



Framtiden i
våre hender
Oslo
studentlag

Bærekraftig bygguide

Bærekraftig Byguide

Framtiden i våre hender Oslo Studentlag

Print: Oslo, 2022

2. utgave

Forside: Dreyer Hensley

Hvem og hva er vi?

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.

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. Vi håper du vil ha glede av guiden du har i hendene!

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!

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

Innholdsfortegnelse

Spisesteder	s. 7
- oversikt over steder	s. 13
Dagligvare	s. 15
- oversikt over steder	s. 19
Klær	s. 21
- oversikt over steder	s. 27
Hår- og hudpleie	s. 29
- oversikt over steder	s. 33
Reparasjon og utlån	s. 35
- oversikt over steder	s. 43
Annet/nettbutikk	s. 45
- oversikt over steder	s. 51
Markeder	s. 53
Friluft (turist, sykkel og park)	s. 57
Tips til en bærekraftig hverdag	s. 65
Våre personlige tips	s. 72
Bærekraftig Oslo-guide på nett	s. 74
Takk	s. 75

For hver kategori har vi inkludert en liste med steder vi kjenner til. Videre har vi valgt ut noen og gitt dem en grundigere beskrivelse.



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.

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



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

LETT

LETT er en framtidsrettet restaurant-kjede med fokus på bærekraft og å gjøre det enklere for flere å velge sunn og næringsrik mat. Som ordtaket deres sier: "Det skal være lett å spise rett". De har et utvalg av gode og innholdsrike retter med ferske ingredienser fra lokale bønder. Engangsemballasjen er til og med laget av planter! Flere klimaløsninger skal det bli takket være deres eget klimautvalg. Du kan med sikkerhet velge LETT med god samvittighet da alle måltidene er beregnet til å ha et klimaavtrykk under FNs mål på 0,5 kg CO2-e. Det er dessuten veldig raskt og enkelt - bedre blir det ikke!

Adresser:
Akersgata 18
Bogstadveien 39
Brugata 8
Frognerveien 8
Grundingen 1
Jernbanetorget 6
Klingenberggata 7
Nedre Slottsgate 8
Operagata 17



Foto: LETT



Foto: Godt brød

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:
Gamle Ringeriksvei 36
Nydalsveien 28,
Nydalsveien 33
Operagata 29
Snarøyveien 55
Thereses gate 33 og 52A
Thorvald Meyers gate 49

Oslo Raw



Foto: 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.

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

Adresser:
Ullevålsveien 82b
Skovveien 16

Cultivate Food

Cultivate Food er et 100% plantebasert spisested, som har som mål å få folk til å spise plantebasert mat litt oftere. Med seg på laget har de dedikerte kokker og Cultivate Food er kompromissløse på smak. Målet er kortreist mat, og at så mye som mulig av råvarene skal komme fra deres egen gård - Kveldsrud gård på Jevnaker. Cultivate Food har fokus både på helse, miljø, klima og dyreværn, og bærekraft er grunnmuren til deres konsept. Cultivate Food jobber med sirkulære og bærekraftige løsninger i alle ledd. Her kan du nyte en deilig frokost, lunsj eller middag - med god samvittighet!

Adresse:
Helgesens gate 18



Foto: Cultivate Food

Sådd



Foto: Dreyer Hensley / Sådd

Sådd er et av Blinderns siste tilskudd på kafé-fronten. Her finner du kun plantebasert mat med et lavt klimaavtrykk. På Sådd serveres både lunsj og middagsretter, samt kaffe og kalde drikker - til svært studentvennlige priser. Sådd er også et gjenbruksmekka, hvor alt du ser er gjenbruk! Selv om Sådd ligger på Blindern, kjernen av Universitetet i Oslo, er alle velkomne til en hyggelig, klimavennlig og rimelig kaféopplevelse!

Adresse:
Problemveien 11

Too Good To Go



Foto: Too Goog 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.

*Vær med i
kampen mot
matsvinn!*



Foto: Too Goog To Go

SPISESTEDER

Flere bærekraftige spisesteder

BGreen by Berit

Habsak

Happy Foods Cafe

Jungel pizza

Krishnas Cuisine

Kumi

Loving Hut

MelaCafé

Naturli'

Nordic Foodprint

Rest

SOHO Urban Eatery

The Dhal Company (ferdigretter)

The Fragrance of the Heart

The Juicery

Vegan Loving Hut

Cultivate Food

Veggie de Luca

Husk at du kan kjøpe too-goodtogo fra spisesteder i hele byen!



Foto: Sagene Takhage

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 økologiske og kortreiste varer. Her kan du finne både nøtter, flaskefri sjampo og surdeigsbrød!

Nøtte- blanderen Røtter



Foto: Nøtteblanderen

Savner du mandelsmør og pistasj-smør 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 rett ved Grønland T-banestasjon.

Adresser:
Brugata 19
Oscars gate 19

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 internasjonalt. 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!

Adresser:
Ullevålsveien 39
Bygdøy Allé 23
Thorvald Meyers gate 46



Foto: Mølleren Sylvia

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 oppbevaringsplass for en emballasjefri, miljøvennlig og koselig handel.

