

BÆREKRAFTIG BYGUIDE

AV FIVH OSLO STUDENTLAG



Framtiden i
våre hender
Oslo
studentlag

INTRODUKSJON

Hei!

Vi er Framtiden i våre hender Oslo studentlag. Framtiden i våre hender jobber for etisk forsvarlig og miljøvennlig forbruk. Det samme gjør vi i studentlaget i Oslo. Vi arrangerer byttemarkeder, foredrag og workshops, står på stand, informerer og aksjonerer og gjør mye annet gøy. Dette semesteret har vi jobbet mye med å lage en bærekraftig byguide.

Da vi begynte på denne bærekraftige byguiden var tanken å gjøre det litt lettere for alle som bor i, eller besøker, Oslo å leve bærekraftig (inklusive oss selv). Dette håper vi at vi har fått til!

Hva er bærekraft?

For å ta vare på jorda må vi leve på en måte som ikke bruker uforholdsmessig mye av dens ressurser. Bærekraft er å bruke uten å bruke opp eller ødelegge ressursene. Hvordan gjør vi det? Ved å gjenbruke, reparere og ikke kjøpe mye mer enn det vi trenger. Ved å sørge for at de som produserer maten og tingene våre får levelønn og gode arbeidsforhold, og at produksjonen ikke ødelegger planeten vår.

For å leve bærekraftig må vi sørge for at alle ledd i kjeden behandles godt.

Vi har samlet steder i byen som hjelper oss alle å handle etisk, brukt, emballasjefritt, kortreist, økologisk og fritt for miljøgifter. Steder du kan reparere eller bytte tingene dine, og låne ting du ikke har behov for å kjøpe. Det beste for planeten er jo at vi forbruker mindre og gjenbraker mer!

Guiden inneholder bærekraftige steder og bedrifter i kategoriene:

- **spisesteder**
- **dagligvare**
- **klær**
- **hår- og hudpleie**
- **reparasjon og utlån**
- **for studenter**
- **annet/nettbutikk**
- **markeder**

Vi har også satt av noen sider til smarte bærekrafttips.

Tusen takk for at nettopp du har valgt å ta en titt på bærekraftig byguide! Vi håper at du oppdager noen nye og spennende steder, som gjør veien mot en bærekraftig livsstil litt kortere.

Hilsen Framtiden i våre hender Oslo Studentlag

Vi vet at vi har glemt mange steder og bedrifter, og det beklager vi. Regelmessige oppdateringer av byguiden vil komme, og vi setter stor pris på om dere, brukerne av byguiden, gir oss beskjed om hvilke andre steder som burde inkluderes.

SJEKK UT FRAMTIDEN.NO FOR FLERE BÆREKRAFT-TIPS!

Kontakt oss på oslostudent@framtiden.no hvis du har forslag til revidering av byguiden.

Vil du bli med i studentlaget? Vi leter alltid etter nye medlemmer, og håper det er deg! Søk opp Framtiden i våre hender Oslo studentlag på facebook for å kontakte oss.



Oss i arbeidsgruppa til byguiden.



SPISESTEDER

OSLO HAR BÆREKRAFTIG MAT FOR ENHVER ANLEDNING OG PREFERANSE!

VI ER NØDT TIL Å ENDRE VÅRE MATVANER FOR Å LEVE BÆREKRAFTIG. KJØTT STÅR FOR STORE MENGDER CO₂-UTSLIPP. MAT SOM ER FRAKTET HALVE JORDEN RUNDT FØR DEN NÅR EN TALLERKEN ER HELLER IKKE BÆREKRAFTIG. VI BURDE OGSÅ SØRGE FOR AT DE SOM PRODUSERER MATEN VÅR SELV HAR RÅD TIL Å SPISE GODT FOR LØNNA DE FÅR.

DET ER MYE VI SOM MATFORBRUKERE KAN GJØRE FOR Å LEVE MER BÆREKRAFTIG - BLANT ANNET KAN VI VELGE RESTAURANTER OG CAFEER MED OMHU.

HER FØLGER NOEN SPISESTEDER FOR DEN MILJØBEVISSTE.

FUNKY FRESH FOODS

Funky Fresh Foods er et matkonsept med en plantebasert meny som også strekker seg mot en økologisk drift. Her finner du et godt utvalg av retter på en meny som forandrer seg jevnlig! Du får alt fra raw kaker, til lunsj og middag. De serverer kaffe, øl og vin, og et godt utvalg av smoothie, juice og mylkshakes. De lager også de fleste retter glutenfrie.

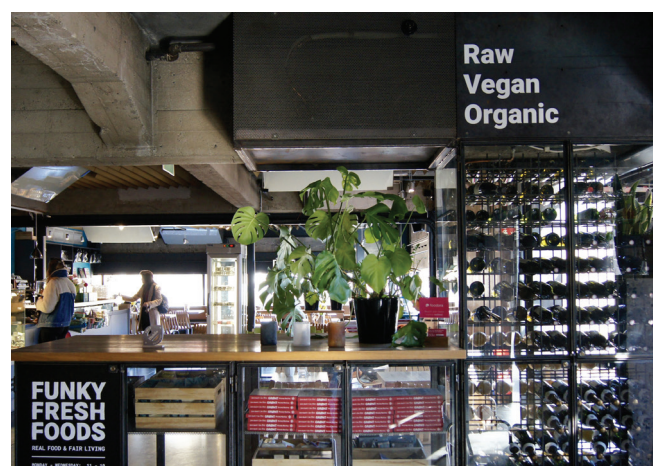
I tillegg til kafeen har de en egen kokebok og arrangerer kurs og festivaler. De har også utsalg av varer på blant annet Smoothie Exchange og Deli De Luca. Du finner dette fine stedet med tilhørende herlig mat, på DogA i Oslo.

Adresse:

Hausmannsgate 16, Oslo

Facebook: FunkyFreshFoods

Instagram: funkyfreshfoods



Too Good To Go

Lyst på et godt, miljøvennlig måltid til en billig penge? Too Good To Go er appen som lar deg redde overskuddsmat fra spisesteder i byen. Du kan få alt fra frokost, lunsj og middag, til bakevarer og blomster.

Det er bare å laste ned appen, kjøpe en pose overskuddsmat og hente på oppgitt tidspunkt.

