

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**
- **skreddere og skomakere**
- **for studenter**
- **annet/nettbutikk**
- **markeder**
- **tips til en bærekraftig hverdag**
- **slank kjøkkenet for plast**
- **sykkelguide**

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.



Noen av 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 milkshakes. 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: toogoodto.no

Instagram: [toogoodto.no](https://www.instagram.com/toogoodto.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, og fiksen er ASC-sertifisert.

PINK FISH
FRESH • NORWEGIAN • SALMON™

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

Adresse:
Vitaminveien 31
Grensen 17
Operagata 35



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 hjemmelaget 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
Operagata 29

Nett: Godtbrod.no



OSLO RAW

Oslo Raw er en kafékjede som tilbyr utelukkende økologisk, plantebasert mat, med særlig fokus på kaker og søtsaker. Alle kakene og søtsakene på menyen er rå - altså ikke varmebehandlet - noe som er i tråd med kjedens ambisjon om å kunne tilby sunnere søtsaker uten at det går på akkord med smaken.

Foruten kaker finner du også diverse "bowls", grøt og smoothier, samt mye mer på menyen. Dersom du ikke er i humør for noe søtt, så serveres det også lunsj - kaféen kan blant annet friste med salat og avokado toast. Hele menyen er for øvrig fri for gluten og raffinert sukker.



Oslo Raw har lokaler på Adamstuen og på Frogner. Dersom et besøk her viser seg å ikke være nok, så selger kaféene også ferdigprodukter som pesto og granola, som en kan ta med hjem, samt kokebøker. De arrangerer også matlagingskurs og tilbyr catering.

Adamstuen: Ullevålsveien 82b
Frogner: Skovveien 16

osloraw.no
FB: @osloraw
IG: @osloraw



LISTE OVER SPISESTEDER

SENTRUM

THE FRAGRANCE OF THE HEART: FRIDTJOF
NANSENS Plass 2

NORDIC FOODPRINT: PRINSENS Gate 10

THE JUICERY VIK: RISELØKKVEIEN 3

MAJORSTUEN

HAPPY FOODS CAFE: NEUBERG GATA 2A

FROGNER

KRISHNAS CUISINE: SØRKEDALSVEIEN 10

OSLO RAW: SKOVVEIEN 16

THE JUICERY FROGNER: NIELS JUELS Gate 29

GAMLE OSLO

KUMI: SCHWEIGAARDS Gate 56A

GRÜNERLØKKA

FUNKY FRESH FOODS: DOGA HAUSMANNS-
Gate 16

GODT BRØD: THORVALD MEYERSGATE 49

THE JUICERY: MARKVEIEN 46

HABSAK: KINGOS Gate 1

ST. HANSHAUGEN

OSLO RAW: ULLEVÅLSVEIEN 82B

MELACAFÉ: MARIBOES Gate 8

NORDVEGAN: KRISTIAN IVS Gate 15B

LOVING HUT: BJERREGAARDSGATE 6

VEGAN LOVING HUT: FREDENSBORGVEIEN 29

PINK FISH: GRENSEN 17

GODT BRØD: THERESEGATE 33, THERES-
GATE 52

REST: KIRKEGATA 1

THE JUICERY BISLETT: THERES Gate 52A

NORDRE AKER

GODT BRØD: NYDALSVEIEN 28, NYDALSVEIEN
33

NETTBUTIKK

GODT BRØD: GODTBROD.NO

THEJUICERYAPP: HJEMLEVERING VIA APP!

**HUSK AT DU KAN KJØPE TOOGOODTOGO
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 pistasjsmør 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 minutts 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