Adresse:
Hegdehaugsveien 12

Koopera- tivet

Dette er en medlemsorganisasjon hvor du kan bestille 'ukens pose' på nett og hente den på Mathallen Vulkan. Ukens pose består av økologiske og biodynamiske grønnsaker, meierprodukter med mer som kommer fra lokale bønder. En pose koster 225 kr. Posens innhold varierer med sesongene, men følelsen av overflod og kvalitet får man alltid med seg hjem. I tillegg er det gøy å lage mat ut i fra sesongen og teste nye varer og matretter. Et medlemskap koster 310 kr pr. år, og innebærer at man må ta to 'utdelingsvakter' ettersom driften består av medlemmenes frivillige innsats. For en måte å støtte opp om lokal og økologisk matproduksjon!

Nettside: kooperativet.no



Foto: Cultivate Food

DAGLIGVARE

Tips:

Det meste kan fryses! Har du for mange ferske grønnsaker liggende i kjøleskapet? 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.

Flere bærekraftige dagligvarehandler og utsalg

Bondens marked

Den gode jord

Frogner Helsekost

Havens Kolonial

Kinsarvik Naturkost

Kolibri Kolonial

Landhandleriet

Lille Tøyen kolonial

Lokal - Harbitz Torg

Plantemat

Reko-ringen

Økohjertet

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.



Klær

Ikke mange vet at klesindustrien er en av jordas største miljøfiender. Heldigvis finnes det mange tiltak for å redusere den enorme påvirkningen trender har på miljøet. Her har vi samlet noen alternativer til deg som ønsker å være mer miljøbevisst i klesvalget.

Fair and Square

Fair and Square er et klesmerke som har fokus på arbeiderne! Dette er et norsk merke som er opptatt av at arbeidere skal ha gode arbeidsvilkår. De har en egen fabrikk i Kina med 18 ansatte som har tilnærmede norske arbeidsforhold: 37,5 timers arbeidsuke, fri i helger og seks måneders betalt mammafermisjon. Det er foreløpig kun syfabrikken som kan ha disse arbeidsforholdene, men målet er å utvide tilbudet til hele produksjonen.

Her finner du for det meste basisplagg av bambusviskose og økologisk bomull. Fair and Square har også inngått samarbeid med kjente artister som Frida Ånnevik og Trygve Skaug.

Nettside: Fairandsquare.no

De selger også utvalgte produkter i Fretexbutikker.



Foto: Fair and Square



Fjong

Fjong er et kjempekult konsept som virkelig utfordrer "kjøp og kast" kulturen vår. Her kan du leie både hverdagsklær, festkjoler, designerplagg og tilbehør! De tilbyr også en abonnementsløsning der du kan leie et fast antall nye plagg hver måned slik at du kan få utskiftning i garderoben din uten at gamle plagg bare blir liggende. Prisene dekker forsikring, rens og frakt. Klærne kan leies i både korte og lange perioder og de gjør det til og med mulig å leie ut egne klær!

Nettside: fjong.com



Fretex

Fretex er kanskje Norges mest kjente bruktbbutikk og drives i regi av Frelsesarmeen. I Oslo finnes det seks Fretex-butikker med litt forskjellige tilbud.

Nylig lanserte Fretex sitt nye konsept Fretex Arkivet, et utvalg av Fretex-butikker med et mer begrenset utvalg varer av høyere kvalitet og fra kjente varemerker. Et godt tilbud for de litt mer moteinteresserte! Du finner to Fretex Arkivet-butikker i Oslo: i Universitetsgata og på Olaf Ryes plass. Er du ute etter større artikler som møbler eller sportsutstyr kan du besøke Fretex på Alnabru, som er Norges største bruktbbutikk! Fretex-butikken på St. Hanshaugen har også en stor underetasje med et godt utvalg av kjøkkenutstyr, bøker og interiør. I tillegg til å være et godt miljøvennlig alternativ støtter man også Frelsesarmeen sitt sosiale arbeid ved å handle på Fretex.

Adresser:

Ole Deviks vei 20 (Alnabru)
Kirkeveien 62 (Majorstuen)
Ullevålsveien 12 (St. Hanshaugen)
Smalgangen 8 (Grønland)
Olaf Ryes plass 3 (Grünerløkka)
Universitetsgata 20 (Sentrum)



Foto: M&E

M&E

Maritastiftelsen & Erikshjälpen har lenge holdt til ved Ensjø, men flyttet for en liten stund siden til Hasle. Nylig startet de en ny filial med svært sentral beliggenhet, rett ved Grensen og Stortorget. Her finner du et stort velv med bruktklær både for menn og kvinner. I tillegg har de alt en bruktbbutikk må ha, som kjøkkenutstyr, møbler, kunst, bøker, tekstiler osv. til lave priser.

Nettside: mesecondhand.no

Adresser:

Økernveien 99
Grensen 3



Foto: M&E

JF Curated



Showpice fra Tonje Plur og Black Rat.