Nettside: toogoodtogo.no

Instagram: [toogoodtogo.no](https://www.instagram.com/toogoodtogo.no)



VÆR MED
I KAMPEN
MOT
MATSVINN!

PINK FISH

Pink Fish har nettopp startet et nytt restaurantkonsept i Oslo. Som navnet tilsier retter Pink Fish hovedfokus mot laks, og ikke hvilken som helst laks, men kortreist laks fra norske fjorder! På menyen har de et bredt utvalg av ulike laksekombinasjoner, deriblant poke bowls, burgere og wraps. I tillegg til å kun benytte kortreist mat, har pink Fish en rekke andre miljøvennlige hensyn man kan lese mer om på pinkfish.no. Blant annet tar restauranten kun i bruk nedbrytbar emballasje (som faktisk kan spises!). De har også tiltak for å redusere matsvinn i tillegg til å kun ta imot laks fra leverandører som når visse standarder og ikke bruker helseskadelige stoffer som antibiotika eller palmeolje, eller metoder av GMO.

Ta turen for en god opplevelse, med god samvittighet både for naturen og for helsa.

Adresse:
Nedre Slottsgate 8
Grensen 17
Steen og Strøm



PINK
FISH™
FRESH • NORWEGIAN • SALMON

NORDVEGAN

Vegansk café/restaurant midt i sentrum!
Her kan du lage din egen salat, spise curry,
raw kaker og en dagens spesial. I tillegg
serverer de kaffe, te, organisk hjemmelag-
get kombucha og et godt utvalg andre
kalde drikker. Stedet er asiatisk inspirert,
og stiller med koselig stemning, hyggelig
personale og masse gode smaker!

Tips: ta med egen Take-Away eske og få
10% avslag!

Adresse:
Kristian IVs gate 15B



GODT BRØD

Godt Brød har flere forretninger rundt om i Oslo, og fokus på økologiske og kortreiste varer. Du kan bestille på forhånd eller gå i butikken og kjøpe et stort utvalg brød og bakervarer. De har blant annet surdeigsbrød av spelt, müslibrød og mandelboller. I tillegg kan du kjøpe påsmurt baguette, rundstykke eller annet, hvor du selv velger pålegg i butikken. De har for eksempel norsk-produsert Brie!

Adresser:

Thereses gate 33

Thorvald Meyers gate 49

NYDALSVeien 28, NYDALSVeien 33

NETT: GODTBROD.NO





Godt Brød



Pink Fish



Funky Fresh Foods

LISTE OVER SPISESTEDER

SENTRUM

THE FRAGRANCE OF THE HEART: FRIDTJOF
NANSENS PLASS 2

NORDIC FOODPRINT: PRINSENS GATE 10

FROGNER

KRISHNAS CUISINE: SØRKEDALSVEIEN 10

GAMLE OSLO

KUMI: SCHWEIGAARDS GATE 56A

GRÜNERLØKKA

FUNKY FRESH FOODS: DOGA HAUSMANNS-
GATE 16

GODT BRØD: THORVALD MEYERSGATE 49

ST. HANSHAUGEN

OSLO RAW: ULLEVÅLSVEIEN 82

MELACAFÉ: MARIBOES GATE 8

NORDVEGAN: KRISTIAN IVS GATE 15B

LOVING HUT: BJERREGAARDSGATE 6

VEGAN LOVING HUT: FREDENSBORGVEIEN 29

PINK FISH: GRENSEN 17

GODT BRØD: THERESGATE 33, THERES-
GATE 52

REST: KIRKEGATA 1-3

NORDRE AKER

GODT BRØD: NYDALSVEIEN 28, NYDALSVEIEN
33

NETTBUTIKK

GODT BRØD: GODTBROD.NO

**HUSK AT DU KAN KJØPE TOGOODTOGO
FRA SPISESTEDER I HELE BYEN!**



DAGLIGVARE

MATEN VI SPISER OG HVA VI HANDLER TIL DAGLIG UTGJØR EN STOR DEL AV VÅRT PERSONLIGE FORBRUK. PÅ DE NESTE SIDENE FINNER DU NOEN AV OSLOS BUTIKKER SOM HAR GÅTT INN FOR Å REDUSERE MATSVINN OG BRUK AV EMBALLASJE, OG FLERE SOM DRIVER MED ØKOLOGISK PRODUSERTE OG KORTREISTE VARER. HER KAN DU FINNE BÅDE NØTTER, FLASKEFRI SJAMPO OG SURDEIGSBRØD!

RØTTER

Røtter er en butikk som har et stort utvalg av alt du trenger for å gjøre livsstilen mer bærekraftig. Røtter selger økologisk frukt, grønnsaker, mat og kosmetikk som er produsert både lokalt og globalt. Her finner du også stadig flere produkter som kan hjelpe deg med å redusere avfall i hjemmet. Røtter har noe for enhver smak i innbydende lokaler!

Adresse:
Ullevålsveien 39
Colbjørnsens gate 12



NØTTEBLANDEREN

Savner du mandelsmør og pistasjasmør i de vanlige butikkene? Lyst til å prøve både lys og rød quinoa, litt bokhvete, eller har du bare lyst på et par dadler? Nøtteblanderen har et stort utvalg nøtter, tørket frukt, frø og lignende. Nøtter og frukt selges i løsvekt, og mange av varene er økologiske. I tillegg har de et utvalg te og kaffe.

Nøtteblanderen ligger ett minuttets gåtur fra Grønland T-bane-stasjon.

Adresse:
Brugata 19



MØLLEREN SYLVIA

Midt i Oslo sentrum finnes det en uavhengig matbutikk som selger økologisk og kortreist mat, dette er Mølleren Sylvia. De har gårdsegg, sesongbaserte grønnsaker, surdeigsbrød og diverse andre produkter i løsvekt. Ta med deg tøyposer eller oppbevaringsglass for en emballasjefri, miljøvennlig og koselig handel!

