

# AVSLUTNING 9 mars 2013

## Välkommen till avslutningen i KlimatVardag

Dagen fokuserar på oss själva och sådant som kan berika våra liv utan koldioxidutsläpp. Ni får förhoppningsvis med er nya tankar och funderingar hem! Ett översiktligt program ligger här och på följande sidor beskriver vi lite mer kring de olika delarna i programmet.

Gå snarast in och anmäl er via följande länk: <http://simplesignup.se/event/19371>

För att workshop-ledarna ska kunna förbereda sig behöver du i anmälningsformuläret fylla i vilka workshops du är intresserad av, du hinner vara med på max två stycken. På plats finns sedan en lista att skriva upp sig på för respektive workshop.

10.00	Registrering/Inlämning till bytesbord		
10.00	Fika med kaffe och fralla		
10.15	Välkomna!		
10.15	Aktiviteter för barn startar och pågår fram till 15.00. Kerstin Englund och Kristina Bäck		
10.15	Bränslesnål körning 25-minuterspass fram till 14.30. Skriv upp dig på listan vid ingången. Wendels trafikskola		
10.15	Energimassage 2 massörer finns på plats. Behandlingstiden är mellan 10–15 minuter.		
10.15	Klimatsmart liv och ökat välbefinnande? Individuellt/familjesamtal med Sabina Renck. Samtalstid 25–30 minuter		
10.30	Föreläsning om mat: Behöver vi sparris i december? Karin Ervelin från Klimatmat		
11.15	Tre parallella workshops att välja mellan:		
	Hållbara vardagsmenyer Karin Ervelin	Kom igång och odla! Karin Jansson	Skräp – eller? Ida Aronsson
12.00	Lunch		
13.00	Två parallella föreläsningar att välja mellan: Hur tar jag mitt engagemang vidare? Helena Persson		Livskvalitet och livsvärde. Föreläsning och fördjupande diskussion i mindre grupp Annika Tibblin
13.45	Två parallella workshops att välja mellan: Hållbara vardagsmenyer Karin Ervelin		
14.30	Avslutning med kaffe och kaka		
15.00	Dagen slut		

### Anmälan snarast via följande länk:

<http://simplesignup.se/event/19371>

Mejla [helena.thelander@hutskanie.se](mailto:helena.thelander@hutskanie.se) eller ring 0708-93 11 03 om du har frågor.

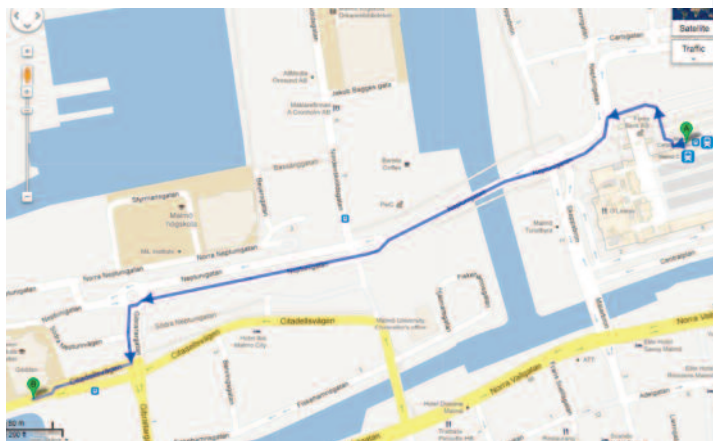
### Kom ihåg:

- Tröja, eller annat i tyg för barnen att måla på
- Ett fint returpapper att använda på workshopen "Skräp – eller?"
- Skiss eller funderingar kring din trädgård och odling till workshopen "Kom igång och odla"
- Favoritreceptet, som lagas mycket, som kan "klimatjusteras" i workshopen "Hållbara vardagsmenyer"
- Böcker, filmer och CD-skivor för både barn och vuxna till bytesbordet. Det behöver inte vara hållbarhetsfokus utan helt vanlig underhållning!
- Ett avlagt klädesplagg till Klädoteket Malmö

### Visst kommer du!

Det här är sista aktiviteten i projektet KlimatVardag, där kommunerna finansierat er medverkan.

