktyg, eld och sociala strukturer utvecklas gradvis.
- **10 000 år sedan – civilisationens början**  
Jordbruk, bosättningar och tidiga samhällen växer fram. Skriftspråk, handel och kultur utvecklas.

– **Nutid**

Människan har blivit en global kraft som påverkar klimat, ekosystem och planetens framtid. Teknologi, vetenskap och samhällen fortsätter att förändras snabbt.

## **Biologisk mångfald**

Biologisk mångfald betyder variationen av liv på jorden – alltså alla olika arter av djur, växter, svampar och mikroorganismer, samt den genetiska variationen inom arterna och de ekosystem där de lever.

### **Man brukar dela in biologisk mångfald i tre nivåer:**

1. Genetisk mångfald – skillnader mellan individer inom samma art (t.ex. olika sorters äpplen eller hur olika människor ser ut).
2. Artmångfald – antalet olika arter (t.ex. bin, björnar, blåbär, granar).
3. Ekosystemmångfald – variationen av olika livsmiljöer (t.ex. skogar, hav, fjäll, våtmarker).

### **Varför är biologisk mångfald viktig?**

Balans i naturen – Olika arter samverkar, t.ex. pollinerare som bin hjälper växter att sätta frukt.

Mat och medicin – Många växter och djur används till mat, mediciner och material.

Motståndskraft mot förändringar – Ju fler arter och större variation, desto bättre kan naturen klara av hot som klimatförändringar eller sjukdomar.

Ekosystemtjänster – Naturen ger oss ren luft, rent vatten, bördig jord och pollinering – gratis!

Att bevara biologisk mångfald handlar om att skydda arter, deras livsmiljöer och de ekologiska processer som håller ekosystemen i balans. På så sätt säkrar vi naturens förmåga att fortsätta ge oss livsviktiga tjänster – nu och för framtida generationer.

### **Växthuseffekten**

Växthuseffekten är en naturlig process som gör att jorden håller en lagom temperatur. Problemet idag är att människan ökar mängden växthusgaser, vilket förstärker effekten och leder till global uppvärmning. Varje tiondels grads uppvärmning som vi lyckas undvika genom minskade utsläpp och skydd av naturen spelar stor roll för hur samhällen och ekosystem drabbas.

### **Sammanfattning**

Modulen ger kunskap om:

- Jordens historia
- Biologisk mångfald
- Global uppvärmning

## Hållbara energi

### Hållbar energi – en global och svensk utmaning

Hållbar energi är en av de mest centrala frågorna i vår tid. Med växande befolkning, ökande energibehov och pågående klimatförändringar är det nödvändigt att ställa om från fossila bränslen till förnybara och miljövänliga energikällor. Globalt sett står energi från kol, olja och naturgas fortfarande för en stor andel av elproduktionen, vilket bidrar till stora utsläpp av växthusgaser. Samtidigt ökar investeringarna i hållbar energi, och teknikutvecklingen gör att sol-, vind- och vattenkraft blir alltmer konkurrenskraftiga. På den globala nivån är solenergi den snabbast växande energikällan. Länder som Kina, USA och Indien leder utvecklingen genom massiva satsningar på sol- och vindkraftverk. Internationella avtal som Parisavtalet har gett ett politiskt ramverk som ska hjälpa världens länder att minska sina utsläpp och öka andelen förnybar energi. Även initiativ som FN:s globala mål för hållbar utveckling, där mål 7 handlar om "hållbar energi för alla", driver på förändringen.

Sverige är ett av de länder som kommit långt i omställningen till hållbar energi. Tack vare god tillgång till vattenkraft och ett tidigt fokus på miljöfrågor, har Sverige idag en av världens högsta andelar fossilfri elproduktion. Cirka 98 % av elen kommer från fossilfria källor, främst vattenkraft, kärnkraft och vindkraft. Solenergin växer också snabbt, även om den fortfarande står för en mindre andel.

