

Skärgårdshavets biosfärområdes

# HÅLLBARHETSKALENDER



# Skärgårdshavets biosfärområdes HÅLLBARHETSKALENDER



Fyll i en egen utmaning för varje månad!

JANUARI	FEBRUARI	MARS
APRIL	MAJ	JUNI
JULI	AUGUSTI	SEPTEMBER
OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER

Varje månad kan du diskutera med en ny person om månadens hållbarhetsfrågor!

Dela med dig av dina konkreta tips på vår FB-sida!

 /ArchipelagoBiosphere

Kalendern är tryckt på svanenmärkt MultiOffset paper.

Pärmbild:  
Guy Svahnström



SKÄRGÅRDS REKLAM



**LEADER**  
**I samma båt**  
samassa veneessä



Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden



**Svenska**  
**kulturfonden**



Biosfärområde Biosfärialue

**www.biosfar.fi**



VI VILL STÖDJA SKÄRGÅRDHAVETS BIOSFÄROMRÅDE OCH FÖRMEDLA KUNSKAP, GODA ERFARENHETER OCH KONTAKTER

# JANUARI

- Berätta om dina goda erfarenheter**  
Sprid dina positiva upplevelser genom sociala medier, vid arbetslunchen eller berätta om dem för din granne.
- Dela med dig av ditt bästa hållbarhetstips**  
Publicera tipset på biosfärområdets FB-sida eller skicka e-post till biosfar@pargas.fi. Berätta om det för vänner och bekanta.
- För fram din synpunkt eller idé**  
Få till stånd en dialog.
- Bli en biosfärambassadör**  
Utbildningar kommer att ordnas kontinuerligt.

**Stanna upp.  
Titta på moln.**





VI VILL BEVARA SKÄRGÅRDENS KULTURARV

# FEBRUARI

- Be någon lära dig en skärgårdskunskap, eller lär någon annan**  
Hantverk lär man sig genom att göra.
- Koka din egen sylt**  
Har du självplockade bär i frysen? Använd dem, eller köp inhemska bär.
- Ta ett steg mot ett mera självförsörjande liv och planera din odling inför sommaren**  
Chili, paprika, purjolök och jordärtskocka kan börja förodas redan nu.
- Fiska eller häng med en fiskare och köp lokalt fångad fisk**  
Det kustnära fisket hör till vårt kulturarv och är värdefullt att lära vidare.
- Känner du någon som jagar?**  
Fråga om du får köpa viltkött.

**Fånga en snöflinga eller vattendroppe med din tunga. Fundera var den kommer ifrån.**





VI VILL UTVECKLA SKÄRGÅRDENS BIOSFÄROMRÅDE  
OCH FRÄMJA BOSÄTTNING ÅRET OM

# MARS

- Bidra till utrymmen där människor kan mötas**  
Använd flitigt samhällets gemensamma utrymmen. Förbättra dem, skapa nya och umgås.
- Låna minst en bok per månad från ditt lokala bibliotek**  
Använd även annan lokal service flitigt.
- Hyr ut ditt hus eller din sommarstuga eller be någon komma som husvakt då du är borta**  
En chans att få pröva på skärgårdsliv.
- Gå med i en lokalförening**  
Du kan även delta i eller ordna ett lokalt evenemang.
- Hälsa på någon du inte träffat på länge**

**Känn på vattnet eller isen.  
Njut av lugnet.**





VI SKAPAR OCH UPPRÄTTHÅLLER NÄTVERK OCH VERKTYG  
FÖR FORSKNING, UTBILDNING OCH UPPLYSNING

# APRIL

- Delta i medborgarforskning**  
Delta i "Följ med våren"-kampanjen, rapportera om invasiva främmande arter eller utför en villtriangelns spärräkning på sommaren eller vintern.
- Håll dig uppdaterad om hållbarhetsfrågor**  
Följ t.ex. biosfärområdets FB-sida och prenumerera på vårt nyhetsbrev: [biosfar@pargas.fi](mailto:biosfar@pargas.fi).
- Delta i biosfärområdets evenemang**  
Vinterträffen är ett exempel på ett årligen återkommande evenemang.
- Utveckla ditt kritiska tänkande**  
Källkritik är av stor vikt på nätet och i sociala medier.  
Kolla upp källor för artikeln du läste.

**Lyssna på våren.  
Hör du ejdrar?**





VI VILL BEVARA ETT VÄLMÅENDE SKÄRGÅRDSHAV

MAJ

- Köp strömming**  
Pröva på ett nytt recept.
- Gå på en promenad och plocka skräp i en halv timme**  
På en strand, vid en väg, på en gård.
- Besök en av de lokala fiskarna eller fiskbutikerna och köp inhemsk fisk**
- Fundera på sanitetsfrågor**  
Kunde du tänka dig en torrtoalett hem eller till stugan?
- Undvik att plast och mikroplast hamnar i havet**  
Välj andra material än plast där det är vettigt.  
Välj kläder av naturmaterial och tvätta fulla tvättmaskiner.

**Ta fem djupa andetag.  
Njut av vår rena natur.**





VI VILL BEVARA NATURENS MÅNGFALD

# JUNI

- Plantera ett träd**  
Klibbal, sälg och ek är värdefulla för mångfalden. Äppelträd gynnar både pollinere och dig.
- Bekämpa invasiva främmande arter**  
Dra upp lupiner, jättebalsamin och vresros tillsammans med kompisar.
- Odling pollengivande inhemska växter**  
Det kan vara växter som både uppskattas i köket och av pollinere och har vackra blommor, som kungsmänta, ramlök, backtimjan och gräslök.
- Besök Skärgårdshavets nationalpark**  
Njut av skärgårdsnaturens rikedom och av vårt fina hav.