JF Curated er en nettbutikk hvor du kan finne klær og tilbehør som er laget med et miljøvennlig, bærekraftig og etisk fokus. De jobber med designere og produsenter som gjør ting litt annerledes og du kan finne alt fra designerplagg, smykker, bager, interiør og tilbehør til hunden. På nettsiden deres finner du en fin oversikt over alle merkene deres og hvordan de jobber innenfor områdene etikk, dyrevelferd, miljøbeskyttelse og kvalitetskontroll, samt hva de prøver å forbedre. Hvert produkt har også ev tydelig oversikt over hvor produktet stammer fra og er produsert.

Perfekt sted for deg som ønsker fine designervarer med god samvittighet!

Nettside: jfc curated.no



Foto: JF Curated



Foto: JF Curated

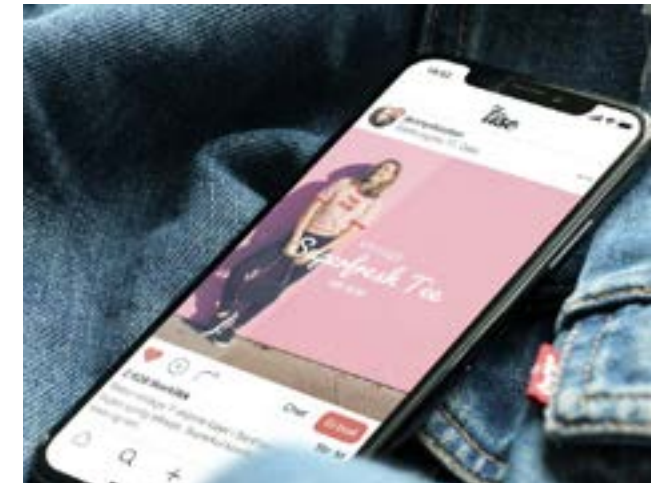
Velouria Vintage

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



Tise

Appen Tise gir brukerne en trygg og sikker måte å selge og kjøpe brukte varer på. Hovedfokuset er på klær, sko og mote, men man kan også finne møbler, interiør og mye annet. Selv om appen er rettet mot et bredt publikum har den nok falt mest i smak hos 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 du finner i butikken. På denne måten arbeider Tise for å gjøre miljøvennlige alternativer inspirerende og lett tilgjengelige.

I senere tid har Tise også kommet med flere tilleggstilbud som Tise Basics, en nettbutikk med et stort utvalg miljøvennlige varer, Tise Mobile, et mer miljøbevisst mobilabonnement, og Second Chance, egne Tise-profiler hvor kjente varemerker kan selge overskuddsplagg til redusert pris.

Sy dine egne klær

En annen måte å være mer miljøbevisst i klesvalgene sine er å sy sine egne klær! Ikke bare kan man bruke mer miljøvennlige stoffer (enten fra stoffbutikker eller bruktbutikker) men man får også en større forståelse for det enorme arbeidet som går inn i å lage klær. Å lage sine egne klær gir en enorm stolthet og bidrar til at man setter større pris på og tar bedre vare på garderoben sin. Det kan virke som en skummelt prosjekt i starten, men det finnes massevis av gode hjelpemidler og tips på nettet!

Her er noen å anbefale:

www.faebrik.no
www.soemrom.no
www.stoffogstil.no



Foto: Fair and Square

Tips:

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.

KLES- BUTIKKER

Ditto

Vintage Wear by Ny York

Ekko

UFF

Fjällräven

Frøken Dianas Salonger

Nettbutikk

Galleri Normisjon

Brynje: brynje.no

Good Vibes Vintage

Fair & Square: fairandsquare.no

Green Kids & Moms Seconhand

Fjällräven: fjellrevenshop.no

Livid

Fretext: nettbutikk.fretext.no

MA Vintage

Frøken Dianas Salonger: froken-dianassalonger.no

Nudie Jeans

Hasla: haslajewelry.com

Prisløs

Livid: lividjeans.no

Retro Lykke

Velouria Vintage: velouriavintage.no

Reprise

Robot

Grønt Skift: grontskift.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.

Floke



Foto:Floke

Floke er Norges eneste frisørkjede med sertifisering Grønn salong. Dette er den mest seriøse og anerkjente allergi- og miljømerkingen innen hårprodukter og salongvirksomhet i Skandinavia. Floke ønsker å påvirke andre frisører, forbrukere og andre bedrifter til å ta mer miljøvennlige valg, for å sikre bærekraftig utvikling i frisørbransjen og i samfunnet forøvrig. I tillegg er de opptatt av å gi alle kunder følelsen av kvalitet, velvære og ro. Ønsker du kvalitet, samtidig som du er opptatt av helse og miljø? Da er Floke stedet for deg.

Adresse:
Kirkegata 20,
med inngang fra Prinsens gate

Lush



Foto:LUSH

Lush er en relativt kjent kosmetikkjede som fokuserer mye på hud- og hårpleie. Lush er veldig opptatt av miljøetik. 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



Foto:LUSH

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 østersopp 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



Foto: Gruten



Foto: Gruten



Foto: Gruten

PS. Har du prøvd å lage noen hår- og hudpleieprodukter selv? Flere av stedene i byguiden selger ingredienser, og gode oppskrifter finnes på nett.