Røtter: Thorvald Meyers gate 46

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: Aud Schønemanns
vei 9

NETT

Plantemat: plantfoodz.no

Økohjertet: okohjertet.no

UR kraft og kolonial: urkolonial.no



Teppekåpe av vintage pledd Maja Stabel. Foto: JF Curated

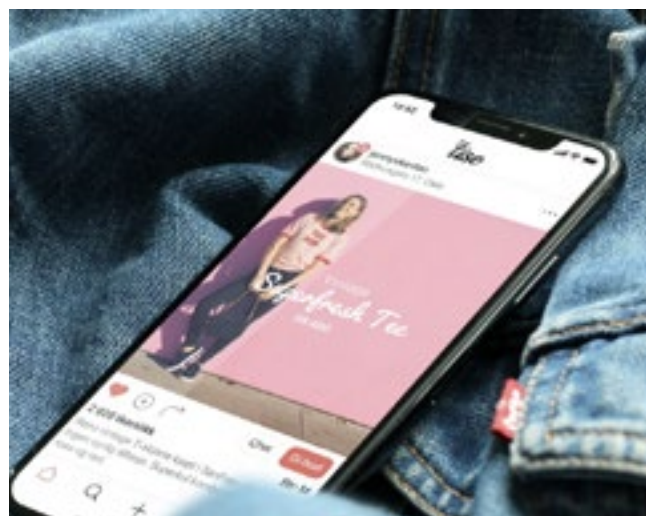
KLÆR

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®



JF CURATED

JF Curated 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.



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

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

Nettside: jfc curated.no

Adresse: Prinsensgate 10C



Showpiece 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 arbeidsuke, 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

Fretext er et konsept de fleste er kjent med: secondhand-butikker i regi av Frelsesarmeen. Men visste du at Fretext har hele 7 filialer i Oslo? Sjekk ut Fretext i Prinsens gate for brukte klær i vintage-stil, og Fretext 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
Kirkeveien 62



FJONG

Dette er et supert konsept som virkelig utfordrer vår kjøp og kast kultur. Her kan du leie alt fra hverdagsklær til ballkjoler, og dette til en helt ok pris! Prisene dekker forsikring, rens og alt du skulle trenge. Klærne kan leies i både korte og lange perioder og de gjør det til og med mulig å leie ut egne klær!

De har både nettside og showroom i Oslo.

Nettside: fjong.com

Adresse:
Drammensveien 72, 0271 Oslo



LISTE OVER KLESBUTIKKER

SENTRUM

Fjällräven: Karl Johans Gate 19
Fretex: Universitetsgata 20
Galleri Normisjon: Holbergs gate 30
Livid: Prinsens gate 3B
JF Curated: Prinsensgate 10C
UFF: Prinsens gate 2b,

FROGNER

Fjong: Drammensveien 72
Fretex: Kirkeveien 62
MA Vintage: Briskebyveien 28
Nudie Jeans Repair Shop: Grønnegata 1

GAMLE OSLO

Fretex: Smalgangen 8
M&E Secondhand: Gladengveien 12

GRÜNERLØKKA

Ekko: Markveien 14
Fretex: Olaf Ryes Plass 3
Frøken Dianas Salonger: Markveien 56
Hasla Brand Store: Markveien 54
Retro Lykke: Markveien 35
Robot: Korsgata 22
Vintage Wear by Ny York: Thorvald Meyers gate 50
Vintage jeans by Ny York: Rathkes gate 7b
Velouria Vintage: Thorvald Meyersgate 34
Vintage Jeans by Ny York: Markveien 58
Good Vibes Vintage: Markveien 2
UFF: Thorvald Meyers gate 74
Livid/Past: Markveien 54

SAGENE

Nøstebarn: Bentsebrugata 29

St. Hanshaugen

Fretex: Ullevålsveien 12

EN KORT T-BANETUR FRA SENTRUM

ESP: Kabelgata 13
Fretex: Ole Deviksvei 20

NETTBUTIKK

Brynje: brynje.no
Fair & Square: fairandsquare.no
Fjällräven: fjellrevenshop.no
Fretex: nettbutikk.fretex.no
Frøken Dianas Salonger: frokendianassalonger.no
Hasla: haslajewelry.com
JF Curated: jfcurated.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 miljøetikk. 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/256349385/> /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 selger varene sine i flere butikker i byen (sjekk nettsiden for utsalgssteder).

Nettside: gruten.no.

Adresse:
Bentsebrugata 11



LISTE OVER STEDER FOR HÅR- OG HUDPLEIE

SENTRUM

LUSH: JERNBANETORGET 6

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

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

KICKS: BRYN SENTER, STOVNER SENTER, TVET-ENVEIEN 150 TVEITA.

