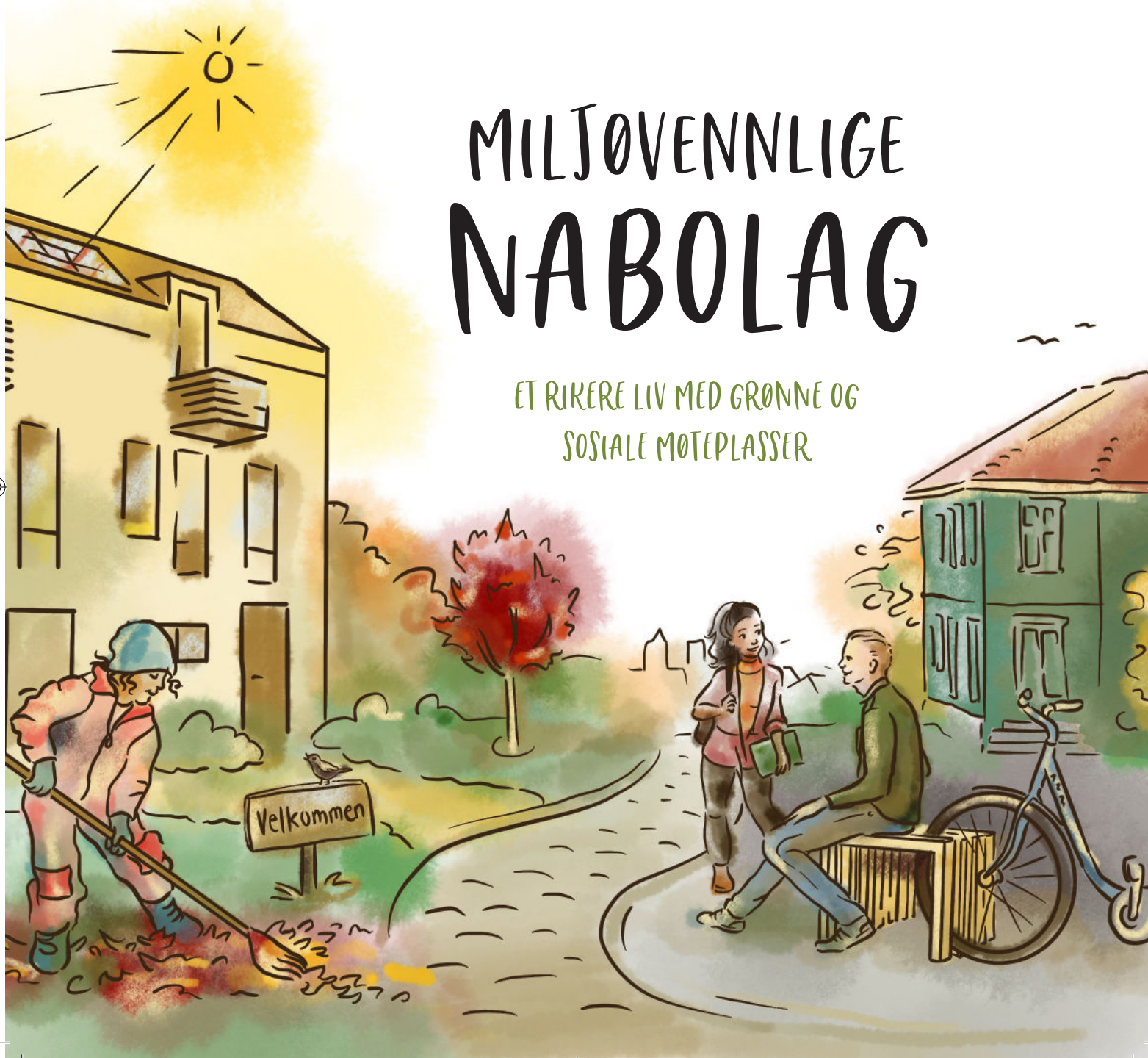




MILJØVENNLIGE NABOLAG

ET RIKERE LIV MED GRØNNE OG
SOSIALE MØTEPlassER



Utgitt av Naturvernforbundet og
Vellenes Fellesorganisasjon, 2020

Tekst: Astrid Johanne Svensson, Ingvild
Fonn Asmervik, Janne Melbye Gillgren,
Jorunn Ospedal Vallestad, Martin
Leander Møinichen Brandtzæg

Layout og illustrasjon:
Helene Moe Slinning, Strøk design

Utarbeidet med økonomisk støtte fra
Oslo kommune

3. opplag
Revidert 2025

ISBN: 978-82-7478-404-8



INNHold

Deling og utlån	4
Bytting	6
Miljøvennlige arrangementer og aktiviteter	8
Ombruk	10
Reparasjon og redesign	12
Energismarte boliger	14
Miljøvennlige uterom	16
Dyrk selv	18
Lag kompost og unngå torv	20
Samarbeid og økonomisk støtte	22





Velforeninger, grendelag, bygdelag, lokalmiljøutvalg, borettslag, beboerforeninger, sameier og huseierlag. Kjært barn har mange navn, og i Norge har vi lang tradisjon for å organisere beboere i nabolag på ulike vis. Felles for de fleste er at de har kommet sammen med et ønske om å skape velorganiserte, trivelige, trygge og sosiale bo- og nærmiljøer. For enkelthetens skyld kaller vi alle de overnevnte *boforeninger* i denne guiden.

Lokalsamfunn har en viktig rolle i omstillingen av Norge til et lavutslippssamfunn, der vi skal redusere utslippene våre med 90-95% innen 2050. Ulike boforeninger påvirker både sitt lokale miljø og klimaet gjennom innkjøp og utvikling av nærmiljøet, og har samlet sett en stor miljøpåvirkning. I tillegg blir vi ofte påvirket av dem vi bor i nærheten av. Er det noen i nærområdet som har elsykler, solcellepanel eller deler og låner av hverandre, er sjansen stor for at naboer følger etter.

Boforeninger er ofte rett aktør til å tilrettelegge for dele-, bytte-, reparasjons- og låneordninger. Dette er fordi boforeninger er medlemsbaserte i geografisk avgrensede områder, og at mange boforeninger også har tilgang til eller drifter felles lokaler. Boforeninger har også gode forutsetninger for å få mange til å delta, i sin kraft av å være tett på husstandene og nærområdene, og basert på sosialt felleskap gjennom frivillighet, engasjement og dugnadsarbeid.