HÅR- OG HUDPLEIE

Tips:

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

Kjøp kosmetiske produkter uten innhold av plast. Se etter betegnelser som polyethylene, polypropylene og PE. Svanemerkede produkter er garantert til å ikke inneholde mikroplast.

Andre bærekraftige steder for hår-og hudpleie:

Balanzera (frisør)

Be:eco.no

Estrid.com

Eirscandinavia.com

Gruten

Hannebang.dk

Røtter

Rå norsk hudpleie



R eparasjon og utlån

Har du en jakke med hull, et rustent sykkelkjede eller behov for en drill en times tid? Det mest miljøvennlige er det som kan brukes gang på gang, og heldigvis kan det meste fikses eller lånes! På de neste sidene finner du ulike steder som driver med reparasjon av blant annet sko og klær, utlån av verktøy til oppussing hjemme, sykkelservice – et av stedene har til og med bar og café! Har du en veske med raknet skulderrem – ta turen!

Deichman

Deichman er Oslo kommunes folkebibliotek. I noen av bibliotekene deres er det ikke bare bøker som lånes ut. For eksempel har Deichman Torshov og mange flere 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? Deichman har også frøbibliotek! Lån frø og ta med frø tilbake når du får egne.



Flere bibliotek tilbør også symaskiner, 3D-printere, storformatskrivere, digitaliseringsutstyr og mye mer. Se på deichman.no/vi-tilbyr for en liste over alle tilbudene deres.

Adresser:

Deichman Bjørvika - Vestlys plass 1

Deichman Majorstuen

- Hårfagres gate 2

Deichman Tøyen - Hagegata 28

Deichman Grünerløkka

- Schous plass 10

Deichman Nydalen - Langbølgen 1

Deichman Torshov - Sandakervien 59

Deichman Bjerke - Refstadveien 70 med flere



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 sykkel. 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

Nettside: oslovelo.no



Foto: Håkon Gleditsch



Peloton

Peloton er en hyggelig bar, kafé og pizzarestaurant 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 sykkel 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.

Nettside: pelotonbar.no

Adresse:

Torggata 35

Bua

BUA er en nasjonal ideell organisasjon som låner ut utstyr til enhver aktivitet, helt gratis! Har du for eksempel lyst til å teste snowboard eller bruke turutstyr uten å måtte punge ut med hele stipendet? De har alt du måtte trenge til sport og friluftsliv. Det er dessuten veldig enkelt! Alt du trenger å gjøre er å lage en lånekonto på bua.io, så er det bare å hente utstyr på et av BUAs utlånslokaler. En genial ordning som gir bærekraftige muligheter!

Adresser
Hovseterveien 88
Lakkegata 79C
Enebakkveien 158d
M.fl.



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.



Bildeling- og leie



Av og til har man behov for bil - enten man skal hente en stor hylle kjøpt brukt eller reise til et avsidesliggende sted uten kollektivtilbud. Bildeling eller leie av bil er derfor et svært godt alternativ til det å eie egen bil. Blant annet bidrar bildeling til kutt i klimagassutslipp (siden man gjerne kjører mindre om man ikke eier egen bil), bedre utnyttelse av ressursene, frigjøring av plass i byene (siden bildeling krever færre parkeringsplasser) og det blir mindre press på veiene. Dette er også en svært økonomisk løsning, og kan passe godt for de fleste. Med bildeling trenger man ikke å bekymre seg for service, årsavgifter eller dekkskift - og du kan velge mellom ulike biltyper og -størrelser etter behov!

Bildeling eller leie tilbys av en rekke aktører, blant annet Bilkollektivet, Nabobil, Vy Bybil, Hertz Bilpool og Hyre.

Skredder- service (Olga Rast)



Skredder Olga Rast er en av mange i Oslo sentrum som tilbyr klesreparasjon til en billig penge. Alt fra et hull i bukse 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! Det er også garanti på arbeidet, og innen to uker fra levering kan du få eventuelle mangler rettet opp gratis.

Eksempel på priser og tilbud
Legge opp bukser: fra 200 kr
Ny glidelås til bukse/skjørt: fra 380 kr
Justering av bunad: fra 900 kr

Hvor lang tid tar det?
2–3 dager, evt. etter avtale med kunde.

Adresse:
Karl Johans gate 5

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: opptil 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 nettsiden deres, og man både leverer inn og henter ut det ferdige plagget på et sted man velger selv, eller får det sendt i posten.



Foto: Repairable



Foto: Repairable

Eksempel på priser og tilbud
Ny glidelås: 350 kr
Reparere hull mellom bena: 500 kr
Legge opp skjørt/bukse: 300 kr
Fullstendig oversikt med priser finnes på nettsiden.

Hvor lang tid tar det?
1-2 uker.