**Hitta två likadana stenar.**





VI VILL UTVECKLA EN HÅLLBAR TURISM

# JULI

- Hemestra - semestra hemma**  
Njut av din semester hemma och besök lokala sevärdheter, restauranger och aktiviteter. Gå en bit längs en ny stig eller vandringsled.
- Prata med turister som besöker din hemort**  
Berätta om din hemort och kultur och att man fritt kan äta blåbär i skogen.
- Pröva på slow travelling - långsamt resande**  
Välj cykel, buss, tåg och färja istället för flygplan och njut även av själva resan till destinationen.
- Lev hållbart även på resmålet**  
Prata med ortsborna och använd närproducerade produkter och lokal service.

**Plocka ett smultron.  
Blunda. Smaka.**





VI VILL UTVECKLA INNOVATIONER KRING  
HÅLLBARHET I SKÄRGÅRDSMILJÖ

# AUGUSTI

- Gör en liten sak i din vardag mera hållbar**  
Ersätt t.ex. engångsdisktrasor med sådana som kan rengöras i kokande ättiksvatten.
- Fundera över dina energilösningar**  
Använd mindre energi, byt till hållbar el eller fundera på hållbarare värmesystem.
- Gör saker på ett nytt sätt**  
Om du skulle handla endast en gång i veckan, skulle du köpa mindre eller skulle det orsaka mera matsvinn?
- Var innovativ och ta i bruk något nytt i din vardag**  
Byt utelampan till en som har rörelsesensor - bidra till mindre ljusförorening.

**Följ med en fjäril.**





VI VILL BEVARA ETT TRADITIONELLT KULTURLANDSKAP

# SEPTEMBER

- Delta i ett hösttalko där kulturlandskap upprätthålls eller restaureras**  
Talkon för att slå gräs är oftast i juli, planera in ett sådant för nästa år.
- Välj lokalproducerat kött från djur som gått på naturbete i skärgården**  
Om du inte vill äta kött, hälsa på bonden som kommer emot ändå.
- Odling en äng**  
Du kan börja med ett pyttelitet område och utvidga det så småningom.  
Samla frön och så ängsväxter på hösten.
- Bekanta dig med lövtäkt eller hamling**  
Be någon som varit med om att samla löv till djurfoder berätta om det, eller läs boken Skärgårdens betesmarker.
- Lär dig känna igen några av ängsarterna**

**Gnugga ett löv i din hand.  
Dofta.**





VI VILL INSPIRERA ALLA SOM BOR OCH VERKAR I  
SKÄRGÅRDHAVET ATT HITTA SIN ROLL I EN HÅLLBAR  
SAMHÄLLSUTVECKLING

# OKTOBER

- Besök en utställning, teater eller dansuppvisning**  
Gå och lyssna på sång eller instrumentalmusik.
- Prata med ungdomar och barn**  
Hör på vad de har att säga, uppmuntra, reflektera och diskutera.
- Hitta ett nätverk du vill höra till, eller följa på sociala medier**  
Det kan vara ett nätverk av kompisar, en förening eller en grupp med ett delat intresse. Något du blir inspirerad av.
- Ät en köträtt mindre i veckan**  
Fundera på hur du kan minska ditt matsvinn.

**Beundra ett spindelnät  
en höstmorgon.**





VI VILL UTVECKLA SKÄRGÅRDHAVETS  
BIOSFÄROMRÅDE OCH FRÄMJA EN CIRKULÄR EKONOMI

# NOVEMBER

**Gå till en strand.  
Stå stilla en stund.**



- Skaffa närproducerade ägg**  
Från egna hönor, din by, lokala butiken eller från ett REKO-torg.
- Producera din egen mylla i en snabbkompostor**  
Kompostera alternativt med maskkompost inomhus eller bekanta dig med Bokashi.
- Samla allt ditt avfall under tre dagar, även på arbetsplatsen**  
Fundera på hur du kan minska på mängden.
- Ha en hylla i kylskåpet för mat som håller på att bli gammal**  
Först då hyllan är tom köps ny mat.
- Håll en shoppingfri månad, då du inte köper nya kläder eller varor**  
Fundera på hur du kunde förbättra hållbarheten i dina klädköp.
- Återanvänd ett gammalt plagg**  
Använd en udda strumpa som trasa, gör en ärtpåse eller ett kapphästuvud.



VI VILL UTVECKLA SYSSELSÄTTNING I  
SKÄRGÅRDSHAVETS BIOSFÄROMRÅDE

# DECEMBER

- Ät på en lokal restaurang**  
Använd även annan lokal service.
- Anställ en ungdom**  
Be någon gå ut med hunden, klippa gräsmattan eller erbjud sommarjobb på företaget. All slags arbetserfarenhet är av stor vikt.
- Köp julklapparna från lokala företag och hantverkare**  
Ge ett presentkort till en lokal service.
- Kontakta din kommuns näringslivsutvecklare**  
Kom med idéer eller utvecklingsförslag för att utveckla ortens sysselsättning.

**Se på mossa.  
Njut av de olika  
formerna och  
färgerna.**