Den svenska energipolitiken syftar till att uppnå ett 100 % förnybart elsystem till 2040. För att nå dit krävs fortsatt utbyggnad av vindkraft, smartare elnät, energilagring och energieffektivisering inom industrin och hushållen. Samtidigt pågår en diskussion om kärnkraftens roll i framtiden – vissa ser den som en nödvändig del av en stabil elförsörjning, medan andra vill fasa ut den helt.

Utmaningen ligger inte bara i att producera hållbar energi, utan också i att göra den tillgänglig och prisvärd för alla. I många utvecklingsländer saknar fortfarande stora delar av befolkningen tillgång till el, vilket hindrar ekonomisk utveckling och livskvalitet. Här spelar tekniska lösningar som solpaneler och småskaliga energisystem en viktig roll.

### Sammanfattning

Hållbar energi är en nyckel till att lösa klimatkrisen, minska fattigdom och skapa en mer rättvis och motståndskraftig värld. Både globalt och i Sverige pågår en omställning, men tempot måste öka för att nå de klimatmål som satts upp. Genom innovation, politiskt ledarskap och internationellt samarbete kan vi skapa ett energisystem som är både hållbart och rättvist för framtida generationer.

## Hållbar hälsa

Hållbar hälsa är ett omfattande koncept som inkluderar flera aspekter av vårt dagliga liv. För att uppnå hållbar hälsa är det viktigt att fokusera på kost, idrott och rörelse, livsstil, relationer och aktiviteter som får oss att må bra.

En av de mest grundläggande delarna av hållbar hälsa är att äta en balanserad och näringsrik kost. Genom att välja färska, ekologiska och lokalt producerade livsmedel kan vi inte bara förbättra vår egen hälsa utan också bidra till en mer hållbar miljö. Att inkludera en mängd olika frukter, bär, grönsaker, fullkorn och magra proteiner i vår kost för att få de näringsämnen vi behöver för att hålla oss friska och energiska.

Fysisk aktivitet är en annan viktig komponent i hållbar hälsa. Regelbunden motion, såsom promenader, löpning, cykling eller deltagande i gruppaktiviteter som linedance eller boule, kan förbättra vår fysiska kondition, stärka våra muskler och ben, och minska risken för kroniska sjukdomar. Det är också ett utmärkt sätt att minska stress och förbättra vårt mentala välbefinnande.

Livsstilsval spelar också en stor roll i att upprätthålla hållbar hälsa. Att undvika tobak och överdriven alkoholkonsumtion, få tillräckligt med sömn och hantera stress på ett hälsosamt sätt är alla viktiga faktorer. Att skapa en balans mellan arbete och fritid, och att hitta tid för avkoppling och återhämtning, är också avgörande för vår övergripande hälsa.

Relationer och sociala kontakter är en annan viktig aspekt av hållbar hälsa. Att ha starka, stödjande relationer med familj och vänner kan ge oss en känsla av tillhörighet och trygghet, vilket är viktigt för vårt mentala och emotionella välbefinnande. Att delta i sociala aktiviteter och gemenskapsgrupper kan också hjälpa oss att bygga nya relationer och stärka vårt sociala nätverk.

Slutligen är det viktigt att delta i aktiviteter som får oss att må bra och som ger oss glädje och tillfredsställelse. Detta kan vara allt från att utöva en hobby, delta i kulturella- eller fritidsaktiviteter, eller bara ta tid för oss själva att koppla av och njuta av livet.

### **Sammanfattning**

Hållbar hälsa är ett omfattande koncept som inkluderar kost, rörelse, livsstil, relationer och aktiviteter. Genom att göra medvetna val och prioritera vår hälsa kan vi skapa en hållbar livsstil som gynnar både oss själva och vår omgivning.

## Hållbar städning

Hållbar städning handlar om att minska miljöpåverkan och använda produkter som är skonsamma för både hälsa och natur. Välj i första hand rengöringsprodukter som är ekologiska, biologiskt nedbrytbara och fria från skadliga kemikalier.

Använd naturliga ingredienser som såpa, ättika, vinäger, bakpulver, citron och eteriska oljor för att skapa dina egna effektiva rengöringslösningar. Undvik produkter med starka dofter och syntetiska ämnen.