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

Adresser:
Lilleakerveien 16 (CC Vest)
Snarøyveien 44 (Fornebu S)

REPARASJON OG UTLÅN

Tips:

Bibliotekene i Oslo rommer mye mer enn bare bøker og verktøy. 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-tilbyr.

Flere bærekraftige alternativ:

Bella skredder

Skredder John

Bislett Systue

Skredder My Linh

Everest Sko

SofiaRens (nøkkelservice og skredderservice)

Livid jeans

Mister Minit

Nudie Jeans Repair Shop

Nett

Oslo Skredderstue

Norrøna:
besøk norrøna.com for reparasjon av dine Norrøna-produkter. (obs. de har miljøgifter i produktene sine)

Red Bike sykkelverksted

RE:sykkkel

Rose Systue

Bergans:
besøk bergans.com for reparasjon av dine Bergans-produkter. (obs. de har miljøgifter i produktene sine)

Rouleur oslo

Sentrum Renseri, Skomakeri & Nøkkelservice

Skomaker Dagestad
(OBS! Per 03.01.22 tilbys kun reparasjon av sko kjøpt i egen butikk)

Restarters: therestartproject.org/groups/restarters-oslo/
(her finner du kommende eventer)



A nnet

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 & rålls en gavepakke. Der finner du meter på meter med brukte og dertil billige LPer, CDer og DVDer som trenger en ny eier. Råkk & Rålls kjøper også dine brukte CD og LPer (hvis studentbudsjettet ikke rekker til).

Adresse:
Stortingsgata 8



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.

Nettside:
beecoshop.no



Foto: Andreios Belaza

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!

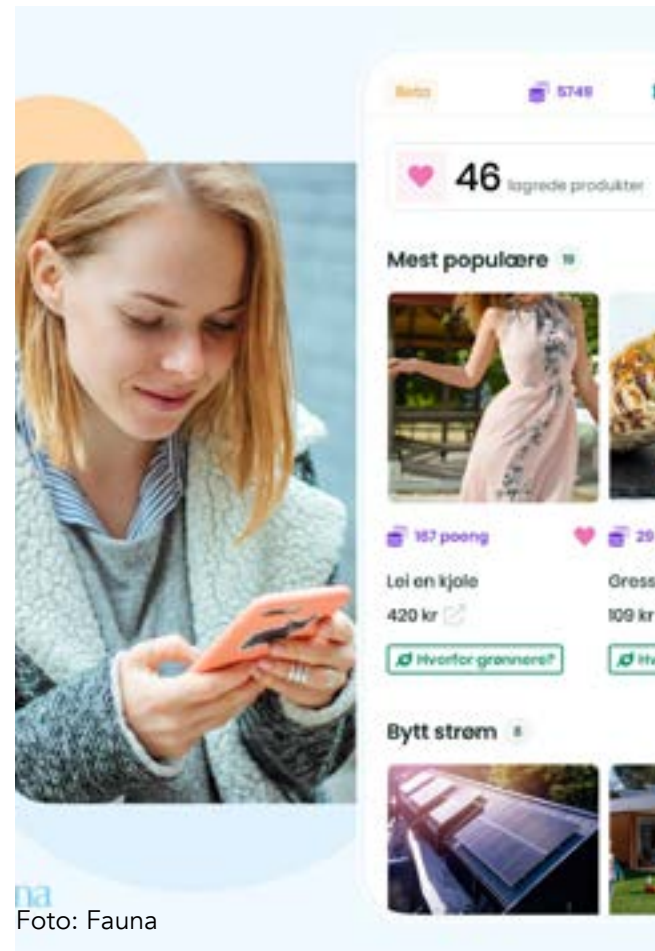
Adresse:
Kristiansands gate 2



Hygglo

Hygglo er en nettside som hjelper deg å leie ut ting du eier eller leie ting du ikke eier men trenger, av andre. Det er bærekraftig delingsøkonomi som gjør at vi slipper å måtte eie alt selv. Enten du trenger et telt, en kamera, ekstra stoler eller en peisstøvsuger (ja, det finnes!) så kan du låne det av noen som bor i byen din. Det også en god måte å få inn litt ekstra penger på. Leier du ut egne ting beholder du 80% av leieinntekten, og får tingene forsikret gjennom Hygglos tjenester.

Nettside: hygglo.no



Fauna

Fauna er et fordelsprogram som belønner deg for å ta vare på planeten. Nettsiden (snart også en app) gir deg mange gode tips til miljøvennlige merkevarer og produkter, og du kan også bryne deg på quizer og utfordringer. Som medlem blir du belønnet med bonuspoeng når du kjøper grønne produkter - blant annet kollektivtransport og vegetarisk mat. Poengene kan brukes på belønninger til deg selv eller andre, for eksempel ferie i Norge, opplevelser eller å gi en jente mulighet til skolegang.