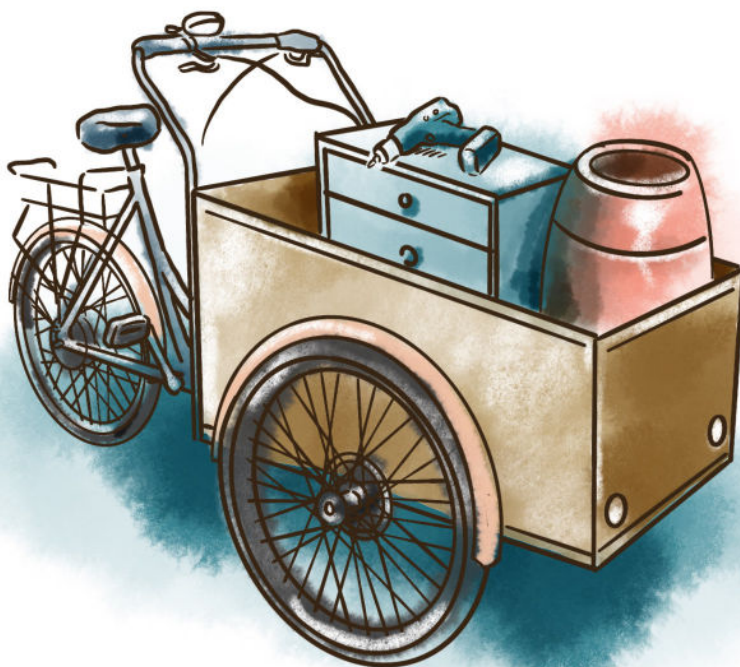
Denne guiden vil hjelpe alle som ønsker å tilrettelegge for miljøvennlige nabolag. Guiden består av tips, råd og veiledning, samt informasjon om hvem man kan samarbeide med og søke støtte fra. Vi håper dere blir inspirert til å iverksette tiltak som både er grønne, lærerike og hyggelige, i tillegg til økonomisk gunstige!





DEL OG LÅN UT TING DU BRUKER STEDEN

De færreste bruker gressklipper, kantklipper, stikksag, vinkelsliper, høytrykkspyler osv. hver dag. En drill brukes faktisk i gjennomsnitt kun 12 minutter i løpet av sin levetid! Mange typer verktøy og utstyr er det svært fornuftig å dele på, og 59 % av oss svarer at vi ville leie framfor å eie verktøy, dersom vi hadde hatt et tilbud i nærheten. Forskning blant velforeninger viser at mange er interesserte i å dele på f.eks. tilhenger, stillas, elsykkel, stige, verktøy og hageredskaper. Et godt nabolag bidrar til økt låne- og delingsvillighet.



TILRETTELEGG FOR DELING OG UTLÅN

- Kommuniser godt utad at det eksisterer delingsløsninger i boforeningen ved å sette det på agendaen på fellesmøter, på boforeningens nettsider og nyhetsbrev.
- Bygg relasjoner i nabolaget ved å arrangere sosiale og grønne aktiviteter.
- Bruk grende-/samfunnshus eller et fellesrom for å lagre verktøy og utstyr som er til deling
- Opprett en nettsidegruppe hvor man kan legge ut informasjon, og etterspørre eller tilby deling i nabolaget.
- Sørg for at brukere har nok informasjon om riktig bruk av gjenstandene og at de kan melde ifra om feil på utstyr. Det bør finnes et system for å vite hvem som har lånt gjenstanden og når den blir levert tilbake.





ELSYKLER

En elsykkel er på mange distanser et fullverdig alternativ til bil. I tillegg til å spare miljøet for store mengder klimagassutslipp og lokal luftforurensning, bidrar en elsykkel til at du holder deg aktiv. Du sparer også tid ved å ikke måtte stå i kø og lete etter parkeringsplass, og du slipper å betale for parkering, bompenger, årsavgift, EU-kontroll og drivstoff.

TILRETTELEGG FOR (EL)SYKLER

- Sørg for sikker parkering for elsykler. Boforeningen kan etablere låsbare sykkelkur tilrettelagt for større transportsykler, og tilby egnede sykkelstativ ute der man kan låse mer enn forhjulet.
- Boforeningen kan jobbe for bedre sykkelveier, fortau, skilting og sykkelparkering lokalt.
- Boforeningen kan etablere utleieordning med elsykler og ladestasjon som settes opp i nærmiljøet.
- Boforeningen kan gå til innkjøp av en felles kassesykkel eller sykkeltilhenger slik at man kan erstatte bil med sykkel, selv om man skal gjøre større innkjøp.
- Arranger sykkelverksted, for eksempel i forbindelse med dugnad om våren. Ofte er det små justeringer og enkelt vedlikehold som skal til for å få folk til å ta i bruk sykkel de har stående.

BILDELING

De aller fleste personbiler står stille 98 % av tiden. Det er hverken effektivt eller økonomisk. Bildeling derimot er fleksibelt og enkelt og gir deg tilgang til bil når du trenger det. Det finnes bildelingsapper som gir deg tilgang til å både dele bruken av din private bil, samt se mulige private leiebiler i området. Og hva med å eie bil sammen med noen, og ha bilen noen faste dager i uka hver samt annenhver helg?

ELBILER

God tilgang til lading er essensielt for at folk vil ha elbil framfor bensin- eller dieselbil. Boforeningen kan søke om støtte fra Oslo kommunes støtteordning for ladeanlegg.

TILRETTELEGG FOR ELBIL OG BILDELING

- Boforeningen kan tilrettelegge for samkjøring ved å sette det på agendaen på fellesmøter og opprette en Facebook-gruppe for å formidle reiseruter/reisetidspunkter.
- Boforeningen kan tilrettelegge for bildeling gjennom ordninger lagd for borettslag og sameier.
- Boforeningen kan tilrettelegge for ladeanlegg for elbiler.