Se till att rummen är välventilerade när du städar, särskilt när du använder kemikalier, för att minimera inandningen av skadliga ångor.

Det finns mängder med tips och användningsområden för ättika och bikarbonat. Dessa produkter kan användas för en mängd olika rengöringsuppgifter och är ett bra alternativ till kemiska rengöringsmedel.

### **Sammanfattning**

Genom att använda naturliga och hållbara rengöringsprodukter kan du bidra till att minska miljöpåverkan och skapa ett hälsosammare hem. Sortera och återvinn rengöringsförpackningar och annat avfall på rätt sätt. Att integrera hållbara städrutiner i vår vardag kan bidra till en renare, hälsosammare och mer hållbar livsstil.

## **Hållbara textilier och konsumtion**

Textilkonsumtionen har ökat kraftigt de senaste decennierna, både globalt och i Sverige. Fast fashion – snabbproducerade, billiga kläder – har blivit norm i många delar av världen, vilket lett till överkonsumtion och stora miljöproblem. Textilindustrin står för cirka 10 procent av de globala koldioxidutsläppen, och använder enorma mängder vatten, energi och kemikalier. Dessutom sker mycket av produktionen i länder med bristande arbetsvillkor och låga miljökrav. Att köpa och använda textilier på ett hållbart sätt har därför blivit en viktig del i kampen för en mer hållbar framtid.

Globalt sett växer intresset för hållbart mode och cirkulär ekonomi. Fler klädföretag satsar på material som ekologisk bomull, hampa och återvunnen polyester. Certifieringar som GOTS (Global Organic Textile Standard) som är en märkning för ekologiska textilier och Fairtrade som är en märkning för social rättvisa hjälper konsumenter att göra medvetna val. Samtidigt ökar trycket på modeföretag att ta ansvar för hela sin värdekedja – från råmaterial till återvinning. Initiativ som "slow fashion" betonar kvalitet, lång livslängd och tidlös design i stället för ständigt nya trender.

I Sverige har hållbar textilkonsumtion blivit en alltmer uppmärksammas fråga. Enligt Naturvårdsverket köper svenskar i genomsnitt 14 kilo textilier per person och år, men en stor del används sällan eller aldrig. För att minska klimatpåverkan uppmuntras konsumenter att köpa färre, men bättre plagg – gärna second hand eller kläder tillverkade av hållbara material. Tjänster som kläduthyrtning, klädbytarplattformar och reparationer ökar i popularitet. Samtidigt växer antalet svenska varumärken som fokuserar på hållbarhet, transparens och etisk produktion.

Ett annat viktigt steg är att använda textilier längre. Att vårda kläder genom att tvätta i lägre temperaturer, laga i stället för att slänga och återanvända tyg på kreativa sätt minskar avfallet och förlänger livscykeln för plaggen. I Sverige har kommuner och organisationer börjat satsa mer på textilinsamling och återvinning, även om möjligheterna för storskalig textilåtervinning fortfarande är begränsade.

Utbildning och medvetenhet spelar också en central roll. Genom att informera konsumenterna om textilproduktionens miljö- och sociala påverkan kan fler göra mer hållbara val. Skolor, medier och influencers har en viktig roll i att förändra normer kring konsumtion och mode.

### **Sammanfattning**

En hållbar textilkonsumtion kräver ett helhetsperspektiv – där produktion, användning och återvinning samverkar. Globalt och i Sverige pågår en positiv utveckling, men det krävs fortsatt innovation, politisk styrning och förändrade konsumtionsmönster för att nå en verkligt hållbar textilframtid. Genom att göra medvetna val i vardagen kan varje individ bidra till en textilindustri som respekterar både människor och miljö.

## Hållbara transporter

### **Hållbara transporter – en nyckel till framtidens samhälle**

Transportsektorn spelar en avgörande roll i omställningen till ett mer hållbart samhälle. I Sverige står inrikes transporter för nästan 30 % av de totala utsläppen av växthusgaser, vilket gör sektorn till en av de största klimatutmaningarna. För att minska denna påverkan krävs både tekniska lösningar och förändrade beteenden.