Adresse:
Hegdehaugsveien 12





Nøtteblanderen



Mølleren Sylvia

LISTE OVER DAGLIGVARE- HANDLER

FROGNER

Frogner Helsekost: Frognerveien 6

Mølleren Sylvia: Hegdehaugsveien 12

Røtter: Colbjørnsens gate 12

GRÜNERLØKKA

Nøtteblanderen: Brugata 19

Ur Kraft + Kolonial: Helgesens Gate 16

GAMLE OSLO

Plantemat: Sørligata 46A

SAGENE

Den Gode Jord: Sarpsborggata 12A

Ekte Vare: Danevigsveien 18C

ST. HANSHAUGEN

Røtter: Ullevålsveien 39

En kort t-banetur fra sentrum

Landhandleriet: Øvre Smestadvei 1

Lille Tøyen Kolonial: Damplassen 2

NETT

Plantemat: plantemat.com

Økohjertet: okohjertet.no



Teppekåpe av vintage pledd Maja Stabel. Foto: JF Curated

KLÆR

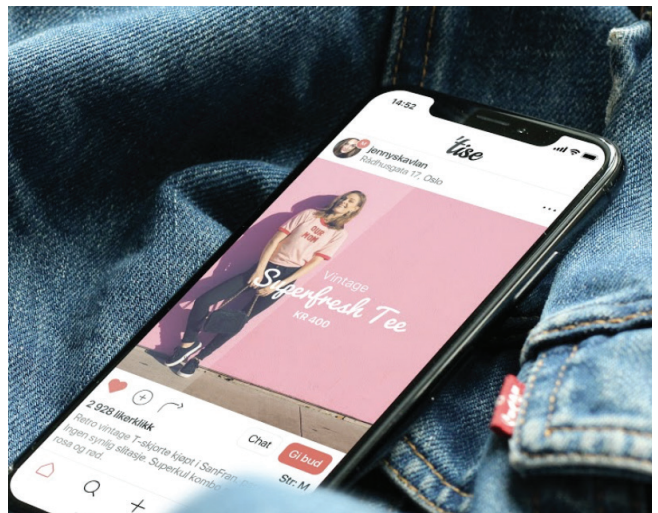
IKKE MANGE VET AT KLESINDUSTRIEN ER EN AV JORDAS STØRSTE MILJØFIENDER. HELDIGVIS FINNES DET MANGE TILTAK FOR Å REDUSERE DEN ENORME PÅVIRKNING TRENDER HAR PÅ MILJØET. HER HAR VI SAMLET NOEN ALTERNATIVER TIL DEG SOM ØNSKER Å VÆRE MER MILJØBEVISST I KLESVALGET.

TISE

Den landsdekkende appen Tise, gir brukerne en trygg og sikker måte å både selge og kjøpe brukte klær, sko, artikler for miljøvennlig livsstil mm. Selv om appen er rettet mot et bredt publikum, har den antakelig i størst grad truffet yngre, og er derfor et bra tiltak for å bidra til at unge tar mer bevisste valg i møte med klesindustrien. I tillegg til at Tise er miljøvennlig, kan man ofte finne produkter til en billigere penge enn de du finner i butikken. På denne måten arbeider Tise for å gjøre miljøvennlige alternativer inspirerende, samtidig som den også tilbyr tjenester som shoppestopp, samt medlemskap som gjør Tise-opplevelsen enda bedre. De er også kommet med et klimapositivt mobilabonnement, Tise Mobile!



tise®



JUST FASHION

Just Fashion er et nettsted, med en egen butikk i Oslo sentrum, ved navn JF Curated. Her kan du finne klær og tilbehør som er laget med et miljøvennlig, bærekraftig og etisk fokus. De jobber med merker som gjør ting litt annerledes, hvor du kan finne alt fra “made to order” til vegansk og miljøvennlig skinnimitasjon. De arbeider også for å gi gode arbeidsvilkår til de ansatte.

På nettsiden deres finner du en fin oversikt over alle merkene deres og hva de jobber med, er gode på eller prøver å forbedre. Det fine her er åpenheten rundt hva de er gode på, men også hva de ønsker å forbedre.



Showpice fra Tonje Plur og Black Rat. Foto: JF Curated

Perfekt sted for deg som ønsker fine designer varer med god samvittighet!

Nettside: justfashion.no

Adresse: Prinsensgate 10C



Showpice i lyseblå lin fra Julie Grimen, foto: Susanne Pettersen

VELOURIA VINTAGE

Velouria vintage er et kjent navn i Oslo for de som liker å handle brukt. Butikken ligger midt på Grünerløkka, og er kjent for sitt store utvalg av stilfulle vintageklær. Denne klesbutikken er perfekt for deg som bryr deg om mote og miljø.

Adresse:
Thorvald Meyers gate 34



Foto: Johanna Siring



Foto: Sara Johannessen



Foto: Johanna Siring

FAIR AND SQUARE

Fair and Square er et klesmerke som har fokus på arbeiderne! Dette er et norsk merke som er opptatt av at arbeiderne har gode arbeidsvilkår. De har en egen fabrikk i Kina med 11 kinesiske ansatte som har tilnærmede norske arbeidsforhold: med 37,5 timers arbeidsuker, fri i helger og 6 måneders mammapermisjon. Det er foreløpig kun syingen som blir gjort på denne måten, men de arbeider med å få fullt eierskap av hele produksjonen. Her finner du for det meste basisplagg av bambusviskose og økologisk bomull.

Nettsted: [Fairandsquare.no](https://fairandsquare.no)

De selger også utvalgte produkter i Fretexbutikker.



FRETEX

Fretex er et konsept de fleste er kjent med: secondhand-butikker i regi av Frelsesarmeen. Men visste du at Fretex har hele 7 filialer i Oslo? Sjekk ut Fretex i Prinsens gate for brukte klær i vintage-stil, og Fretex i Ole Deviksvei 20 på Alnabru for en bruktbbutikk med flest ting, heller enn klær.

Noen adresser:

Olaf Ryes Plass 3
Ullevålsveien 12
Ole Deviksvei 20



FRETEX

DAYS LIKE THIS

Days like this er et norsk merke med fokus på bærekraftig produksjon. De er åpne om produksjonssted og gir god informasjon om kravene de setter til sine produsenter og arbeidet de gjør for å stadig forbedre alle steg i verdikjeden.

Merket har flere filialer i Oslo, samt nettbutikk. Her finnes du flotte dameklær med et klassisk snitt, til enhver anledning.