BYTTING

BYTTING AV KLÆR, LEKER OG SPORTSUTSTYR

Det geniale med å bytte er at man skaffer seg noe nytt uten å belaste lommeboka eller miljøet! Bytting av ting man ikke bruker lenger er noe man kan gjøre hele året, og det kan like gjerne være en hyggelig kveld med venner eller naboer, som et større arrangement. Bytting er både sosialt og lett å gjennomføre! Å forlenge klær og utstyrs leve- og brukstid er et svært godt miljøtiltak, og bytting er en fin måte å gjøre dette på.

≡ TIPS ≡

Den store klesbyttedagen arrangeres hvert år i mars/april, av Naturvernforbundet. Les flere tips og last ned materiell på naturvernforbundet.no/klesbyttedagen

ARRANGER BYTTEDAG I BOFORENINGEN

- Bestem tid og sted. Sett gjerne av et par timer til opprigg.
- Ta imot klær/ting både før og underveis i arrangementet slik at dere får lagt frem mest mulig før folk begynner å titte.
- For et middels stort byttearrangement bør dere være minst 3–4 frivillige.
- Bruk bord, hyller, klesline eller andre ting dere har tilgjengelig til å stille ut tingene.
- Lån gjerne noen klesstativ og kleshengere fra et felleslokale, eller en butikk i nærheten.
- Skap oversikt ved å skille klær/ting i kategorier.
- Ta imot maks syv rene og pene plagg fra hver person, dette hever kvaliteten.
- Overskudd fra byttingen kan leveres til veldedighet eller loppemarked.





ARRANGER NABOLAGSMARKED

Få folk i nabolaget til finne frem ting de ikke lenger trenger, og ta det med ut i boder dere lager selv. Tingene kan gis bort, selges eller byttes bort. Dine brukte gjenstander får et nytt og forlenget liv hos noen andre. På et nabolagsmarked kan du og dine naboer bli med og gjøre en innsats for miljøet som både er nyttig og gøy! Samtidig får dere ryddet opp i skuffer og skap.

Slik arrangerer du nabolagsmarked:

- Heng opp plakater i nabolaget.
- Inviter/informer gjerne velforeningen, borettslaget eller andre relevante grupper i ditt nabolag.
- Lag et offentlig Facebook-arrangement.
- Inviter naboer og be de invitere videre.

≡ TIPS ≡

Typiske populære ting er bøker, klær, verktøy, kjøkkenutstyr, leker og barneutstyr. Også sportsartikler, sekker og vesker, rammer og bilder og spill går unna. Glem heller ikke planter, stiklinger, avleggere og frø.

— LES MER OG LAST NED MATERIELL PÅ
[NATURVERNFORBUNDET.NO/NABOLAGSMARKED](https://naturvernforbundet.no/nabolagsmarked)

VI SSTE DU AT

*Hver av oss eier i snitt
359 klesplagg hver, og
av disse henger hvert
femte plagg ubrukt!*





MILJØVENNLIGE ARRANGEMENTER

Mange boforeninger arrangerer sosiale sammenkomster, til 17. mai, sankthans, juletretenning, sommerfest osv. Slike festligheter fører ofte med seg mye avfall og bruk av engangsartikler. Planlegg derfor arrangementet og innkjøp med tanke på å produsere så lite avfall som mulig, og følg denne sjekk-listen for å sørge for at dere lager et grønt arrangement.

INNKJØP

- Lei istedenfor å kjøpe når det er hensiktsmessig.
- Kjøp miljømerkede/svanemerkede produkter.
- Vurder levetiden til produktene opp mot pris (det er lurt å betale mer for noe som varer, og det er et pluss om varen kan repareres).
- Still krav til eventuelle leverandører om minst mulig emballasje og at de tar emballasje i retur på en god måte.
- Lag materiell (t-skjorter, plakater) tidløse, slik at de kan brukes igjen neste år.
- Unngå engangsservise og -bestikk, be folk ta med eget.
- Ikke bruk engangsdekor av plast (ballonger, heliumsballonger, konfetti, glitter).

→ FINN INFORMASJON OM AVFALLSHÅNDTERING OG
SORTERING PÅ SORTERE.NO

STRØM

- Bruk faststrøm der det er mulig.
- Ha partikkelfilter på diesellaggregatet (om det må brukes).
- Velg LED-belysning så mye som mulig.

MAT

- Velg vegetarisk og lokalprodusert mat
- Bruk økologiske og sesongbaserte varer så mye som mulig.
- Vær nøye med beregning av mengde mat, og ikke lag mer enn det som trengs.
- Bruk opp restene, eller planlegg for håndtering av overskuddsmat.

AVFALL

- Sørg for kildesortering av avfall og nok avfallsbeholdere.
- Lag god merking av avfallsbeholderne slik at publikum lett skjønner hva som skal kastes hvor.



SOSIALE OG GRØNNE AKTIVITETER

Dugnad står sterkt i mange boforeninger. Mange kan si seg enig i at selv de kjedeligste oppgavene kan bli hyggelige når man deler på dem og gjør dem i fellesskap. Utover dugnad, jevnlig opprydding av fellesområder og de aktivitetene nevnt tidligere i guiden, kan en boforening ta initiativ til følgende aktiviteter som er til glede for både miljøet og samholdet i nabolaget.

LAG TEMAKVELDER

Fire av fem nordmenn er villige til å endre hverdagsvaner for miljøet, men mange vet ikke helt hvor de skal begynne. Foredrag, workshop eller et åpent planleggingsmøte om hvordan man kan dele, redusere bilbruk, gjenbruke osv. er et godt utgangspunkt. Da kan deltakere bli inspirert, komme med innspill, melde seg til å bidra aktivt og få eierskap til de miljøvennlige forbedringene boforeningen ønsker å gjøre.

BLI MED PÅ RYDDEAKSJON

Kysten, elver, parker, stier, skogen – forsøpling hører ikke hjemme noe sted og med vær og vind havner alt til slutt i havet hvis det ikke blir fjernet. Boforeninger kan være med å bekjempe forsøpling ved å arrangere egne ryddeaksjoner, eller bli med på Strandryddeuka, Naturvernforbundets vårryddedag, eller Ruskenaksjon.