NETTBUTIKK

LUSH: LUSHNORGE.NO

BE:ECO: BEECOSHOP.NO

GRUTEN: GRUTEN.NO

KICKS: KICKS.NO

THE BODY SHOP: THEBODYSHOP.NO

RÅ NORSK HUPLEIE: WEBSHOP.RASKINCARE.NO

ESTRID: ESTRID.COM

EIR: EIRSCANDINAVIA.COM

HANNE BANG: HANNEBANG.DK



Bilde fra OsloVelo

REPARASJON OG UTLÅN

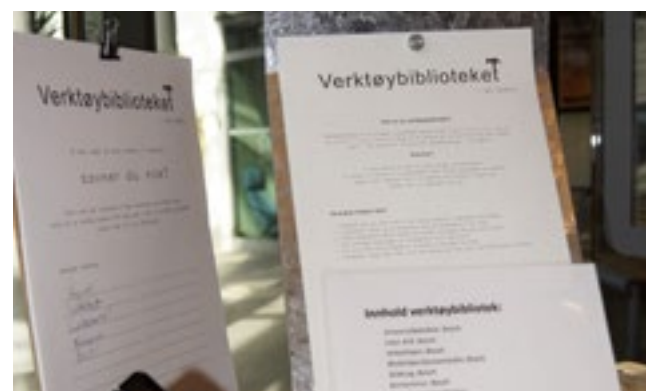
HAR DU EN JAKKE MED HULL I ELLER ET RUSTENT SYKKELKJEDE? ALT SOM ER SLITENT ELLER ØDELAGT TRENGS IKKE KASTES. DET MESTE KAN BLI REPARERT ELLER FIKSET, OG PÅ DE NESTE SIDENE FINNER DU ULIKE STEDER SOM DRIVER MED REPARASJON AV BLANT ANNET SKO OG KLÆR, UTLÅN AV VERKTØY TIL OPPUSSING HJEMME, OG SYKKEL-SERVICE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

PS: SE VÅR SYKKELGUIDE PÅ S. 81-83

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.



PELTON

Peloton er en hyggelig bar, kafé og pizza-restaurant i enden av Torggata. Her kan du nyte en kopp kaffe, en øl eller en veganvennlig pizza - eller kanskje utnytte den rolige atmosfæren og hjemmekoselige lokalene til å fordype seg i en innlevering. Få steder i Oslo er like allsidige som Peloton!

Som navnet tilsier er Peloton også aktivt involvert i sykkelkultur, og de søker å fremme engasjement for sykkel i Oslo gjennom å arrangere foredrag og sykkelritt. Dersom sykkelen din trenger en reparasjon, og du eller noen du kjenner vet å reparere en sykkel, så tilbyr de utleie av sykkelverkstedet deres; verkstedet finner du i bakgården, som er åpen i sommerhalvåret, og bookes via nettet.

Nett: pelotonbar.no

Adresse:
Torggata 35



LISTE OVER STEDER FOR REPARASJON OG UTLÅN

SENTRUM

CLAS OHLSON VERKTØYUTLÅN: OSLO CITY

LIVID JEANS: PRINSSENS GATE 3B FOR REPARASJON AV JEANS

FOLKEVERKSTEDET DEICHMANN: BJØRVIKA

FROGNER

CLASS 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)

RE:SYKKEL: SKOVVEIEN 13

GRÜNERLØKKA

OSLOVELO: SEILDUKSGATA 23A

PELTON: TORGGATA 35

SAGENE

CLAS OHLSON VERKTØYUTLÅN: STORO STORSENTER

DEICHMAN TORSHOV VERKTØYUTLÅN: SANDAKERVEIEN 59

DEICHMAN TORSHOV FRØBIBLIOTEK: SANDAKERVEIEN 59

ST. HANSHAUGEN

CHRISTIANIA SYKKELVERKSTED: FREDENSBORGVEIEN 30

CLAS OHLSON VERKTØYUTLÅN: TORGGATA 6

ROULEUR OSLO: ULLEVÅLSVEIEN 16A

EN KORT T-BANETUR FRA SENTRUM

CLAS 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!

RESTARTERS: THERESTARTPROJECT.ORG/GROUPS/RESTARTERS-OSLO/ (HER FINNER DU KOMMENDE EVENTER)



SKREDDERE OG SKOMAKERE

.VISSTE DU AT DE ALLER MEST MILJØVENNLIGE KLÆRNE ER DE DU
ALLEREDE HAR I SKAPET? DERSOM SKOENE DINE HAR SLITTE HÆLER,
GLIDELÅSEN PÅ FAVORITTJAKKA HAR BLITT ØDELAGT ELLER DEN
NYE KJOLEN FRA BRUKTBUTIKKEN HAR EN TVILSOM PASSFORM, SÅ
ER IKKE HÅPET UTE ENNÅ - I OSLO FINNES NEMLIG ET HAV AV
SKREDDERE OG SKOMAKERE SOM KAN PUSTE NYTT LIV I KLESPLAG-
GENE DINE!