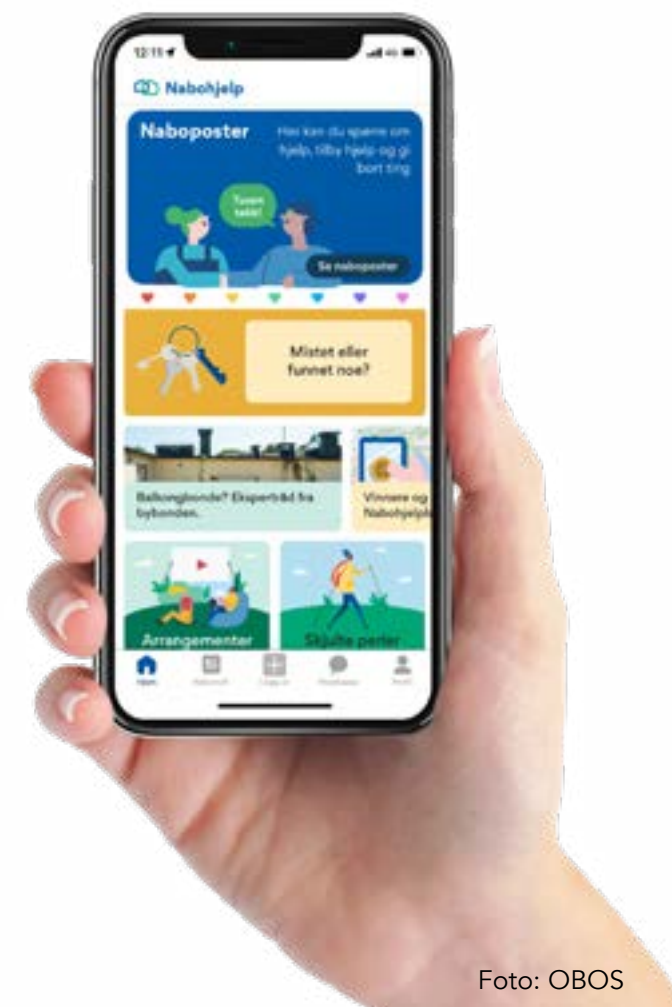
Nettside: fauna.eco



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!



ANDRE BÆREKRAFTIGE STEDER

Tips:

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.

Nettsider

Cultura sparebank

Beeorganic.no

Ebla bokhandel: Georg Morgenstiernes hus, Blidern UiO

Bookis.no

Vulkan Bigård

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

Let etter Klar vaskemidler i dagligvarehandelen din!

Helsport.com

Vegan Norway (app)



Markedder

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

Adresse: Amaldus Nilsens Plass i 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.



Eriluft

Oslo har mange parker og fine gater. Ta beina fatt eller finn frem sykkelen og let etter fine skatter. Vi har samlet noen gode tips for hvordan du kan nyte en dag, eller mange, i Oslo på en bærekraftig måte.

Turist i egen by

Oslo har faktisk de aller fleste ingrediensene for både en fin week-end 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.



Foto: Oscar Chandler



Foto: BUA

Det arrangeres massevis av bytte-markeder 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 ;)

Sykkelguide

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 sykkel-felt, 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.



Foto: Håkon Gleditsch

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 tunneler 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.

Lenker:

- Syklistforeningen.no
- Vegvesen.no/trafikkinformasjon/reiseinformasjon/sykkelkart
- Eurovelo.com

PELTON



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 499 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.

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 sykkelen 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!

Slotts -parken

Slottsparken ligger som navnet tilsier rundt slottet. Parken har mange grønne plener og høye trær. Her har man fine gangveier og forskjellige statuer lett tilgjengelig. Blant annet har prinsesse Ingrid Alexandra en skulpturpark med morsomme og tankevekkende skulpturer basert på barnetegninger. At parken ligger så nærme Det kongelige slott gjør at det ofte er en del mennesker der til enhver tid og et attraktivt sted for turister og fastboende. Slottsparken ligger kun et steinkast unna Nationaltheatret stasjon.

Adresse: Slottsparken 1



Østensjø -vannet



Østensjøvannet er et naturreservat med gode transportforbindelser til Oslo sentrum. Rundt vannet finnes et rikt fugleliv med over 200 observerte arter.

Østensjøvannet er åpen til alle døgnetts tider og tilbyr dyrket mark, bekker, sump og skog. Årstidene tiltrekker ulike fuglearter så man kan besøke østensjøvannet på vinteren og se helt andre fuglearter enn om sommeren! Ta deg en tur rundt hele vannet! Veien rundt vannet er gruslagt. Det tar mindre enn en time å gå en runde rundt vannet som er ca 4,5km lang, og du vil se mange som tar joggeturen langs vannet.

For å komme deg til Østensjøvannet ta banen nr 3 til Mortensrud. Derfra kan du kan velge mellom fire holdeplasser: Skøyenåsen, Oppsal, Bøler og Bogerud, alt ettersom hvor du vil begynne å besøke vannet.

Botanisk hage

Botanisk hage er en perle midt i byen! Her kan du finne stor samling av både sjeldne og helt vanlige planter. Parken er delt opp i seksjoner som Oldemors hage, Fjellhagen og så videre. Midt i parken ligger Palmehuset og Victoriahuset som har tropiske planter og er en oase, særlig på vinteren når det er grått og kaldt ute. I tillegg er Naturhistorisk museum der, og Klimahuset, som begge er verdt et besøk. En café har parken også og den er svært populær.