### **Klimatpåverkan och utmaningar**

Transporter bidrar inte bara till klimatförändringar genom utsläpp av växthusgaser, utan också till andra miljöproblem som luftföroreningar, buller och övergödning. Den största boven är förbränningen av fossila bränslen som bensin och diesel. Samtidigt ökar trafikarbete och energianvändning, vilket försvårar omställningen.

### **Lösningar för hållbara transporter**

För att minska transporternas klimatpåverkan krävs flera parallella insatser:

- **Elektrifiering:** Elbilar har lägre utsläpp under körning, lägre driftskostnader och minskat beroende av fossila bränslen. Dock kräver batteriproduktionen stora resurser, vilket gör livscykelanalys (LCA) viktig för att bedöma den totala miljöpåverkan.
- **Fossilfria bränslen:** Biodrivmedel, el och elektrobränslen är alternativ som kan minska utsläppen kraftigt. Dessa kräver dock hållbar produktion.

- **Stadsplanering och beteendeförändring:** Genom att bygga tätare, mer tillgängliga städer och satsa på kollektivtrafik, cykelvägar och gångstråk kan bilberoendet minska. I glesbygd kan samåkning, biogasfordon eller kollektivtrafiklösningar anpassade för långa avstånd vara alternativ.

### Globala mål och lokalt ansvar

Transportfrågan kopplas till flera av FN:s globala mål, särskilt mål 9 (hållbar infrastruktur) och mål 11 (hållbara städer). För att nå dessa mål krävs samverkan mellan politiker, företag och medborgare. Lokala beslut, som reduktionsplikten nivå eller investeringar i kollektivtrafik, påverkar direkt utsläppen.

### Vad kan du göra?

Som individ kan du bidra genom att:

- Gå eller cykla istället för att ta bilen
- Välja tåg eller buss framför flyg
- Byta till en bränslesnål eller fossilfri bil
- Klimatberäkna dina resvanor och reflektera över dina val

Hållbara transporter handlar inte bara om teknik – det handlar om att skapa ett samhälle där det är lätt att göra rätt.

## Hållbart klimat

Hållbart klimat är ett avgörande ämne som påverkar vår planet och framtida generationer. I detta avsnitt kommer vi att utforska olika aspekter av klimatförändringar och hur vi kan bidra till att minska vår påverkan på miljön.

Vi börjar med att förstå växthuseffekten och de olika växthusgaserna som bidrar till den. Koldioxid, metan, lustgas och vattenånga är några av de viktigaste gaserna som fångar värme i atmosfären och leder till en ökning av jordens temperatur. Vi kommer också att diskutera koldioxidekvivalenter och vad de innebär för att mäta utsläpp av olika växthusgaser.

Vidare kommer vi att titta på de globala utsläppen och hur de har förändrats över tid. Vi kommer att undersöka begreppet LULUCF, som står för markanvändning, förändrad markanvändning och skogsbruk, och hur dessa faktorer påverkar kolförråden i vegetation och mark. Vi kommer också att ta upp människans påverkan på klimatet genom aktiviteter som förbränning av fossila bränslen, avskogning, jordbruk och djurhållning.

En viktig del av avsnittet handlar om de åtgärder vi kan vidta för att minska vår klimatpåverkan. Vi kommer att diskutera olika strategier för att minska utsläppen,

inklusive användning av förnybar energi, energieffektivisering och infångning och lagring av koldioxid. Vi kommer också att titta på hur individuella val, som att minska köttkonsumtionen och välja miljövänliga transporter, kan göra en stor skillnad.

Slutligen kommer vi att utforska klimatkalkylatorn, ett verktyg som hjälper oss att förstå vår egen klimatpåverkan och identifiera områden där vi kan göra förbättringar. Genom att använda klimatkalkylatorn kan vi få en bättre förståelse för hur våra dagliga val påverkar miljön och vad vi kan göra för att leva mer hållbart.