Adresse:
Nedre Slottsgate 12
Gunerius
Storo Storsenter
Stovner Senter
Tveita Senter



LISTE OVER KLESBUTIKKER

SENTRUM

Days Like This: Nedre Slottsgate 12,
Gunerius Storgata 32

Fjällräven: Karl Johans Gate 19

Fretext: Universitetsgata 20

Galleri Normisjon: Holbergs gate 30

Livid: Prinsens gate 3B

Just fashion: Prinsensgate 10C

UFF: Jernbanetorget 2, Storgata 1

FROGNER

Fjong: Drammensveien 72

Fretext: Kirkeveien 62

MA Vintage: Briskebyveien 28

Nudie Jeans Repair Shop: Grønnegata 1

GAMLE OSLO

Fretext: Smalgangen 8

M&E Secondhand: Gladengveien 12

GRÜNERLØKKA

Ekko: Seilduksgata 6

Fretext: Olaf Ryes Plass 3

Frøken Dianas Salonger: Markveien 56

Hasla Brand Store: Markveien 54

Retro Lykke: Markveien 35

Robot: Korsgata 22

Ny York: Markveien 58

Jeans by Ny York: Rathkes gate 7b

Velouria Vintage: Thorvald Meyersgate 34

Vintage Jeans by Ny York: Markveien 58

Good Vibes Vintage: Markveien 2

SAGENE

Days Like This: Storo Storsenter

Nøstebarn: Bentsebrugata 29

St. Hanshaugen

Fretext: Ullevålsveien 12

EN KORT T-BANETUR FRA SENTRUM

Days Like This: Lilleakerveien 16, Stovner Senter, Tveita Senter

ESP: Kabelgata 13

Fretext: Ole Deviksvei 20

NETTBUTIKK

Brynje: brynje.no

Days Like This: dayslikethis.no

Fair & Square: fairandsquare.no

Fjällräven: fjellrevenshop.no

Fretext: nettbutikk.fetex.no

Frøken Dianas Salonger: frokendianassalonger.no

Hasla: haslajewelry.com

Just Fashion: justfashion.no

Livid: lividjeans.no

Tise: last ned app appen “tise” og sjekk ut nettsiden tise.com

Velouria Vintage: velouriavintage.no



HÅR- OG HUDPLEIE

HÅR- OG HUDPLEIEPRODUKTER KAN VÆRE KILDE TIL MILJØGIFTER, MIKROPLAST OG MYE EMBALLASJE - ELLER SÅ KAN DET IKKE VÆRE DET.

VI HAR HER LISTET OPP NOEN STEDER DU KAN DRA FOR Å FINNE PRODUKTER MED FÅ, BÆREKRAFTIGE OG ETISKPRODUSERTE INGREDIENSER UTEN UNØDVENDIG STORE MENGDER EMBALLASJE. HAR DU TESTET UT SJAMPO OG BALSAM I HARD FORM? ELLER BARBERSKUM I HARD FORM PAKKET INN I PAPP? ALT DETTE FINNER DU I FØLGENDE BUTIKKER.

PS. HAR DU PRØVD Å LAGE NOEN HÅR- OG HUDPLEIEPRODUKTER SELV? FLERE AV STEDENE I BYGUIDEN SELGER INGREDIENSER, OG GODE OPPSKRIFTER FINNES PÅ NETT.

LUSH

Lush er en relativt kjent kosmetikkjede som fokuserer mye på hud- og hårpleie. Lush er veldig opptatt av miljøetikkk. For eksempel er alle produktene deres laget vegetarisk. Noe av det som er mest spennende med Lush er at de har et stort fokus på reduksjon av unødvendig plastemballasje. Dette er et flott sted å gå dersom man ønsker å redusere plastforbruket sitt.

Adresse:
Bogstadveien 3
mfl.



Bilde fra av <https://www.flickr.com/photos/pip/492906679>



Bilde av: Corinne Moncelli, <https://www.flickr.com/photos/hotels-paris-rive-gauche/2563493851/in/photostream/>



Bilde av: Corinne Moncelli <https://www.flickr.com/photos/hotels-paris-rive-gauche/2564318200/in/photostream/>

GRUTEN

Hvorfor kaste kaffegrut når den kan bli til en fantastisk god såpe? Gruten bruker den næringsrike kaffegruten i Oslo til å lage såpe, kroppsskrubb og flere andre produkter. De gror også østerssopp i kaffegrut. Dette er skikkelig kortreist, og skikkelig gjenbruk!

Gruten har ikke noen egen butikk, men selger varene sine i flere butikker i byen (sjekk nettsiden for utsalgssteder). De selger også varer på nettbutikken gruten.no.



LISTE OVER STEDER FOR HÅR- OG HUDPLEIE

SENTRUM

LUSH: KARL JOHANS GATE 20

FLOKE (FRISØR): KIRKEGATA 20

THE BODY SHOP: STRANDEN 3 (AKER BRYGGE), BYPORTEN, KARL JOHANS GATE 18, OSLO CITY

KICKS: GLASMAGASINET, GUNERIUS, OSLO CITY, PALÉET, STEEN & STRØM

FROGNER

LUSH: BOGSTADVEIEN 3-5

THE BODY SHOP: BOGSTADVEIEN 31, PILESTREDET 65

KICKS: BOGSTADVEIEN 48

GRÜNERLØKKA

BALANZERA (FRISØR): SOFIENBERGGATA 2B

THE BODY SHOP: MARKVEIEN 38

SAGENE

THE BODY SHOP: STORO STORSENTER

KICKS: STORO STORSENTER

ST. HANSHAUGEN

RØTTER: ULLEVÅLSVEIEN 39

EN KORT T-BANETUR FRA SENTRUM

THE BODY SHOP: TVEITA SENTER, LILLEAKERVEIEN 16

KICKS: BRYN SENTER, ERICH MORGENSØNSVEI 38 LINDERUD, STOVNER SENTER, TVETENVEIEN 150 TVEITA.