Du kommer deg lett frem med kollektivtransport buss, trikk eller t-bane. Fra Oslo S tar du 60 bussen Tonsenhagen og går av på Tøyenkirken stasjon eller 31 bussen Grorud T og går av på Sars' gate. Du kan ta alle t-banene som går øst for Jernbanetorget da alle stopper på Tøyen stasjon. Hvis du vil ta trikken tar du nummer 17 Sinsen-Grefsen og går av på Lakkegata skole. NB! Det er noe gåavstand fra stasjonene til selve parken.

Adresse: Sars Gate 1

Tips til en mer bærekraftig hverdag

I tillegg til å samle bærekraftige steder
i byen har vi også samlet noen gode tips.

Grønn inspirasjon

Filmer og serier med bærekraftige temaer:

Cowspiracy	Kampanjen mot kloden
Dominion	Plastic Ocean
Earthlings	Seaspiracy
Food, Inc.	Sløsesjokket
Forks Over Knives	The Game Changers
Griseindustriens hemmeligheter	What the Health

Bøker:

Den Store Klimaguiden	(Thomas Horne)
Doughnut Economics	(Kate Raworth)
Bare et dyr?	(Ragnhild Aslaug Sollund)
Less is More - how degrowth will save the world	(Jason Hickel)
Mitt Klimaregnskap	(Anja Bakken Riise)
The Sustainable Travel Handbook	(Lonely Planet)
Togferie - på skinner gjennom Europa	(Erik Sveberg Dietrichs)
Vegansk Livsstil - det planeten trenger	(René Zografos)
Verden på vippepunktet	(Dag O. Hessen)

Kokebøker:

En skikkelig digg kokebok	(1 og 2, Hanne-Lene Dahlgren)
Grønnere!	(Mia Frogner)
Happy Foods	(Irina Smit)
Kjøttfrie burgere	(Jane H. Johansen)
Plantebasert kosthold	(N. C. Johansen, T. Kalchenko, M. Hult)
Sykt billig	(Mari Hult, Kjersti Grønseth)
Sykt enkelt	(Mari Hult)
Veganmat på sitt beste	(Jane H. Johansen)



Foto: LETT



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 eller Clas Ohlson, 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.
- Bytt ut tannkosten i plast med en tannkost laget av bambusmateriale. Disse kan du finne i de fleste matbutikker.
- 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.
- 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.
- Ha alltid med deg en vannflaske, så slipper du å kjøpe plastflasker hvis du blir tørst.

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

Et nyttig verktøy på kjøkkenet er kjøkkenbollen, og det vanligste er at den 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.

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 Kitch'n gir alternativer i tre.

Stekespader

Ofte laget av sort amidplast, kan stekespader inneholde 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.



Foto: Mølleren Sylvia

Stekepanner

De fleste stekepannene som brukes er laget av Teflon. Ved oppvarming kan det avgis giftige partikler og gasser. Teflon kan enkelt byttes ut med støpejernspanner som varer mye lenger og er en langsiktig investering som har en positiv innvirkning på miljøet. Redskaper som ikke er laget av plast kan brukes i motsetning til på teflon som er følsomt for riper. På Finn.no kan du finne brukte støpejernspanner til en god pris.

Oppvaskbørste

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

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.

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

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



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



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



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 posers når du skal handle mat. Mange flest frukter og grønnsaker behøver ikke pose, det holder å vaske de grundig.
- Amanda



Mitt beste tips er å ta vare på alt av posers, bokser og syltetøyglass som kan brukes om igjen! Mat som kommer i plastposer eller bokser er vanskelig å unngå, men mye av dette kan gjenbrukes. Det gjør også godt å bruke den emballasjen som man ikke klarer å unngå å få med hjem om igjen!
- Vibeke



Jeg har fått skikkelig sansen for å kjøpe brukt, hva enn det måtte være. Det er både billig, bærekraftig og gir en skikkelig god følelse! Ingenting er som å ha på seg en jakke som har levd et innholdsrikt liv. Se om du finner noen skatter i en av Oslos kule bruktbutikker eller arranger bytte-kveld med vennene dine!
- Signe