SKOMAKER'N

Etter å ha vært i bransjen i 40 år kan Skomaker'n i Oslo skilte med både skomaker- og skreddertilbud. Og dersom du har noe annet som kunne trengt en reparasjon, så er de alltid åpne for en utfordring – tidligere har de blant annet reparert gamle dukkevogner og kameravesker. Her kan du stole på at du får du godt håndverk utført av serviceinnstilte og hyggelige ansatte!

Eksempel på priser og tilbud

Skifte skosåle: opp til 450 kr
Bytte hæl: 255 kr (dame), 350 kr (herre)
Skreddertjenester og annet reparasjonsarbeid etter avtale.

Hvor lang tid tar det?

1 dag for normale henvendelser.

Adresse

Ruseløkkveien 50



REPAIRABLE

Repairable er en skredder- og skomakertjeneste som ønsker å gjøre det enklere for alle å ta vare på de plaggene en har. De jobber mot en mer bærekraftig og sirkulær økonomi, og har som visjon å fronte reparasjon som en selvfølgelig del av en bærekraftig garderobe. Systemendring er det et klart behov for, og følgelig har de kunder som SWIMS, Helly Hansen og Hennes og Mauritz i tillegg til privatpersoner. Bestilling av reparasjon og betaling gjør man lett på nettsida deres, og man både leverer inn og henter ut det ferdige plagget på et sted man velger selv.

Eksempel på priser og tilbud

Ny glidelås: 350 kr
Reparere hull mellom bena: 490
Legge opp skjørt el. bukse: 290 kr
Fullstendig oversikt med faste priser finnes på nettsiden.

Hvor lang tid tar det?

Omtrent en uke.

Nettside: <https://repairable.no/>



SKREDDER OLGA RAST

Skredder Olga Rast er en av mange i Oslo sentrum som tilbyr klesreparasjon til en billig penge. Alt fra et hull i buksa til justering av bunad og brudekjole kan ordnes her – og dersom du ønsker deg noen broderier på klærne dine for å piffe dem litt opp, så er det ingen sak for Olga og hennes flinke skreddere!

Eksempel på priser og tilbud

Legge opp bukser: 200 kr

Legge opp kjole: fra 420 kr

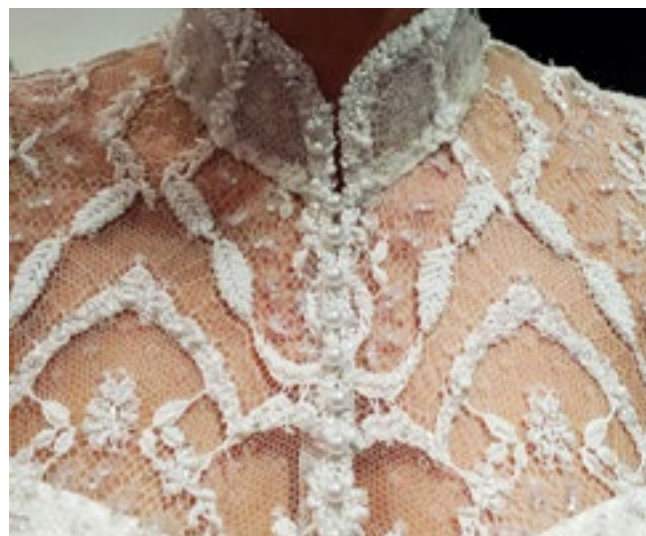
Ny glidelås til bukse/skjørt: 380 kr

Ny glidelås til jakke: fra 650 kr

Hvor lang tid tar det?

2–3 dager, evt. etter avtale med kunde.