NETTBUTIKK

LUSH: LUSHNORGE.NO/BUTIKK

BE:ECO: BEECOSHOP.NO

GRUTEN: GRUTEN.NO

KICKS: KICKS.NO

THE BODY SHOP: THEBODYSHOP.NO

RÅ NORSK HUPLEIE: WEBSHOP.RASKINCARE.NO



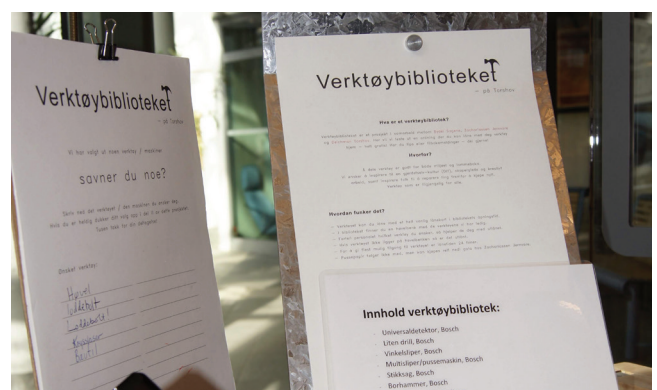
REPARASJON OG UTLÅN

HAR DU EN JAKKE MED HULL I ELLER ET RUSTENT SYKKELKJEDE? ALT SOM ER SLITENT ELLER ØDELAGT TRENGS IKKE KASTES. DET MESTE KAN BLI REPARERT ELLER FIKSET, OG PÅ DE NESTE SIDENE FINNER DU ULIKE STEDER SOM DRIVER MED REPARASJON AV BLANT ANNET SKO OG KLÆR, UTLÅN AV VERKTØY TIL OPPUSSING HJEMME, OG SYKKEL-SERVICE — ET AV STEDENE HAR TIL OG MED BAR OG CAFÉ! HAR DU EN VESKE MED RAKNET SKULDERREM — TA TUREN!

DEICHMANSKE

Deichman er Oslo kommunes folkebibliotek. I noen av bibliotekene deres er det ikke bare bøker som lånes ut. For eksempel har Deichman Torshov en ordning der man kan låne verktøy som borhammer, drill, vater, vinkelsliper og verktøykasse med forskjellige håndverktøy. Dette er et flott tilbud til de som trenger verktøy et par ganger i året. Hvorfor kjøpe nytt når man kan låne gratis? De har også et frøbibliotek! Lån frø og ta med frø tilbake når du får egne.

Adresse:
Deichmanske Torshov - Sandakervien 59



OSLOVELO

Midt på Grünerløkka finner man OsloVelo som tilbyr reparasjon og service av sykler, samt en koselig bar og cafe. Velo bidrar til å gjøre miljøvennlige hensyn både sosiale og koselige og tar imot alle typer sykler, fra nye til gamle, i tillegg til å drive sykkelutleie. Velo har også sin egen nettbutikk hvor man kan bestille manglende deler til sykkelen. På denne måten bidrar velo både til at folk tar i bruk sykkel fremfor andre mindre miljøvennlige transportmidler, i tillegg til at de begrenser produksjonen av nye sykler ved å jobbe med det man har fra før av. Kafeen hos OsloVelo er også kjent for å selge bakervarer som er bakt på huset, slik at miljøkostnadene ved transport reduseres.

Adresse:
Seildukgata 23A



CLAS OHLSON VERKTØYUTLÅN

Har du et småprosjekt på gang? Er du student, eller har du bare generelt litt lite plass eller ikke noe behov for å eie? Da kan du oppsøke en hvilken som helst Clas Ohlson-butikk og, mot et depositum du får igjen når du leverer tilbake verktøyet, låne med spesialverktøy hjem! Du slipper at utstyr du kanskje bare hadde brukt én gang støver ned i boden, men får likevel gjennomført prosjektet ditt!

Tilbudet gjelder enhver Clas Ohlson-butikk.





Oslo Velo

LISTE OVER STEDER FOR REPARASJON OG UTLÅN

SENTRUM

CLAES OHLSON VERKTØYUTLÅN: OSLO CITY

LIVID JEANS: PRINSENS GATE 3B FOR REPARASJON
AV JEANS

FROGNER

CLAES OHLSON VERKTØYUTLÅN: BOGSTADVEIEN
26

EVEREST SKO: ARBOS GATE 2

FJONG: DRAMMENSVEIEN 72

NUDIE JEANS REPAIR SHOP: GRØNNEGATA
1 (SJEKK OGSÅ NUDIEJEANS.COM FOR ANDRE
UTSALGS- OG REPARASJONSSTEDER)

GRÜNERLØKKA

OSLOVELO: SEILDUKSGATA 23A

PELTON: TORGGATA 35

SAGENE

CLAES OHLSON VERKTØYUTLÅN: STORO STORSENTER

DEICHMAN TORSHOV VERKTØYUTLÅN: SANDAKERVEIEN 59

DEICHMAN TORSHOV FRØBIBLIOTEK: SANDAKERVEIEN 59

ST. HANSHAUGEN

CHRISTIANIA SYKKELVERKSTED: FREDENSBORGVEIEN 30

CLAES OHLSON VERKTØYUTLÅN: TORGGATA 6

FOLKEVERKSTEDET DEICHMANN: ARNE GARBORGSPASS 4

SOFIARENS: WALDEMAR THRANES GATE 72,
WALDEMAR THRANES GATE 25

ROULEUR OSLO: ULLEVÅLSVEIEN 18

EN KORT T-BANETUR FRA SENTRUM

CLAES OHLSON VERKTØYUTLÅN: BRYN SENTER, LAMBERTSETER SENTER, ALNA SENTER, STOVNER SENTER, CC VEST

DEICHMAN HOLMLIA VERKSTEDUTLÅN: HOLMLIA SENTER VEI 16

DEICHMAN TØYEN VERKSTEDUTLÅN: HAGEGATA 28

SOFIARENS: GLADENGVEIEN 4

NETT

NORRØNA: BESØK NORRØNA.COM FOR REPARASJON AV DINE NORRØNA-PRODUKTER. (OBS. DE HAR MILJØGIFTER I PRODUKTENE SINE)

BERGANS: BESØK BERGANS.COM FOR REPARASJON AV DINE BERGANS-PRODUKTER. (OBS. DE HAR MILJØGIFTER I PRODUKTENE SINE)

REPAIRABLE: SJEKK UT REPAIRABLE.NO FOR REPARASJON AV ALLE TEKSTILER OG SKO. DU BESTILLER REPARASJON PÅ NETTSIDEN, OG LEVERER VARENE TIL ET AV DERES MANGE LEVERINGSSTEDER I BYEN. LETTERE BLIR DET IKKE Å FÅ REPARERT ET SLITENT PAR MED BUKSER ELLER SKO!