HØST AV NATUREN

Skogen bugner av saftige bær om sommeren, og høsten er soppsesong. Mange nabolag bugner dessuten over med frukt og bær som dessverre aldri blir høstet. Boforeninger kan legge til rette for at naboer kan høste det som ellers går tapt ved å safte og sylte sammen, eller å leie en fruktpresse og lage egen eplemost til boforeningen. Ved å høste fra naturen reduserer man uformelt matsvinn, samt sparer miljøet for plastemballasje og unødig frakt.





OMBRUK LØNNER SEG

Privat forbruk står for over 60% av de menneskeskapte klimagassutslippene globalt, og nordmenn er i verdensklasse når det gjelder forbruk. På global basis blir så lite som 9% av verdens ressurser gjenbrukt. Fordi det krever så store utslipp og naturinngrep å produsere tingene våre, er det viktig å holde dem i omløp lengst mulig.

Veldig mange hjem, boder og garasjer fylles opp av ting som bare ligger der. Det er snakk om enorme mengder med verdifulle ressurser som ikke blir brukt. Dette er verken bra for lommeboka, naturen eller klimaet. I forbindelse med dugnader blir dessuten store mengder fullt brukbare ting kastet i en container, og tingene blir dermed ofte ødelagt før de får sjansen til å være til nytte og glede for andre. Husk at det du har liggende som rot eller skrot, kan være akkurat det en annen person trenger.

✓ VISTE
DU AT ✓

*Hvis alle skulle levd som oss
nordmenn, hadde vi trengt
3,4 jordkloder.*





VI SSTE DU AT

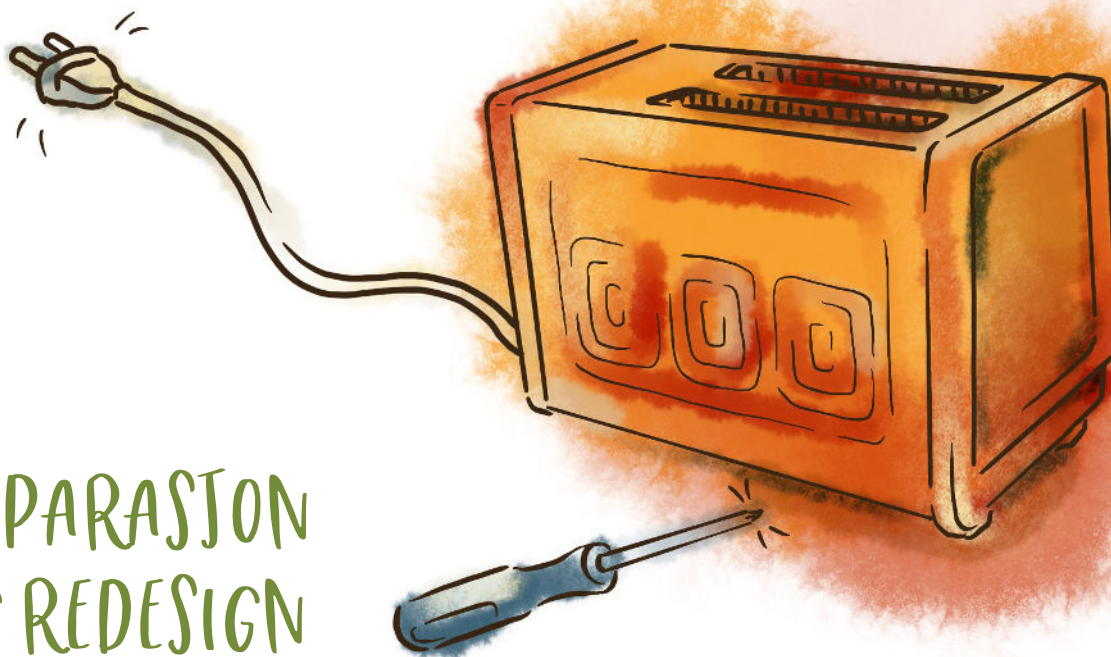
Mange av oss har en gullgruve i skuffen vår! 9 av 10 mobiltelefoner blir nemlig aldri gjenvunnet. Elektronikk inneholder sjeldne og dyrebare metaller, og det er mye bedre for miljøet å gjenvinne materialer enn å utvinne nye råstoffer. Derfor er det viktig at du leverer inn elektronikk som ikke kan repareres til gjenvinning.



LEGG TIL RETTE FOR MER OMBRUK OG MINDRE AVFALL

- Et rom til overs i boforeningen kan gjøres om til ombruksrom. Der kan naboer sette igjen ting de ikke trenger som andre fritt kan ta.
- Boforeningen kan arrangere loppemarked eller bakgårdssalg.
- Boforeningen kan opprette en lukket nettsidegruppe der naboer kan selge eller gi bort ting de ikke trenger.
- Beboere kan selge eller gi bort det de ikke lenger har bruk for, på for eksempel FINN eller Tise.
- Doner rene og brukbare gjenstander til for eksempel loppemarkeder, Fretex, UFF, eller frivilligsentralen der dere bor.
- Sportsutstyr av god kvalitet kan doneres til utlånsordninger for barn og unge, som Skattekammeret og BUA.
- Ting som ikke kan repareres, selges eller gis bort skal leveres på kommunens gjenbruksstasjoner.





REPARASJON OG REDESIGN

REPARASJON

Ved å ta vare på det du har, istedenfor å kjøpe nytt, kan du på en enkel og givende måte redusere miljøpåvirkningen fra eget forbruk. Du vil bli overrasket over hvor mye det er enkelt å fikse selv, og hvilken glede og mestringsfølelse det kan gi! På nett florerer det med beskrivelser, bilder og videoer som bistår deg i å fikse det aller meste.

Er utfordringen eller tidsmangelen likevel for stor, så er hjelpen nær. Skreddere, skomakere og møbelsnekkere finnes over hele landet, og er ekte hverdagshelter! Reparatørene tar vare på håndverket, slik at du kan ta vare på tingene dine.

TIPS

Norges husflidslag arrangerer fikselaug for reparasjon av tekstiler og utstyr. Restarters Norway arrangerer fiksefester for elektronikk, samt fiksekurs for de som ønsker å bli fiksert selv. Sjekk ut deres nettsider for inspirasjon og informasjon om det kommer et arrangement i nærheten av deg.