Vi hoppas att så många som möjligt anmäler sig på hemsidan!



# INFORMATION OM PROGRAMMET

## 10.00 **Registrering/Inlämning** till bytesbord

Vi arrangerar ett bytesbord med böcker, filmer och CD-skivor för både barn och vuxna. Det behöver inte vara hållbarhetsfokus utan helt vanlig underhållning!

## 10.00 **Fika med kaffe och fralla** umgås med övriga projektdeltagare under en kort fikastund.

## 10.15 **Välkomna!** Projektledningen hälsar välkommen och berättar om dagen

## 10.15 **Aktiviteter för barn startar** och pågår fram till 15.00.

**Bygg en äppeltork!** Att skiva och torka äpplen blir ett perfekt godis. Har man mycket äpplen man inte vet vad man ska göra av till hösten är det också ett energieffektivt sätt att spara dem till vintern.

Vi kommer även att **dekorerar påsar** att förvara äpplen i och **trycka t-shirts med tygfärg** – ta med en t-shirt eller annat att måla på. Tänk på att tyget ska vara tvättat innan man kan måla på det. Vi avslutar dagen med **spel och lekar för hela kroppen**.

Kerstin Engblom från Naturfolk Skapande Verkstad arrangerar verksamheten. Kerstin är humanekolog i grunden och arbetar bland annat som naturguide. Kristina Bäck finns också på plats och hjälper till med barnverksamheten.

## 10.15 **Bränslesnål körning** 25-minuterspass fram till 14.30.

Vi kommer ha en bil tillgänglig under dagen, så några kommer kunna prova att köra eco-driving. Anmälan sker på plats.

## 10.15 **Energimassage** 10–15 minuterspass fram till 14.30

Två energimassörer är med oss under dagen. Energimassage är en effektiv form av massage där massören med snabba tryck stimulerar kroppens akupunkturpunkter. Den har både en avslappnande och uppiggande effekt och är speciellt välgörande om du har spänningar i axlar, skuldror, nacke och/jeller rygg. Massagen sker sittande i en bekväm stol med kläderna på.

## 10.15 **Klimatsmart liv och ökat välbefinnande?** Individuell eller familjesession med positiv psykologisk coach. 30-minuterspass fram till 14.30.

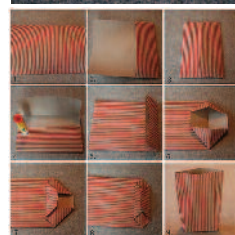
*Hållbar utveckling och lycka: hur hänger dessa två ihop? Hur kan du prioritera för att leva mer klimatsmart och även öka ditt välbefinnande? Vad finns det för fördelar med att konsumera mindre för att istället fokusera på upplevelser, sociala relationer, hobbies och att göra något meningsfullt? Under sessionen svarar vi tillsammans på dessa frågor utifrån positiv psykologi och dina värderingar, önskemål, situation och vad som gör just ditt liv underbart att leva! Bokning sker på plats.*

Sabina Renck har studerat positiv psykologi, psykologisk coaching, samtalsmetodik samt kognitiv neurovetenskap under tre år på Högskolan i Skövde. Hon är idag en av lyckoexperterna på Global Happiness Organization och arbetar även som psykologisk coach genom sitt eget företag Renck – Positiv Psykologisk Coaching.