FOR STUDENTER

MED ET STRAMT BUDSJETT KAN DET SOM STUDENT VÆRE UTFORDRENDE Å TA MILJØVENNLIGE VALG - MEN DET TRENGER DET IKKE Å VÆRE! PÅ DE FØLGENDE SIDENE HAR VI SAMLET NOEN AV MANGE TILBUD SOM SKAL GJØRE DET LETTERE Å TA MILJØVENNLIGE VALG SOM STUDENT. I TILLEGG ER MANGE AV DISSE ER OGSÅ GUNSTIGE FOR LOMMEBOKA.

KUTT

På Kutt, som ligger midt på universitetssplassen, i frederikkebygningen, kan du få nydelig overskuddsmat til en billig penge. Dette er et flott tilbud for studenter som ønsker å kjøpe varm mat til lunsj uten å bli ruinert.

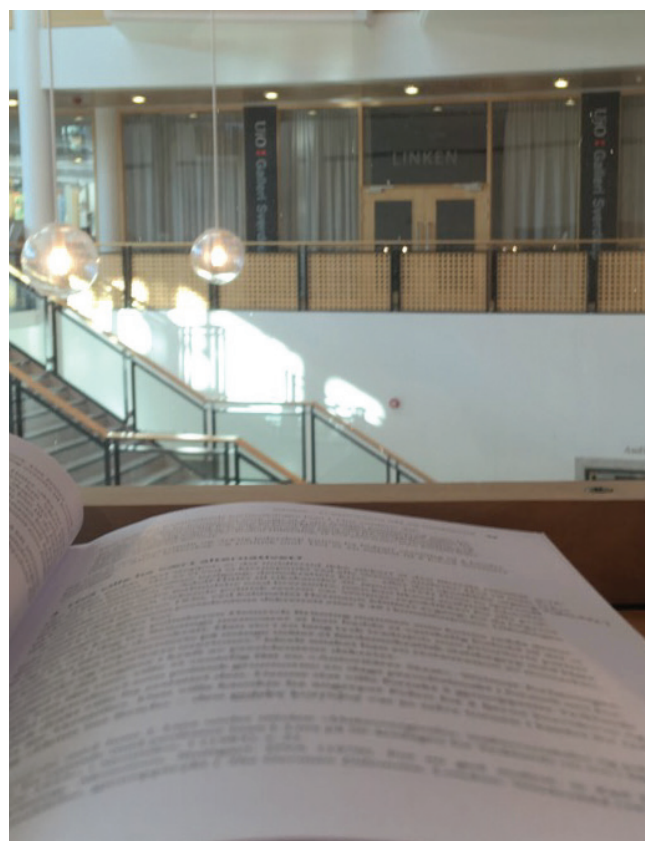
Kutt bruker mat som nærmer seg datomerkingen og er derfor til enhver tid avhengig av de matvarene som blir levert via SIOs leverandører, det knyttes altså spenning til hva som står på menyen fra dag til dag. Med sitt bærekraftige fokus, bidrar også Kutt til å spre og integrere holdninger rundt miljø til unge studenter!

The logo for KUTT, featuring the letters 'KU' stacked above 'TT' in a bold, dark brown, sans-serif font. The logo is centered within a light gray square.

iBOK.NO

Det blir nesten ikke enklere å skaffe seg brukt og billig pensum. Ibok.no er en nettside som lar studenter kjøpe og selge bøker de ikke lenger har bruk for.

Ibok.no er brukt av mange studenter, og har dermed et meget godt utvalg av pensum. Kjøp og salg er lagt opp på en ryddig og enkel måte, som tar hensyn til dine preferanser på pris og stand.



LISTE OVER BÆREKRAFTIGE STUDENTSTEDER

Ebla bokhandel: Georg Morgenstiernes
hus, Blindern

ibok: ibok.no

Kutt: frederikkebygningen, Blindern

Bike Kitchen Blindern: Moltke Moes vei
35

SiO skiutleie: Athletica Kringsjå, Athletica
Domus



ANNET

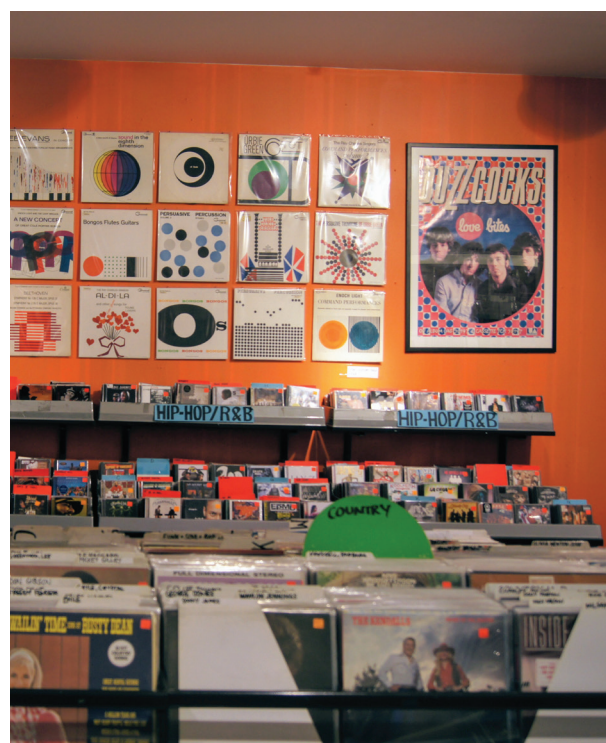
I DENNE SEKSJONEN FINNER DU ANDRE STEDER SOM GJØR ET BÆREKRAFTIG LIV LETTERE. VI HAR SAMLET ET KNIPPE STEDER SOM IKKE PASSET INN I NOEN ANNEN KATEGORI, SAMT DE BUTIKKENE SOM KUN ER NETTBUTIKKER.