— SJEKK UT [TAVAREPÅDETU HAR.NO](https://www.tavarepaedetuhar.no) FOR TIPS OG TRIKS TIL HVORDAN DU KAN FIKSE TINGENE DINE SELV. HER KAN DU OGSÅ BRUKE KARTTJENESTEN FOR Å SØKE OPP HÅNDVERKERE OG REPARATØRER I NÆRHETEN AV DEG.





REDESIGN

Noen ganger går det ikke å reparere ting, de kan rett og slett være for slitte, flekkete eller hullete. Men som regel går det an å bruke materialet til å lage noe nytt! Redesign er å gi gamle ting nytt liv. Du kan sy om en for liten kjole til et skjørt, eller du kan lage kunst av søppel du finner i fjæra. Det er kun fantasien som setter grenser for hva du kan lage!

Redesign er bra for miljøet fordi det bidrar til å redusere mengden avfall. I tillegg er det bra for lommeboka, da det er mye billigere å sy om gamle klær, enn det er å kjøpe et helt nytt plagg. Det å lage noe med egne hender er både gøy og gir en god mestringsfølelse. I tillegg får du, eller kan gi bort noe helt unikt!

≡TIPS≡

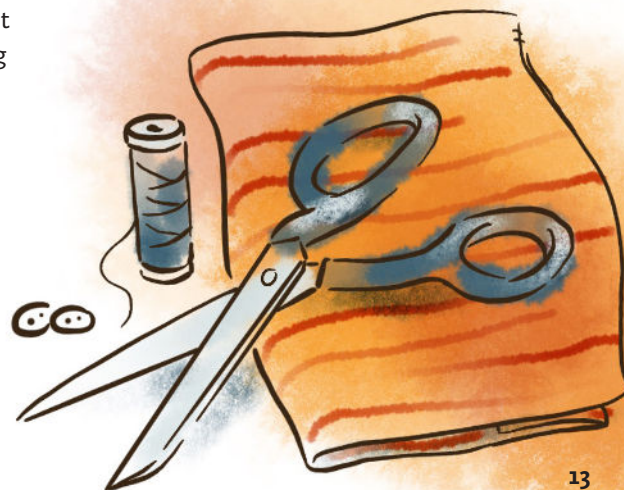
Bli inspirert og få redesign-oppskrifter på Pinterest, Youtube og Instagram. Søk på redesign, DIY (do it yourself) og 'mending' for å se spennende måter å reparere klær på.



ARRANGER REPARASJONS- OG REDESIGNVERKSTED

Boforeningen kan tilrettelegge for reparasjon og redesign, ved å arrangere et hyggelig verksted f.eks. i forbindelse med dugnad. Det finnes sikkert flere i boforeningen som kan låne bort symaskiner og det som trengs av verktøy, og er det noen som kan sy, snekre eller fikse ting, så kan de få mulighet til å lære det bort.

Ved å reparere og vedlikeholde alt fra sykkelkur til gressklipper og trillebærer slipper man å kjøpe nytt. Dette er bra for både boforeningens økonomi, og for miljøet. I tillegg kan slike aktiviteter fungere som brobygging og erfaringsutveksling mellom generasjoner og kulturer.





ENERGISMARTE BOLIGER

Den mest miljøvennlige energien er den vi ikke bruker. Dersom vi utnytter energien vi allerede har til rådighet på en mer effektiv måte, sparer vi miljøet for både klimagassutslipp og naturinngrep. Potensialet i energieffektivisering er enormt, og det er i de byggene vi allerede har bygd, at vi i dag sløser mest energi, men også har størst mulighet til å gjøre store forbedringer.



VI SSTE
DU AT

*LED-pærer bruker
90 % mindre strøm enn
tradisjonelle glødelamper,
og enda mindre hvis du
bruker dimmere.*

DE LETTE OG SMARTE TILTAKENE

Etterisolering av taket er et av de mest energismarte oppussingstiltakene du kan gjøre. Varm luft stiger, så etterisolerer du taket unngår du å fyre for kråkene. Hvis snøen smelter på taket og du får istapper fra takrenner og takutstikk om vinteren, bør du definitivt etterisolere taket. Boligforeninger med vannbårent varmesystem som ikke har individuell avregning av varmeforbruket, bør gå over til dette.

VINDUER STÅR FOR EN STØR DEL AV BOLIGENS VARMETAP

Med superisolerte vinduer holder du kulda ute mer enn dobbelt så effektivt som eldre vinduer. Med stor sannsynlighet er vinduene det stedet hvor boligen din mister mest energi. De kan utgjøre mer enn 20 % av varmetapet i en vanlig

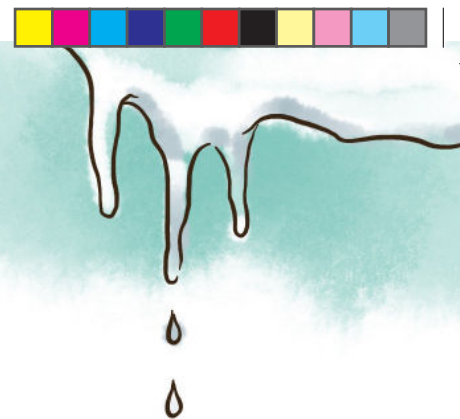
bolig fra 80-tallet. Dører og vinduer som isolerer bedre vil gjøre at boligen din oppleves som lunere og mindre trekkfull, og du trenger mindre energi til oppvarming. Velger du moderne trelags vinduer, holder de mer enn tre ganger bedre på varmen enn vinduer fra 60- og 70-tallet.

ENERGISMARTE TAK

Mange borettslag har et stort felles takareal høyt oppe, med mye sol. Kombinert med et stort forbruk av strøm i bygget gjør dette borettslag svært godt egnet for solenergi. Et solcellepanel har en levetid på minst 25 år, og vil bidra til betydelige besparelser på strømutfgifter i borettslaget. Gjennom solcellepaneler kan borettslaget dekke inn deler av felles strømforbruk, til for eksempel lys i gangene, heis og ladestasjoner for elbil.



LES MER OM DE ULIKE OPPVARMINGS-
ALTERNATIVENE OG FINN KVALIFISERTE BEDRIFTER
DER DU BOR PÅ ENERGISMART.NO.