Adresse: Karl Johans gate 5



Bilde: Skredder Olga Rast

LISTE OVER SKREDDERE OG SKOMAKERE

GAMLE OSLO

SOFIA RENS, SKOREP OG NØKKELFILING
GLADENGVEIEN 4

SENTRUM

MISTER MINIT
STENERSGATA 1 (OSLO CITY)

SENTRUM RENSERI, SKOMAKERI & NØKKELSER-
VICE
TOLLBUGATA 27

SKREDDER JOHN
PRINSENS GATE 22

SKREDDERSERVICE OLGA RAST
KARL JOHAN GATE 5

SKREDDER MY LINH
RÅDHUSGATA 24

FROGNER

OSLO SKREDDERSTUE
KIRKEVEIEN 73

ROSE SYSTUE
HEGDEHAUGSVEIEN 25

SKOMAKER'N
RUSELØKKVEIEN 50

SKOMAKER DAGESTAD
JOSEFINES GATE 2
OBS! PER 05.05.20 TILBYS KUN REPARASJON
AV SKO KJØPT I EGEN BUTIKK

ST. HANSHAUGEN

BISLETT SYSTUE
PILESTREDET 41

SAGENE
BELLA SKREDDER
VOGTS GATE 56A

MISTER MINIT
VITAMINVEIEN 7-9 (STORO STORSENTER)

VESTRE AKER

MISTER MINIT
VÆKERØVEIEN 205 (RØA SENTER)

NETTSIDER
REPAIRABLE
[HTTPS://REPAIRABLE.NO/](https://repairable.no/)



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 universitetsplassen, 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.

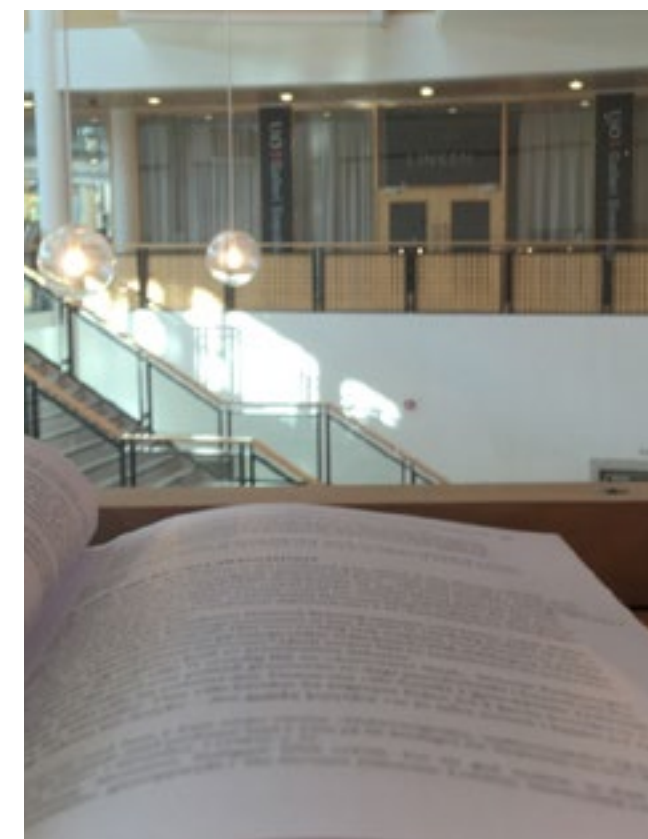
Kutt bruker mat som nærmer seg datomerkingen og er derfor til enhver tid avhengig av de matvarene som blir levert via SIOs leverandører, det knyttes altså spenning til hva som står på menyen fra dag til dag. Med sitt bærekraftige fokus, bidrar også Kutt til å spre og integrere holdninger rundt miljø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