### **Sammanfattning**

Genom att förstå dessa aspekter av hållbart klimat och vidta åtgärder för att minska vår påverkan kan vi alla bidra till en mer hållbar framtid. Låt oss tillsammans arbeta för att skydda vår planet och säkerställa en bättre värld för kommande generationer.

## **Hållbart vatten**

Hållbart vatten handlar om att säkerställa att vattenresurserna används på ett sätt som är hållbart och som inte äventyrar framtida generationers möjligheter att tillgodogöra sig vatten.

Det innebär att man tar hänsyn till att vatten är en begränsad resurs och att man måste använda vattnet på ett ansvarsfullt sätt. Det handlar också om att säkerställa att vattenkvaliteten bevaras och att vattenresurserna inte förorenas eller utarmas.

Hållbart vatten innebär också att man tar hänsyn till vattenanvändningens sociala och ekonomiska aspekter. Det handlar om att säkerställa tillgången till vatten för alla, inklusive de som bor i områden med vattenbrist, samt att vattenanvändningen är kostnadseffektiv och inte leder till onödiga utgifter eller ekonomiska obalanser.

### **Lokalt i Sverige:**

#### **1. Skydda våra vattenkällor**

- Minska användningen av bekämpningsmedel och konstgödsel i jordbruket.
- Förhindra utsläpp från industrier och avlopp.
- Bevvara våtmarker och naturliga vattenområden.

#### **2. Effektiv vattenanvändning**

- Installera snålspolande kranar och duschar i hushåll och offentliga byggnader.
- Minska vattenanvändningen i jordbruk genom smart bevattning.
- Undvik onödig bevattning av trädgårdar eller biltvätt med dricksvatten.
- Tvätta bilen på godkända biltvättar.

#### **3. Cirkulärt vattenanvändande**

- Återanvänd regnvatten till bevattning.
- Utveckla system för gråvattenåtervinning (vatten från dusch, handfat, etc.).

#### 4. Utbildning och medvetenhet

- Öka kunskapen om vattnets kretslopp i skolor och samhällen.
- Engagera allmänheten i vattenvård och vattenbesparing.

#### Globalt ansvar (ur ett svenskt perspektiv):

##### 1. Hållbar konsumtion

- Många varor vi konsumerar (t.ex. kläder, kaffe, kött) kräver mycket vatten i tillverkningsprocessen – ofta i länder med vattenbrist. Genom att:
  - Välja produkter med miljö- och rättvisemärkningar och andra märkningar som bidrar till en hållbar produktion (tex. KRAV, Fairtrade, Rainforest Alliance).
  - Minska matsvinn och överkonsumtion.

##### 2. Internationellt samarbete och bistånd

- Sverige stödjer projekt för rent vatten och sanitet i låginkomstländer via olika organisationer.
- Forskning och tekniköverföring – dela och aktivt ta tillvara på kunskap om vattenrening och klimatanpassning med andra länders erfarenheter, för att tillsammans utveckla och sprida lösningar.

##### 3. Företagsansvar

- Ställa krav på att svenska företag, särskilt de som producerar utomlands, tar ansvar för sin vattenförbrukning.
- Transparens i leverantörsled om vattenanvändning.

#### Sammanfattning:

Hållbart vattenbruk innebär att:

- Använda vatten sparsamt och effektivt.
- Skydda vattenkvalitet och ekosystem.
- Tänka globalt när vi konsumerar lokalt.
- Samarbeta internationellt för att främja tillgång till rent vatten överallt.

## Hållbart ätande

Hållbart ätande är ett viktigt ämne som påverkar både vår hälsa och miljön. Genom att göra medvetna val i vår kost kan vi bidra till en mer hållbar framtid. Ett sätt att äta hållbart är att välja klimatsmarta recept. Dessa recept fokuserar på att använda ingredienser som har låg klimatpåverkan, såsom vegetariska alternativ och lokalt producerade råvaror.

Livsmedelsverket ger kostråd som hjälper oss att göra hälsosamma och hållbara val. Genom att använda Matvanekollen kan vi få en överblick över våra matvanor och se hur vi kan förbättra dem för att bli mer hållbara.