ENERGISMART OPPVARMING

Mellom 50 og 75 % av energiforbruket vårt hjemme går til oppvarming. Velger du energismarte oppvarmingsløsninger, reduserer du både energiforbruket og miljøbelastningen. Her er fem enkle skritt for å komme i gang:

1. FORBEREDELSE

Få oversikt over energibruken. Ta deretter kontakt med en energirådgiver som kan hjelpe med hvilke energiltak som bør prioriteres.

2. FINN ALTERNATIVET

Det finnes mange ulike oppvarmingsløsninger for boliger. Både bioenergi, varmepumper, solenergi og fjernvarme er blant alternativene vi anser som fornybare og energieffektive. Finn hvilken løsning som passer best der du bor.

3. FÅ BEFARING OG TILBUD

Kompetansen på varmesystemer varierer, og boliger er ulike. Få befaring og tilbud fra flere bedrifter. Be om referanser, så velger du rett bedrift til jobben.

4. GJENNOMFØR TILTAK

Installasjonstiden av en ny oppvarmingsløsning kan variere utifra hvilken løsning du velger. Gjør tydelige avtaler med bedriften du velger, og ta vare på alle kontrakter, kvitteringer og fakturaer.

5. FÅ STØTTE

Enova gir støtte til ulike tiltak for fornybar energi. Ordningen er rettighetsbasert, så du slipper å søke i forkant. Støtteberettigede tiltak dokumenteres med faktura eller kvitteringer. Les mer og få støtte på enova.no. Sjekk også om det finnes kommunale tilskuddsordninger der du bor.



MILJØVENNLIGE UTEROM

Barn har i dag stadig mindre nærkontakt med naturen, og mindre områder til å bevege seg fritt på. Derfor er lekeplasser som utnytter det naturlige miljøet svært viktig. Dessverre preges en stor andel av dagens lekeplasser av ensartede lekeapparater, og plastunderlag. Velg heller lekeplasser som spiller på lag med naturen, som og fremmer sansebruk, fantasi og motorikk. Boforeninger bør følge disse rådene når man lager, utbedrer og vedlikeholder lekeplasser.



16

SKAP MILJØVENNLIGE LEKEPLASSER

- Lekeapparater som er lave og utnytter terrenget, og som ikke krever fallunderlag. Eksempler på dette er lekehus med skråtak helt til marken, innebygde sklier som ligger i bakker og skråninger, liggende klatretrær.
- Velg natur; busker og kratt, vannlek og løsmaterialer til kreativitet som hyttebygging.
- Fallunderlag av naturlige masser som treflis, bark og sand. Fallunderlag av plast inneholder ofte problematiske kjemikalier, er dyre i avfallsbehandling, og holder ikke evig. De bidrar og ofte til lokal forurensning og sprer mikroplast.
- Unngå kreosot og trykkimpregnerte materialer og lekeapparater. Disse inneholder ofte problematiske stoffer som vil lekke ned i grunnen og overføres i kroppen ved berøring og fliser.
- Velg lekeapparater som kan repareres, skiftes ut deler av, og gjenbruk av gamle om mulig.

— LES MER PÅ

NATURVERNEFORBUNDET.NO/PLAST-OG-GIFTFRI-BARNDOM/





NATURLIGE UTEOMRÅDER



La dere inspirere av mangfoldet i naturen til boforeningens hager og uteplasser, og skap et yrende blomster- og dyreliv! Bruker dere giftige stoffer i hagen og uteområdene, kan dere forurense vann, jord og luft. I tillegg risikerer man å drepe ikke bare planter og insekter som gjør skade i hagen, men også nyttedyr som marihøner og bier.

TILRETTELEGG FOR DYRELIV I UTEOMRÅDENE

- Hjelp fugler ved å sette opp fuglekasser og sette ut fuglemat på vinteren.
- Lag en krok med kvister og løv for pinnsvin og en vanddam for frosker og salamandere.
- Tilrettelegg for viktige pollinerende insekter ved å plante mange forskjellige blomster og sette ut insekthotell eller humlekasse.
- Gi plass til trær og ta vare på eksisterende trær. Dette er et viktig bidrag for dyrelivet året rundt, og for klimatilpasning, folkehelse og trivsel i nabolaget.

UNNGÅ GIFT I HAGEN OG UTEOMRÅDER

- Har dere planter som blir angrepet, kan dere samplante med arter som har lukt og farge som kan virke forvirrende på noen skadeinsekter (for eksempel urter, ringblomst og hvitløk).
- Ofte har skadeinsektene noen favorittplasser, hvor dere kan plukke eller stryke dem vekk. En kraftig stråle fra hageslangen er også effektivt.
- Bruk en lys fiberduk over plantene i kritiske perioder, spesielt hvis dere dyrker kålplanter i kjøkkenhagen.
- Lag eget «sprøytemiddel» mot bladlus: bland 5 liter vann, 1,5 dl rapsolje, 1 dl grønnsåpe, 0,5 ts bakepulver og 1 dråpe håndoppvaskmiddel.
- Ikke fjern alt «ugress». Løvetann er viktig humlemat, og brennesle er hjem til flere sommerfugler. Skudd av brennesle og skvallerkål kan også brukes i mat.
- Åpen jord kan dekkes med gressklipp, bark eller duk for å hindre spredning av uønskede planter.
- Ved å ha hagedammer, hekker og striper med blomsterrike planter, tiltrekker man brunsneglens naturlige fiender (frosk, padder og fugler).





DYRK EGEN MAT

Den intense veksten i matforbruket vårt de siste tiårene har ført til store endringer i jordbruket, som er en av årsakene til tap av natur og arter. Transport og bruk av kunstgjødning fører også til store klimagassutslipp. Derfor er den aller mest miljøvennlige maten den man dyrker selv uten bruk av kunstgjødning eller sprøytemidler. Kortreist og økologisk mat har minimal belastning på naturen! I tillegg smaker maten dere har dyrket selv nesten alltid bedre enn den man kjøper på butikken.

DYRK BYEN

Det er ikke all mat man trenger god plass for å dyrke. Mange matplanter kan plantes i blomsterpotter på balkongen eller i vinduskarmen. Boforeningen kan også sette opp dyrkekasser på fellesarealet. Slike grønne lunger i byen er til stor glede og nytte for både mennesker og dyr. Flere steder i landet kan man søke kommunen om støtte til slike prosjekter.