KUTT

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, BLIDERN

IBOK: IBOK.NO

KUTT: FREDRIKKEBYGNINGEN, BLINDERN

BIKE KITCHEN BLINDERN: MOLTKE MOES VEI
35

SIO SKIUTLEIE: ATHLETICA KRINGSJÅ, ATHLETICA
DOMUS

BOOKIS: BOOKIS.NO



ANNET

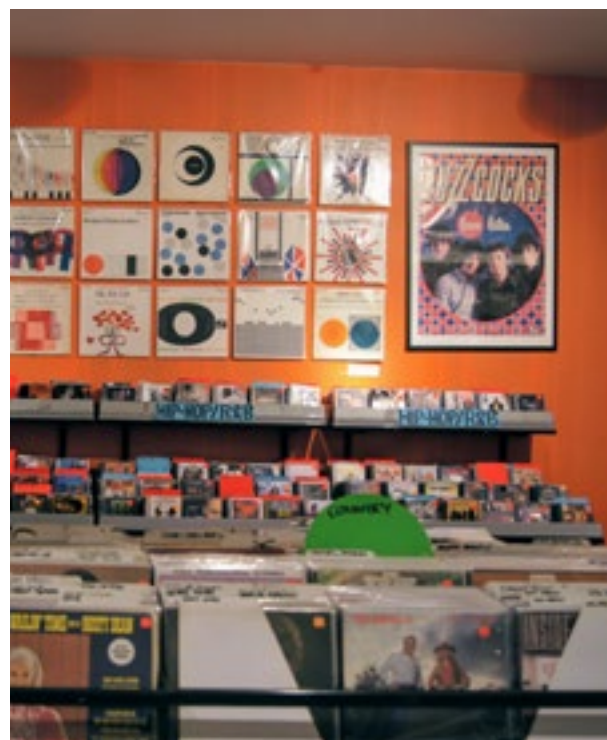
I DENNE SEKSJONEN FINNER DU ANDRE STEDER SOM GJØR ET BÆREKRAFTIG LIV LETTERE. VI HAR SAMLET ET KNIPPE STEDER SOM IKKE PASSET INN I NOEN ANNEN KATEGORI, SAMT DE BUTIKKENE SOM KUN ER NETTBUTIKKER.

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

NABOHJELP

Nabohjelp er en nyttig og gratis mobilapp utviklet av OBOS. Med denne appen kan man be om hjelp fra naboene sine hvis det for eksempel er noe du trenger eller ønsker å låne. Man kan selvfølgelig også bidra selv ved å tilby hjelp til naboer, eller gi bort/selge ting man ikke trenger lenger. En annen fin funksjon er at det finnes en oversikt over arrangementer rundt der man bor, og i byen generelt, i tillegg til at man kan få en oversikt over hyggelige

steder som er anbefalt av andre brukere av appen. Nabohjelp er altså en super app for deg som trenger hjelp til noe, ønsker å hjelpe andre, eller som bare vil oppdage nye sider av byen. Kanskje er du så heldig at du får hilse på noen hyggelige naboer også!



Den snille naboen

Må du holde deg inne, men trenger noe på butikken? Trenger du hjelp til å lufte hunden? Spør naboene om hjelp gjennom appen Nabohjelp. Lott, hyggelig og ikke minst miljøvennlig!

OBOS bidrar - dette er vårt tiltak

Foto: screenshot fra obos.no/nabohjelp

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

Bookis.no



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 selge 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: Professor Dahls gate

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.

Tips for å redusere plastforbruket

Bruk handlenett og tøyposer på butikken. Kjøp frukt og grønnsaker i løsvekt, så godt det lar seg gjøre, og ha med egne tøyposer. Posene kan kjøpes på blant annet beecoshop.no, og det finnes også flere videoer på nett som viser hvordan man kan sy, strikke eller hekle dem selv.

Har du rester av mat, eller noe du trenger å dekke til, kan du bruke bivokspapir/vegansk vokspapir eller matbokser i glass/rustfritt stål, istedenfor å bruke plastfolie og plastposer.

Ha med egen termokopp og matboks når du kjøper kaffe eller take away. Flere steder gir avslag på prisen når du har med egen beholder, men bare husk at den må være ren.

Ha alltid med deg en vannflaske, så slipper du å kjøpe plastflasker hvis du blir tørst.

Bytt ut tannkosten i plast med en tannkost laget av bambusmateriale. Disse kan du finne i de fleste matbutikker.

For å redusere spredningen av mikroplast i naturen, unngå klær av syntetiske fibre som polyester og akryl. Gå heller for materialer av naturfibre som bomull, lin og viskose. Det finnes også vaskeposer som Guppyfriend, som skal fange opp løse fibre under vask.

Bytt ut baderomsprodukter i plastbeholdere, til emballasjefrie produkter. Blant annet såper og sjampo på plastbeholdere kan enkelt byttes til såpe- og sjampo-barer. LUSH har et godt utvalg av emballasjefrie produkter til badet.

Unngå kosmetiske produkter som inneholder plast. Se etter betegnelser som polyethylene, polypropylene og PE. Svanemerkede produkter er garantert til å ikke inneholde mikroplast.