## 10.30 **Föreläsning om mat: Behöver vi sparris i december?**

*Hur mycket kött klarar planeten? Varför slänger vi så mycket mat? Är maten för billig? Maten vi äter påverkar inte bara oss själva. På sin väg från jord till bord påverkar den både människor och miljö, både här och på andra sidan jorden. Under föreläsningen presenteras sex utgångspunkter, sju årstider samt många konkreta tips på hur man kan laga mer hållbar mat. Ni får se att det både är inspirerande, gott och enkelt att skaffa sig matvanor som bidrar till en hållbar utveckling.*

Karin Ervelin har jobbat med mat i många år och framför allt med ekologiskt och närproducerat. Hon är eko-kock, föreläsare, konsult och odlare. Fokus ligger på en hållbar matkonsumtion, hälsa, odling och ekologiskt kök. Hon var också med och startade och är engagerad i odlingsnätverket Mykorrhiza.



11.15 Tre parallella workshops att välja mellan:

**1. Hållbara vardagsmenyer**

*Skapa hållbara menyer som passar in i vardagslivet. Menyerna skapas utifrån olika utgångspunkter för hållbar mat, med fokus på att minska mängden kött. Vi utgår också från säsongens råvaror, ekologi och så klart också smaken. Vi diskuterar resultaten och var vi kan få råvarorna ifrån, kan något av det t.ex. produceras i den egna trädgården?*

**Ta gärna med ett favoritrecept som ni kan hjälpas åt att "klimatjustera"**

Workshopledare: Karin Ervelin från Klimatmat

**2. Kom igång och odla!**

*Planera din odling – ta gärna med skiss och idéer för hur du vill odla så diskuterar vi vidare. Lär dig göra egna krukor och börja så inomhus. Du får också träffa några kompostmaskar och lära dig hur du tillverkar egen plantjord.*

Workshopledare: Karin Jansson, chefredaktör för tidningen Odlaren

**3. Skräp – eller?**

218 kilo skräp slänger en genomsnittlig svensk per år. Men är skräp verkligen bara skräp eller kan det återigen bli något fint och användbart igen? Prova på att göra smycken och korgar av sådant som annars hade hamnat i återvinningen!

**Har du något fint papper som du vill prova att använda så ta gärna med det!**

Workshopledare: Ida Aronson – intresserad av form och konst, helst där skräp blir värdefullt igen!



12.00 Lunch – vegetarisk lasagne, blandad sallad samt hembakat bröd

13.00 Två parallella föreläsningar att välja mellan:

**1. Hur tar jag mitt engagemang vidare?**

*Helena Persson från Gröna Hjulet berättar om deras verksamhet med föredrag kring hållbarhet i avslappnad miljö. Cinna Gärdenfors berättar om hur klimatcoacherna i Brf Hilda arbetar. Klädoteket berättar om tanken bakom klädotlåningen.*

**2. Livskvalitet och livsvärde (13.00–14.30)**

*Annika Tibblin, hållbarhetspsykolog har föreläsning och diskussionsgrupp under eftermiddagen. Vilka ingredienser behövs för att man ska få bättre livskvalitet och ett mer hälsosamt liv? Annika resonerar kring konsumtion och ekonomi. Passet inleds med en föreläsning och avslutas med en gruppdiskussion kring några specifika viktiga frågor i sammanhanget. **OBS: detta pass är föreläsning och workshop i ett – max 10–15 deltagare i denna grupp, enligt principen först till kvarn.***

13.45 Två parallella workshops att välja mellan:

**1. Hållbara vardagsmenyer Karin Ervelin**

**2. Kom igång och odla! Karin Jansson**

14.30 Avslutning med kaffe och kaka

15.00 Dagen slut

**Klädoteket Malmö**

Klädoteket Malmö kommer till oss med sitt mobila klädotek under eftermiddagen. Passa på att låna något och inspireras till andra klädlånar/bytar-aktiviteter! Om du har något fint i garderoben som inte används så ta gärna med det och ge till Klädoteket så kan andra få glädje av ditt plagg!

Varmt välkomna, lördagen den 9 mars!

Anmäl dig snarast via länken: <http://simplesignup.se/event/19371>

Med reservation för ändringar i programmet!