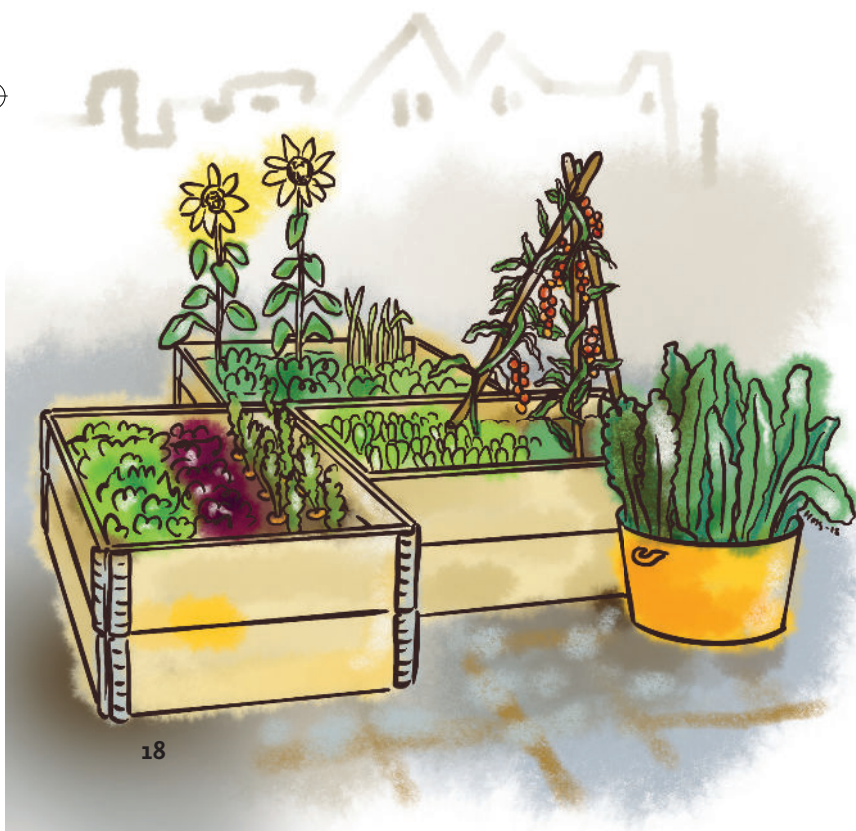
SAMARBEID MED NABØEN

Har du dyrket for mange poteter? Mens naboen har for mange tomater? Hva med å gjennomføre en god gammeldags byttehandel? Å samarbeide om dyrkingen med naboer eller venner kan være både artig og lærerikt, og det kan være med på å minske matsvinn. Fokus på beredskap øker også i hele verden. Dyrking av egen mat og å lære det videre, er viktige og sosiale tiltak for å øke egen beredskap.

VINTERLAGRING AV EGENDYRKET MAT

Dersom dere har dyrket mer enn dere klarer å spise i løpet av vekstsesongen, kan mye av maten spares og spises i løpet av vinteren.

- Rotgrønnsaker kan oppbevares i papirsekker som stilles mørkt og ved 4-6 grader.
- Urter, bønner og erter kan tørkes helt og oppbevares i tette beholdere.
- Det er viktig at mat som skal tørkes, tørkes helt før den pakkes.
- Andre måter å konservere det du har dyrket på er for eksempel fermentering, hermetisere og legge i oljer.





ENKEL MAT Å DYRKE SELV

Man trenger ikke være en ekspert med grønne fingre for å dyrke egen mat. Begynn i det små, prøv dere fram og velg noe dere liker.

⇒ ENKLE ARTER Å STARTE MED ⇒



SALAT av ulike typer kan såes i potter eller små dyrkekasser på balkongen. Tynn ut rekene ved å plukke noen skudd, husk å vanne, og la resten stå til de blir større.



POTETER er magiske. Graver dere ned et par poteter (velg sertifiserte settepoteter) i jorda rundt 17. mai, er sjansen stor for at dere kan grave opp ti ganger så mange i høstferien. Det eneste dere trenger å gjøre i mellomtiden er å fylle på litt ekstra jord eller kompost rundt plantene når de begynner å bli store, og vanne hvis det blir veldig tørt.



TOMATER trenger hver sin store potte med jord, tilførsel av næring, en lun plass i solveggen, og vann nesten hver dag om sommeren. Klarer dere å gi dem det, kan dere glede dere over solmodne tomater langt utover høsten.



REDDIKER bruker kort tid fra dere sår og til dere kan høste de små, sprø og knasende gode delikatessene. Sår dere nye frø hver 14. dag, kan dere ha reddiker gjennom hele sommeren.

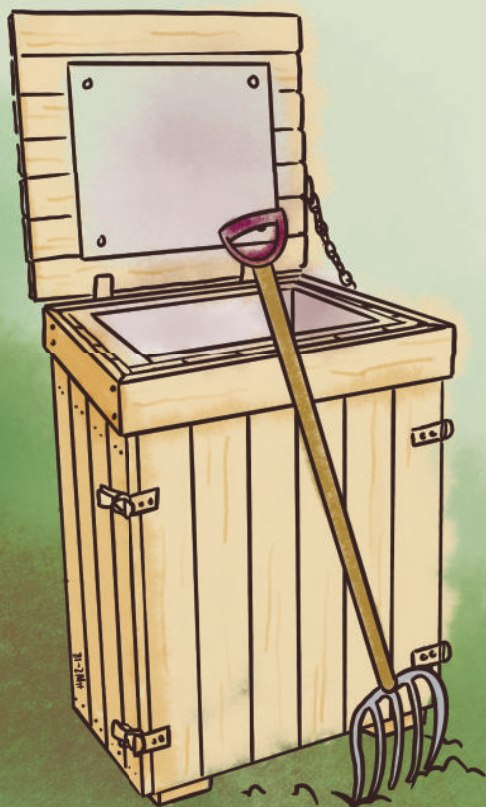


URTER som f. eks. timian, persille, basilikum og oregano kan dere så ute i bedet om sommeren, eller til og med inne i vinduskarmen. I tillegg til å krydre mat, er mange urter også humlefavoritter.