Kjøp kjøkkenutstyr og redskaper i tre, stål og glass istedenfor plastikk.

Om du klarer å følge alle disse tipsene, er det veldig bra, men det aller viktigste er at alle prøver å gjøre noe, at vi er flinke til å ta godt vare på det vil allerede har, og når vi først trenger å kjøpe noe nytt, kan vi prøve å velge det plastfrie alternativet.

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

SLANK KJØKKENET FOR PLAST!

I kjøkkenet brukes flere redskaper og tilbehør laget av plast. Disse er ofte miljøskadelige, men kan også være helseskadelige. Derfor kan du i stedet erstatte flere av disse med andre materialer som glass, stål og tre.

Boller

Boller er et nyttig verktøy på kjøkkenet, og det vanligste er at de kommer i plast. Boller og bollesett kan i stedet kjøpes i rustfritt stål eller glass. De fleste butikker og internettbutikker som selger kjøkkenutstyr kan tilby dette. Et godt tips er å sjekke i forskjellige bruktbutikker før du kjøper nye.

Stekespader

Stekespader er vanligst i sort amidplast som inneholder et kreftfremkallende stoff som frigjøres når det kommer i kontakt med varme. Bytt ut plastutstyrene dine med tre, og som helst er miljømerket. Dette kan finnes på for eksempel Clas Ohlson.

Skjærebrett

Når du bruker skjærebrett av plast, setter bakterier seg fast i sporene som blir når du skjærer den. I stedet for å kjøpe et skjærebrett i plast kan du heller kjøpe et i tre. Det er mer holdbart og forlenger brukstiden samtidig som det sparer både helse, miljø og lommebok. IKEA og Kitchn gir alternativer i tre.

Stekepanner

De fleste stekepannene som brukes er laget av Teflon. Ved oppvarming kan det avgi giftige partikler og gasser. Teflon kan enkelt byttes ut med støpejernspanner (jernpanner?) som varer mye lenger og er en langsiktig investering som har en positiv innvirkning på miljøet. Stekespader og annet redskap enn plast kan brukes i motsetning til på teflon som er følsom for riper. På Finn.no kan du finne brukte støpejernspanner til en god pris.

Matbokser

Matbokser er en enkel måte å redusere matsvinn og gir en mulighet til å spare matrester, men disse finnes også vanligvis i plast. Som med andre plastgjenstander, frigjør den partikler når den varmes opp. Det beste er å erstatte disse med bokser til glass eller rustfritt stål. Hos IKEA kan du finne forskjellige glassbokser med lokk av både glass og bambus, og hos Clas Ohlson er det matbokser i rustfritt stål.

Sugerør

På flere og flere steder kan du se sugerør i papp i stedet for i plast. Hvis du vil bruke sugerør, er det enda bedre å skaffe deg sugerør i stål. Det er billigere fordi det kan brukes på nytt og er mye mer skånsomt for helsen din og miljøet. Hos Lagerhaus, for eksempel, kan du finne sugerør i glass, papp, bambus og metall. Ikke glem at det går like bra å si nei hvis du blir tilbudt sugerør - den enkleste måten å redde miljøet på.

Oppvaskbørste

Neste gang du kjøper en oppvaskbørste kjøp den i tre. Hvis du tar vare på den, det vil si å skylle det grundig og la det tørke mellom bruk, kan det vare veldig lenge. Finnes på Life eller Sunkost, hvor du kan finne en børste med avtagbart børstehode for å kunne skifte når den andre blir gammel.

SYKKELGUIDE

Generelle tips

Det er mange som har hørt skrekkehistoriene om stjålne sykler i Oslo sine gater. Men det finnes noen tips som gjør det litt mindre sannsynlig, et godt tips er å parkere der den er mest synlig eller en gate hvor det ofte er mye folk. En annen ting er å bruke en god lås, tynne kabellåser er utrolig lette å bryte opp og er gjort på sekunder! Så, når du har en god lås er det viktig og låse sykkelens riktig, det er lurt å låse både rammen og hjulet i til noe trygt og fast. Et skikkelig pro tip er å ha to låser, så kan du låse begge hjulene fast! Og sist men ikke minst, Oslo har faktisk et eget "sykkelhotell" som ligger på Oslo S!