DET ER IKKE ALLTID MAN KAN FINNE NØYAKTIG DET MAN TRENGER I LOKALE BUTIKKER, DA KAN NETTBUTIKKER VÆRE ET GODT ALTERNATIV FOR BÆREKRAFTIG HANDEL. DET FINNES MANGE GODE NETTBUTIKKER SOM KAN VÆRE HJELPSOMME NÅR MAN ØNSKER Å TILEGNE SEG EN MER KLIMANØYTRAL LIVSSTIL.

RÅKK OG RÅLLS

Det er kanskje ikke mange som fortsatt kjøper musikk og film i fysisk format, men om du er en av de få er råkk & ralls en gavepakke. Der finner du meter på meter med brukte og dertil billige LPer, CDer og DVDer som trenger en ny eier. Råkk & Ralls kjøper også dine brukte CD og Lper (hvis studentbudsjetter ikke rekker til).

Adresse:
Stortingsgata 8



SAGENE TAKHAGE

Er du interessert i urban matdyrking? Vil du ta en pause fra bylivet, nyte utsikten og se hvordan tak i Oslo og andre byer kan gjøres om til trivelige, grønne plasser og utnyttes til matproduksjon? Du kan komme på arrangementer, bli med å dyrke på økologisk vis eller bare besøke takhagen!

Adresse:
Kristiansands gate 2



BE:ECO

Nettbutikken som har det meste for en bærekraftig livsstil. Deres fokus er gjenbruksprodukter for norske hjem – slik at du kan senke din egen avfallsmengde enkelt. Om du trenger ting til kjøkken, bad eller DIY-prosjekter finner du det her. Bestill i nettbutikken og få hjemlevering eller hent selv på deres lager.

Be:eco er også kjempeflinke til å gi god produktinformasjon, slik at du kan sørge for at produktene du kjøper er veganske/ ikke testet på dyr/plastfrie osv. Alt etter hva som er viktigst for deg. På bloggen sin har de også oppskrifter til DIY-prosjekter.

beecoshop.no



Foto: Andreios Belaza



Sagene Takhage



Råkk og Rålls

LISTE OVER ANDRE BÆREKRAFTIGE STEDER

Sentrum

Råkk og Rålls: Stortingsgata 8

Cultura sparebank: Holbergs gate 1

Sagene

Sagene Takhage: Kristiansands gate 2

St. Hanshaugen

BITRAF: Pløens gate 4

Vulkan Bigård: Mathallen Vulkan 5

Nett

Helsport: helsport.no

Csoaps: csoaps.com/webshop. Produktene fra Csoaps finner du også hos diverse butikker, oversikt finnes på csoaps.com/butikker.

Let etter Klar vaskemidler i dagligvarehandelen din.

vegannorway: vegannorway.com



MARKEDER

RUNDT OM I OSLO BLIR DET SATT OPP MANGE FORMER FOR MARKEDER STØTT OG STADIG. DETTE ER EN FIN MÅTE Å FINNE KORTREISTE, ØKOLOGISKE ELLER BRUKTE SKATTER. MARKEDENE BLIR ARRANGERT BÅDE TIL FASTE TIDER OG LITT MER SPORADISK, SÅ DET ER SMART Å HOLDE ET GODT ØYE MED PLAKATER RUNDT OM I BYEN ELLER SJEKKE FACEBOOK FOR ARRANGEMENTER I NÆRHETEN AV DEG.

BONDENS MARKED

En av de mest kjente markedene er Bondens marked, hvor du kan kjøpe lokalprodusert mat rett fra bonden. Det er et fokus på bærekraftig mat hvor du kan finne det meste, litt avhengig av sesong.

Dette arrangeres ofte flere steder i Oslo, men er regelmessig å finne på Vinkelplassen, Majorstuen på lørdager (ikke hver lørdag).

VESTKANTTORVET

Vestkanttorvet er et annet regelmessig marked, med åpningstid hver lørdag fra ca. 9-17. Her kan man leie bod og selger sine egne ting, og det er derfor åpent så lenge den enkelte orker å stå der. Sortimentet er avhengig av hvem som selger den ak-

tuelle dagen. Det er absolutt verdt å ta turen innom, da det ofte er masse spennende å finne.

Adresse: Amaldus Nielsens plass

TFA - THE FASHION ARCHIVES

Et herlig klesmarked hvor du virkelig kan finne skatter! Det er enkeltpersoner som stiller opp og selger klærne sine, og det er ofte veldig mye bra klær.

De holder som oftest til på Kulturhuset, og det arrangeres ca. 1 gang i måneden. Følg dem på Facebook for dato og sted!

LOPPEMARKEDER

Oslo bugner av loppemarkeder, og følger du med så arrangeres det ganske ofte! Vær på utkikk etter plakater og bannere rundt om i nærområdet, og følg med på Facebook. Så hold øynene åpne og følg med! Her kan man gjøre gode og billige

kupp! I tillegg får du støttet lokale skoler, idrettslag eller korps, for det er som regel disse som arrangerer.

TIPS TIL EN MER BÆREKRAFTIG HVERDAG

I TILLEGG TIL Å SAMLE BÆREKRAFTIGE STEDER I BYEN HAR
VI OGSÅ SAMLET NOEN GODE TIPS.

Vær turist i egen by

Oslo har faktisk de aller fleste ingrediensene for både en fin weekend og deilig ferie.

Besøk museer, dra på stranda, oppdag en ny bydel eller en ny park. Finn en ny bar, dra på minigolf, kajakkpadling på Oslofjorden eller test ut et escape-room. Hva med å besøke Oslo klatrepark, få omvisning på slottet, dra på teater eller en liten konsert. Prøv alle de tingene turistene kommer til Oslo for å gjøre. Kanskje kan du erstatte en utenlandstur med en skikkelig frihelg hjemme?

Blir du allikevel lei av Oslo-livet? Det finnes massevis av byer og koselige **steder en kjapp togtur utenfor Oslo**. Vi kan sterkt anbefale en dagstur med kollektivtransport til en ny norsk by. Det er - tro det eller ei - mye gøy å oppdage i Moss, Drøbak, Fredrikstad, Eidsvoll eller Drammen - for å nevne noen.