SUKKERERTER passer godt i en avlang blomsterkasse på balkonggulvet. Med litt hjelp i form av hyssing eller noe annet de kan feste slyngtrådene sine rundt, kan dere i løpet av sommeren få et grønt og frodig rekkverk på balkongen.

LAG KOMPOST OG UNNGÅ TORV



Mye av plantejorda som selges på hagesentrene er slettes ikke jord, men opp til 100 % torv! Torv er enkelt fortalt ødelagt myr. For å ta ut torv blir myrer drenert og torven gravd ut. Leveområdet til en lang rekke dyr og planter blir ødelagt, og store mengder med CO₂ blir sluppet ut i atmosfæren.

Uttak av torv til bruk som hagejord er en av flere trusler mot myrene – en trussel som burde vært helt unødvendig. Torv inneholder nemlig ingen næringsstoffer som plantene deres trenger. I hagen vil man kunne få minst like frodige planter ved å bruke kompostjord og annen torvfri jord. Heldigvis blir utvalget av torvfri hagejord stadig bedre, både på hagesentre og hos lokale avfallsanlegg.

DETTE KAN BOFORENINGEN OG BEBOERE GJØRE

- Sjekk om det lokale avfallsanlegget ditt selger kompostjord.
- Bruk forbrukermakten din og spør etter torvfri jord neste gang du er på hagesenteret.
- Lag egen kompost.



I motsetning til torvjord, som ofte må skiftes ut hvert år, kan kompostjord gjenbrukes år etter år så lenge man bare tilfører ny kompost.



LAG KOMPOST AV BOFORENINGENS RESSURSER

Mange kvitter seg med løv og kvist, hagens egne ressurser, for etterpå å fylle på med jord og gjødsel fra hagesenteret. Men det aller beste for hagen og miljøet er å lage egen kompostjord. Kompost er den beste næringen man kan gi plantene sine. Som en bonus får man utnyttet mat- og hageavfall som den ressursen det er, og redusert klimagassutslipp fra transport, kunstgjødselproduksjon og ødeleggelse av myr.

Både matavfall og grøntavfall fra hagen kan brukes til å lage kompost, og det finnes en kompostmetode som passer for de fleste, til og med for de med liten leilighet og balkong. Kaldkompost, varmkompost, bokashi og markkompost er gode søkeord for å finne ut hvilken type kompost som passer best.

Med tilgang til plassering på felles uteområde, matavfall fra beboere og grøntavfall fra hager og felles uteområder, mangler ikke en boforening ressurser til å lage god kompost.

LÆR MER OM KOMPOST PÅ
[NATURVERNFORBUNDET.NO/LAG-KOMPOST-OG-UNNGA-TORV](https://naturvernforbundet.no/lag-kompost-og-unnga-torv)





SAMARBEID OG ØKONOMISK STØTTE

Det er mange forskjellige aktører som jobber med de ulike temaene i denne guiden. De kan hjelpe med å planlegge, arrangere, iverksette eller støtte miljøvennlige tiltak i boforeninger. Det kan være aktuelt å samarbeide med eller søke støtte fra alt fra kommunen, fylkeskommunen og staten til næringsliv, frivillige organisasjoner og stiftelser.



LOKALT SAMARBEID

Flere av aktivitetene i denne guiden blir gjennomført av miljøorganisasjoner og friluftsråd over hele landet. Medlemmer i boforeninger kan bli med på lokale aktiviteter og arrangementer i regi av disse eller få hjelp til egne initiativ gjennom å benytte seg av deres informasjonsmateriale og materiell.

En boforening bør også benytte seg av mulighetene til å samarbeide om aktiviteter og felles lokaler med frivillige foreninger, som idrettslag, korps, ungdomsklubber, pensjonistforeninger og sanitetsforeninger, samt lokale barnehager og skoler. Ikke minst er det naturlig å innlede samarbeid med andre boforeninger i nærområdet.

INTERNASJONALT SAMARBEID

Flere boforeninger inngår samarbeid med lokalsamfunn i andre land, i form av vennskapslandsbyer og bygder. I slike fora diskuterer man felles oppgaver og nyttiggjør seg av hverandres erfaringer. Flere boforeninger engasjerer seg også i det internasjonale arbeidet med å skape bærekraftige lokalsamfunn.



ØKONOMISK STØTTE

Boforeninger bør undersøke hvilke støtteordninger kommunen eller bydelen har til miljøvennlige tiltak. Samarbeid med andre boforeninger eller relevante aktører øker ofte sjansen for å få støtte. Enova har støtteordninger for energismarte tiltak. I en del kommuner er det opprettet en eller flere frivilligsentraler. Her kan dere få hjelp og praktisk støtte når det gjelder tiltak eller å søke om finansiering. Gode ideer kan også få støtte fra private stiftelser.

≡ TIPS ≡

Sjekk nettsiden
naturvernforbundet.no/nabolag
for en oversikt over alle tipsene i
denne guiden, og lenker til aktører
som kan hjelpe boforeninger
med å iverksette tiltak i
sitt nærmiljø.

≡ GRØNNE TILTAK VÅR BOFORENING VIL IVERKSETTE ≡





Takk for at du tar vare på naturen, selve livsgrunnlaget vårt. Om vi alle gjør litt, kan vi sammen utgjøre en stor forskjell. Naturvernforbundet er Norges eldste natur- og miljøvern-organisasjon med over 43 000 medlemmer og 130 fylkes- og lokallag i hele landet. Vi jobber hver dag for å redde natur, stoppe klimaendringene og gjøre det enklere å leve miljøvennlig. Med deg med på laget kan vi få til enda mer!

Bli medlem i Naturvernforbundet:



Vellenes Fellesorganisasjon er den eneste fellesorganisasjonen for velforeninger og grendelag i Norge. Vellenes Fellesorganisasjon styrker frivillig arbeid og innsats av lokalbefolkningen i by- og bygdeområder. Medlemskap gir mange fordeler og hjelper med saker knyttet løpende arbeid og drift av velforening, lekeplasser og grendehus.

Les mer og bli medlem på velnett.no

VELLENES
FELLESORGANISASJON



Naturvernforbundet