Hvor burde jeg sykle?

Sykkel er en super måte å komme seg rundt i Oslos gater på! Men kanskje litt usikker på hvilke gater som funker best? Eller kanskje du vil ut på sykkeltur? Google Maps er så geniale at de har egen side med sykkelkart! Her kan du finne hvor det er egne sykkelfelt, hvor det er lite trafikk og du kan sykle i veien eller om du vil sykle på fortauet på de gåendes premisser. Her finner du også sykkelparkeringer! På Google Maps kan du også velge veibeskrivelse hvor den legger opp ruten på en med tanke på at den passer fint for sykkel.

Syklistforeningen har også laget kart over grønne ruter i Oslo, her får du tilrettelagt ruter med ekstra mye skog, park eller langs elver! De har også guider til andre større byer i Norge!

Skal du på langtur? Norge har 10 ruter i det nasjonale sykkelnettet! På vegvesenets nettsider finner du info om hvor disse er, hvilke deler av dem som er skiltet og mer info om strekningen som kan være kjekt å vite. På sykkelveg.no kan du også planlegge ruta de gjennom Norge! Også minner vi om at det ikke er alle tunneller hvor det er lov å sykle, samt at det på noen strekninger kan være lurt å kombinere sykkel med andre transportmidler om du har tenkt deg å sykle Norge på langs og tvers. Det norske sykkelnettet er også en del av det europeiske som du finner på Eurovelo.com.

Se side 41-46 i denne guiden for reparasjon av sykler.

Lenker:

- [Syklistforeningen.no](https://syklistforeningen.no)
- [Vegvesen.no/trafikkinformasjon/reiseinformasjon/sykelkart](https://vegvesen.no/trafikkinformasjon/reiseinformasjon/sykelkart)
- [Eurovelo.com](https://eurovelo.com)

BYSYKKEL

Bysykkel er et supert konsept for deg som ønsker å komme deg rundt i byen på en miljøvennlig måte, men som ikke har egen sykkel. Det finnes 244 stasjoner rundt om i Oslo, og man bruker enten en app eller en personlig PIN-kode for å låse opp syklene. Med appen får man også et kart over sykkelstasjonen og hvor det finnes ledige sykler. Man kan enten kjøpe

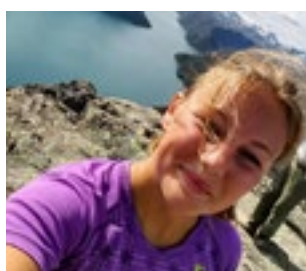
dagspass for 49 kr, eller sesongabonnement (april-november) for 399 kr, og da kan man ta så mange turer man ønsker, på 60 minutter per tur. Det som er så greit med bysykkel er at man ikke trenger å få sykkelen tilbake til den opprinnelige stasjonen, men kan sette den på hvilken som helst annen sykkelstasjon, så lenge det er plass til den.



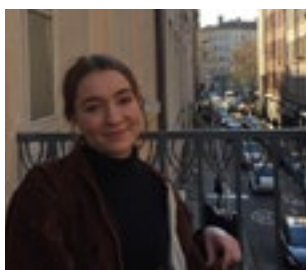
VÅRE PERSONLIGE TIPS!



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



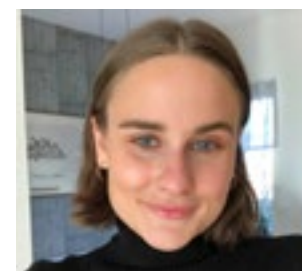
Nøtteblanderen! Supert utvalg.
- Signhild



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



Hvis du er glad i festivaler, anbefaler jeg Øyafestivalen i Oslo. Festivalen har et stort fokus på miljø, blant annet når det kommer til mat, energi og avfallshåndtering.
- Hilde



Mitt tips er å handle frukt og grønt på diverse matmarked som man finner overalt i Oslo. Et tips er også å ta med egne poser når du skal handle mat. Både til å bære hjem alle tingene dine, og til å legge frukt og grønnsaker i. De fleste frukter og grønnsaker behøver ikke pose, det holder å vaske de grundig.
- Amanda

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, Amanda Malm, Hilde Tveit, Charlie Dina, Malena T. Reese, Vetle Henrik Hvoslef 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. the guide is also available in english.

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