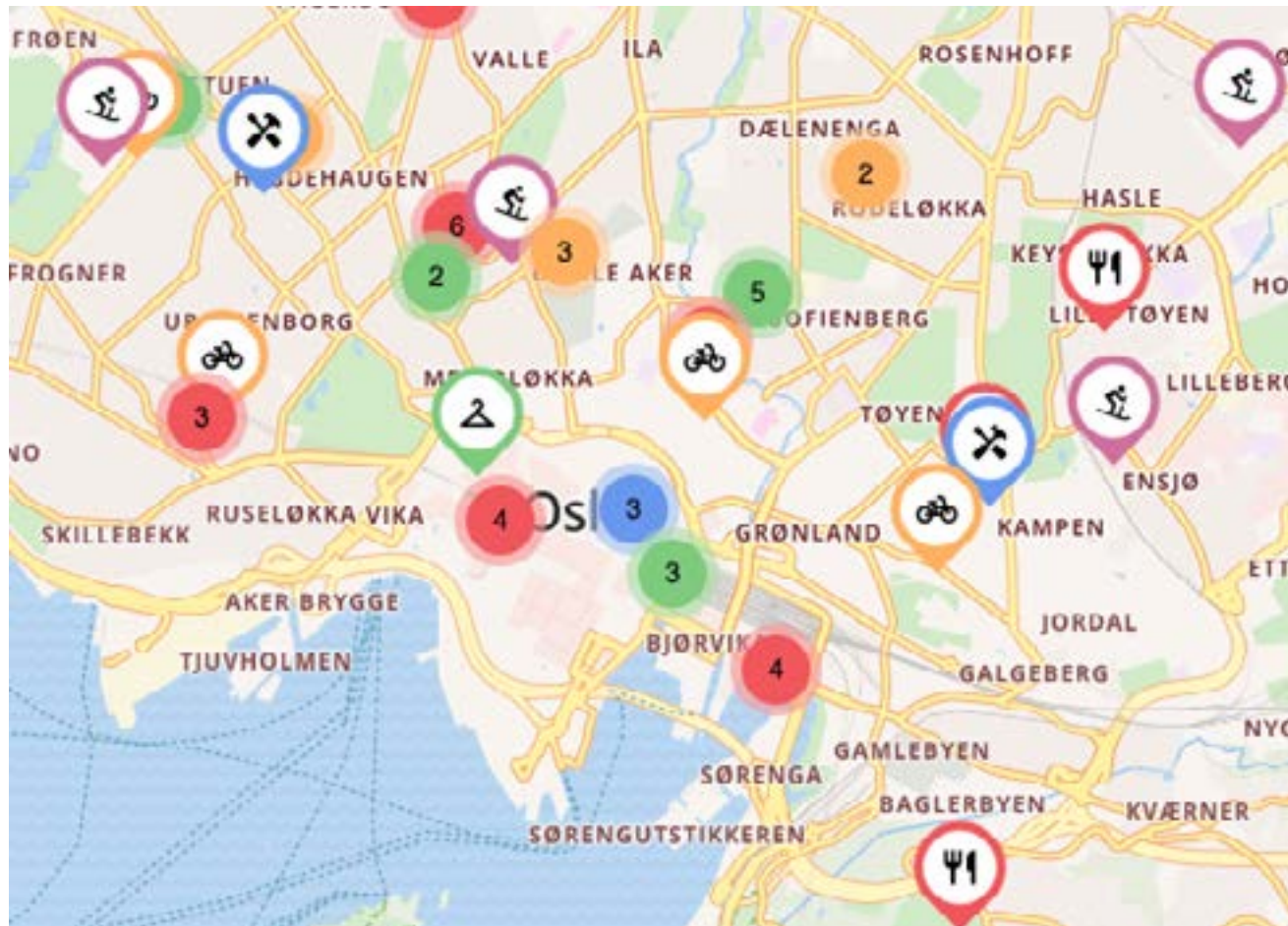


Prøv å sy dine egne klær! Det er utrolig gøy og givende, og en kjempefin måte å bli mer bærekraftig i klesvalget sitt på. Og alltid ta med vannflaske, overalt. :)
- Silje



Tenk langsiktig! Det er greit å bruke penger på noe du liker, men kjøp ting som du vet kan vare lenge og ikke trenger å bytte ut med det første. Å bruke det du har slik at du trenger å kjøpe mindre er det beste for miljøet.
- Ane

Bærekraftig Oslo-guide på nett



Oslos lokallag har laget en digital versjon som du kan finne her:
fivh-oslo.github.io/guide

Den har enda flere sykkelreparatører og steder for utleie av sportsutstyr!

Guiden du holder i hendene dine finnes også på nett. Du finner link på Oslo Studentlags hjemmeside: framtidenoslostudent.com.

**SJEKK OGSÅ UT FRAMTIDEN.NO FOR FLERE
BÆREKRAFT-TIPS!**

Takk til Framtiden i våre hender Trondheim studentlag for idéen. (Sjekk ut deres byguide på issuu.com/fivhstudentertrondheim/docs/b_rekraftig_byguide_trykk__1_)

All tekst er skrevet av arbeidsgruppa for bærekraftig bygguide. 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. Ny versjon fra 2022 laget av Silje Solevåg, Vibeke Kapstad Botilsrud, Signe Stålegård, Senait Kidane og Ane H. Olafsrud.

Grafisk design er laget av Isabelle Auby (1. utgave) og Ane H. Olafsrud (2. utgave).

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 by-
guide.

PS: The guide is also available in english. Check the online version at framtidenoslostudent.com!

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.

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

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



framtidenslostudent



FIVHoslostudent



oslostudentlag@framtiden.no

**Framtiden i
våre hender**
Oslo
studentlag