När vi blir äldre kan aptiten minska, vilket kan leda till att vi får i oss för lite energi och protein. För att motverka detta är det viktigt att äta flera små, energi- och proteinrika måltider. Tallriksmodellen kan anpassas för personer med nedsatt aptit genom att minska mängden grönsaker och rotfrukter och öka mängden protein och fett.

Det finns flera verktyg och guider som kan hjälpa oss att äta mer hållbart. Matkalkylatorn från WWF och CarbonCloud är exempel på verktyg som kan ge oss en bättre förståelse för hur våra matvanor påverkar miljön. Köttguiden från WWF ger oss information om hur vi kan minska vår köttkonsumtion och välja mer hållbara alternativ.

Att välja miljövänlig mat är också viktigt för att minska vår klimatpåverkan. Genom att välja mycket vegetariskt och ekologiskt kan vi göra stora skillnader. Livsmedelsverket och Naturvårdsverket erbjuder länkar och resurser som kan hjälpa oss att göra dessa val.

### Sammanfattning

Hållbart ätande ett omfattande koncept som inkluderar att välja klimatsmarta recept, följa kostråd från Livsmedelsverket, anpassa våra matvanor efter vår aptit och använda verktyg och guider för att förstå vår klimatpåverkan. Genom att göra medvetna val i vår kost kan vi bidra till en mer hållbar framtid för både oss själva och vår planet.

## Social hållbarhet

Social hållbarhet handlar om att bygga ett samhälle där alla människor har möjlighet att leva ett gott liv med god hälsa, trygghet och jämlika villkor. Det innebär att minska orättvisa skillnader och skapa inkluderande samhällen där alla har möjlighet att påverka sin livssituation.

Karl-Henrik Robèrt definierar fem grundprinciper för social hållbarhet:

1. **Hälsa** – Ett socialt hållbart samhälle skyddar människors hälsa och skapar förtroende för att samhället agerar för allas bästa, särskilt i kriser som pandemier eller naturkatastrofer.
2. **Påverkan** – Människor ska ha möjlighet att påverka beslut som rör deras liv. När inflytande förhindras av maktstrukturer eller normer, undergrävs tilliten till samhället.
3. **Kompetens** – Alla ska ges möjlighet att utvecklas och lära sig. Utestängning från utbildning eller brist på kompetensutveckling inom organisationer hotar den sociala hållbarheten.
4. **Opartiskhet** – Ett rättvist samhälle gynnar inte vissa grupper framför andra. När makt och resurser fördelas partiskt minskar förtroendet för systemet.
5. **Yttrande** – Människor behöver kunna uttrycka sig fritt och skapa mening i sina liv. Ett mångkulturellt samhälle vinner på att främja kulturell och religiös frihet samt gemensamma värderingar.

## Agenda 2030-mål kopplade till social hållbarhet

Flera av FN:s globala mål är direkt kopplade till social hållbarhet:

- **Mål 1:** Ingen fattigdom
- **Mål 2:** Ingen hunger
- **Mål 3:** God hälsa och välbefinnande
- **Mål 4:** God utbildning för alla
- **Mål 5:** Jämställdhet
- **Mål 8:** Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt
- **Mål 10:** Minskad ojämlikhet
- **Mål 11:** Hållbara städer och samhällen
- **Mål 16:** Fredliga och inkluderande samhällen
- **Mål 17:** Genomförande och globalt partnerskap

### Sammanfattning

Ett socialt hållbart samhälle kräver långsiktigt arbete, samverkan och ett tydligt fokus på människors rättigheter, delaktighet och möjligheter att leva meningsfulla liv.

Undersök gärna vad er egen kommun har för information och styrning när det gäller social hållbarhet.

Om det är något i materialet som inte fungerar (t.ex. länkar) eller om du har andra frågor och funderingar runt materialet hör av dig till;

Helena Olsson, e-post: [helena.olsson@spfseniorerna.se](mailto:helena.olsson@spfseniorerna.se)  
projektledare för arvsfondsprojektet Hållbara seniorer

**Lycka till med modulerna!**