Det arrangeres massevis av **byttemarkeder** i byen, og dette er virkelig den beste måten å fornye garderoben (bra for miljø, lommebok - også er det skikkelig gøy!). På et byttemarked tar du med deg klær du ikke trenger lenger, og bytter de inn mot klær du faktisk har lyst på.

Følg med på facebook for å finne fremtidige byttemarkeder. Vi i studentlaget arrangerer ofte byttemarkeder, og kan sterkt anbefale alle å komme på disse ;)

Cultura Bank (ligger i Holbergs gate 1) er Norges mest etiske bank! Du kan gjøre mye ved å sørge for at de som tar vare på pengene dine også tar vare på miljøet og mennesker. Sjekk ut etiskbankguide.no for mer informasjon.

Bruk bysykkel!

Du kan kjøpe tilgang til bysykkel for én dag eller for hele sesongen.

Vil du lære mer om miljø? Det arrangeres stadig vekk foredrag i byen som gir deg svar på det du måtte lure på. Følg med på nettsidene til f.eks. Litteraturhuset og sjekk ut hva forskjellige miljøorganisasjoner holder på med.

Det finnes flere ulike **merkeordninger** som skal opplyse oss som kjøpere om ulike kvaliteter ved varene vi kjøper. Noen av disse er Nyt Norge-merket, Svanemerket og Fairtrade-merket.

Se etter **Nyt Norge-merket**, da disse viser hvilke varer som er produsert i Norge. Disse varene har hatt en kortere reisevei fra åker til bord og vil ha et lavere klimaavtrykk enn mat som for eksempel har reist over Atlanteren.

Svanemerket er en offisiell miljøsertifisering etablert i 1989 av Nordisk Ministerråd. De ser på hele livssyklusen til et produkt når de avgjør hvem som skal få bruke Svanemerket. Eksempler på ting de ser på er bruk av miljøgifter, energieffektivitet i produksjonen og om råvarene blir tatt ut på en bærekraftig måte.

Fairtrade-merket finner du på en mengde varer i ulike kategorier, som mat og drikke, blomster, bomull og tekstil. Eksempler på varer er sjokolade, ananas, iskrem og hudkrem. Fairtrade fokuserer på både bærekraftig jordbruk og forholdene til arbeiderne, og du finner et utvalg av varene deres i de fleste dagligvarebutikker.

Det meste kan fryses! Har du for mange ferske grønnsaker liggende i kjøleskapet? En purre du ikke får brukt, en pose spinat eller en ost? Purren kan hakkes opp og legges i en boks, spinaten kan vaskes og fryses i posen den kom i, og begge kan tas fram igjen og brukes i for eksempel wok eller gryte. Osten kan fryses i pakken eller en lufttett beholder, og trenger omtrent to dager med tining i kjøleskap før den kan brukes som vanlig.

Noen merker har åpne og **offentlig tilgjengelige lister** over hvilke fabrikker som har produsert klærne deres. Ved å være åpne viser merkevareselskapene at de tar ansvar for arbeidsforholdene ved fabrikkene, da dette gjør det mulig å sjekke om fabrikkene faktisk holder løftene sine knyttet til miljø og etikk. Åpenhet er god praksis, da det gjør det enklere for fagforeninger og organisasjoner å oppdage kritikkverdige forhold. Vær bevisst hvor du handler, og gjør helst handelen din hos butikker med åpne lister. Lister over hvilke butikker som oppgir produksjonsland og fabrikker kan du finne på framtiden.no.

Bruk de mange mulighetene til å **kjøpe brukt!** Besøk loppemarkeder, bytte-markeder eller benytt deg av finn.no!

Bibliotekene i Oslo rommer mye mer enn bare bøker. De har instrumenter, kinosal, brettspill og spill til pc, Xbox og PlayStation med mer. Kinosal kan reserveres gratis om du er to eller flere, og noen av instrumentene du kan låne er elgitar og ukulele. For mer informasjon kan du sjekke ut deichman.no/vi-til-byr

VÅRE PERSONLIGE TIPS!



Ta med deg en god bok og sitt i parken hele dagen - den aller beste måten å bruke en sommerdag! Og hvis du har en vintersøndag til overs vil jeg anbefale alle Oslos museer.

- Elisabeth



Ta beina fatt! Ja, det er mye bedre å kjøre kollektivt eller sykle enn å kjøre bil. Men Oslo er ganske lite og det er absolutt mulig å gå til alle bydeler. Du får utforsket fine nye steder, blir litt sprekere og sparer miljøet litt ekstra, alt på en gang!

- Isabelle



Dropp miljøskadelige uvaner, jo flere jo bedre - prøv å unngå flaskevann, små-snacks med plastemballasje, sugerør, plastposer på butikken, engangsbestikk etc. Hverdagen vår består av mange vaner som tærer på miljøet. Heldigvis krever det lite å endre på mange av disse.

- Ellen



Nøtteblanderen! Supert utvalg.

- Signhild



Mitt aller største miljøvennlige vintertips er å ta en tur til Oslos beste akebakke - korketrekkeren! Den ligger midt mellom to t-bane stopp og er en fryd for det indre barnet i oss alle.

- Dina

Takk til Framtiden i våre hender Trondheim studentlag for idéen. (Sjekk ut deres byguide på https://issuu.com/fivhstudentertrondheim/docs/b_rekraftig_byguide_ny_utg_web)

All tekst er skrevet av arbeidsgruppa for bærekraftig byguide. Den består av Signhild B. Opheim, Ellen Hellebust, Isabelle Auby, Elisabeth L. Barlaug og Dina Hauge.

Grafisk design er laget av Isabelle Auby.

Bilder har vi enten tatt selv eller fått tilsendt fra bedrift. Fotograf er kreditert der det var ønsket.

Takk til hele studentlaget for ideer til steder og bedrifter i bærekraftig byguide.

PS. guiden finnes også på engelsk!

Har du forslag til bedrifter som må med i revidert bærekraftig byguide? Kontakt oss på oslostudentlag@framtiden.no

Vil du være med i FiVH Oslo studentlag? Lik oss på facebook for beskjed om når vi har møter. Kontakt oss på mail, IG eller FB.

Interessert i å følge med på hva vi driver med? Lik oss på instagram.



framtidenoslostudent



FIVHoslostudent



oslostudentlag@framtiden.no

**Framtiden i
våre hender**
Oslo
studentlag