



# Minska ditt avfall



12 TIPS FÖR  
DIN VARDAG



# Det bästa avfallet är det som aldrig uppstår

I Sverige och vår kommun produceras det alltför mycket avfall som har negativ inverkan på vår miljö. Vi kan alla bidra genom att minska vårt avfall och i den här broschyren har vi samlat flera tips på hur vi kan göra det.

När vi konsumerar mindre förhindrar vi att avfall uppstår. Om du har två par bomullsbyxor istället för fem har du förhindrat 75 kg avfall. Använder du din dator i fyra år istället för två år har du förhindrat 1200 kg avfall.

Genom att förlänga livstiden på det vi redan har konsumerat förhindrar vi också att onödigt avfall uppstår.

Till exempel genom att:

1. Ge saker vidare t.ex. urvuxna barnkläder till lillkusinen.
2. Ge saker nytt liv t.ex. en trasig gummistövel blir en kruka.
3. Låna och dela saker t.ex. dela gräsklippare med en granne.

Utmana dig själv med alla nya inköp, går det att hitta begagnat istället? Det är mycket roligare, du slipper det dåliga samvetet och och de flesta gånger kommer du billigare undan.

Kom ihåg, de små sakerna du och jag gör, varje dag, är det som gör den stora skillnaden.

För vår planet, varandra och oss själva!



Gammalt  
är det  
nya  
nya!

SUPER

Strong



## Tips 1

# Rensa

Vi slänger mycket saker som fortfarande går att använda. Ofta gör vi det av gammal vana och för att det känns enklast. Att lämna saker till återbruk behöver inte vara krångligare än att slänga. Du kan lämna in saker för återbruk både på den mobila återvinningscentralen som stannar på olika platser i kommunen och på den fasta återvinningscentralen. När du gör det så låter du dina saker få nytt liv hos en annan person.

## Steg 1

Ge bort en sak du annars tänkt slänga. Lämna till en vän, en secondhandbutik eller på en återvinningscentral i återbrukscontainern.

## Steg 2

Investera lite mer tid och sälj två saker du inte längre behöver och tjäna en extra slant.



## 5 Visste du att

nya textilier har ökat med ca 4,5 kilo per person och år i Sverige från år 2000 till 2022.

## Tips 2

# Återbruka

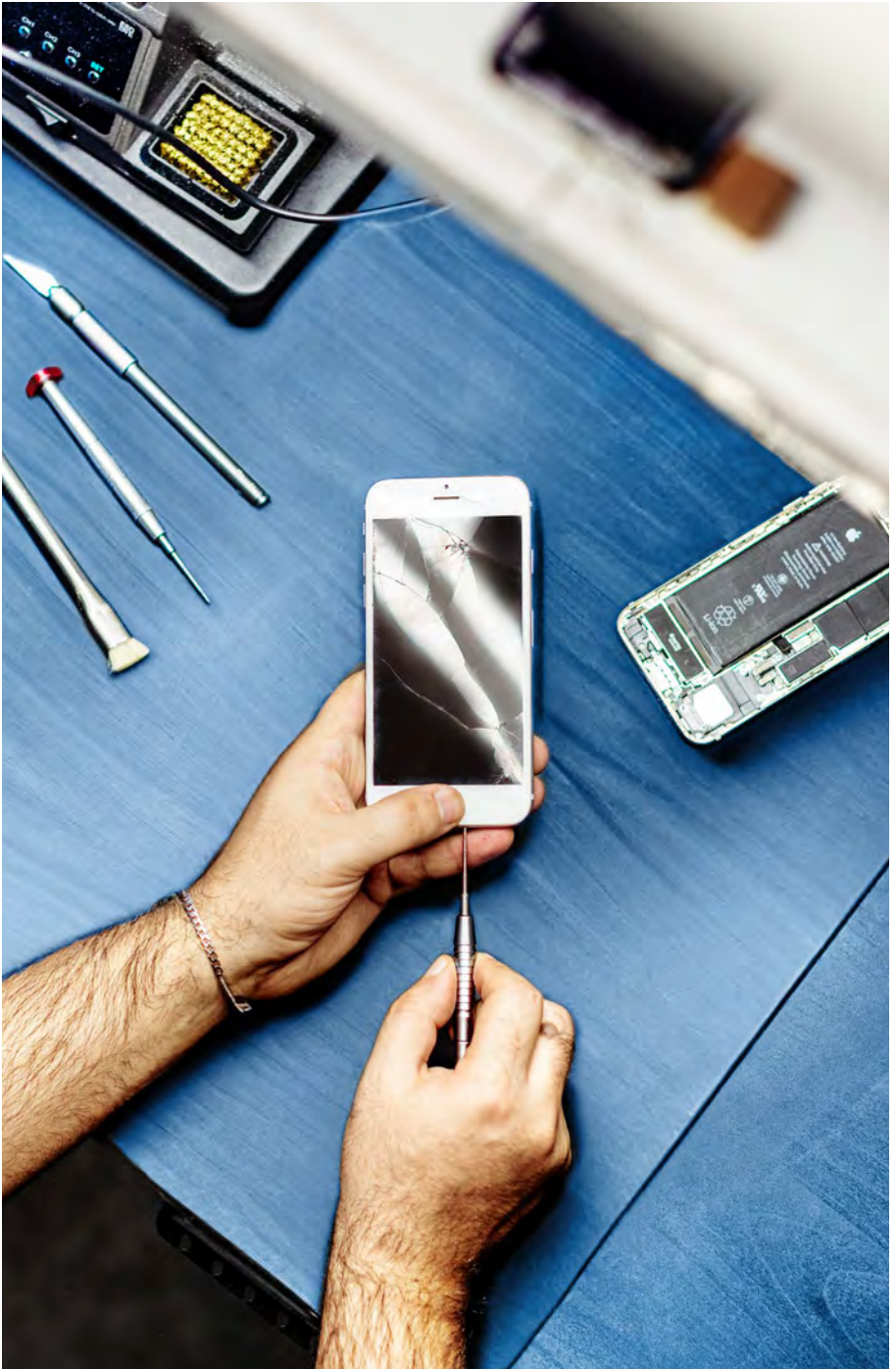
I Sverige köper vi i genomsnitt 13 kilo nya kläder per person och år, samtidigt som vi slänger 8 kilo begagnade kläder varje år som skulle kunna användas fler gånger och av många fler. Du som handlat begagnat länge vet vilken guldgruva det kan vara och att många begagnade plagg mycket väl kan bli favoriter.

## Steg 1

Aldrig köpt begagnade kläder? Varför inte? Prova att utmana dina tankar om begagnade kläder och ge det en chans. Det finns ofta sparsamt använda kläder där ute i secondhandbutikerna. Bestäm dig för att köpa minst ett begagnat plagg och utvärdera efter en tid.

## Steg 2

Nästa steg är att prova sy om ett plagg. Antingen laga, ändra design eller sy ihop två plagg till ett. Möjligheterna är oändliga och chansen att du kommer imponera på din vänkrets är stor. För varje plagg du sytt om lär du dig och har kul.





## Tips 3

# Underhålla

Elektronikavfall är en stor miljöbov. En ny bärbar dator väger i genomsnitt 3 kilo men ger 1200 kilo avfall vid tillverkningen. Du kan förlänga livslängden på din dator genom att rensa bort filer, installera om den, byta hårddisk, byta batteri eller sätta i ett till minneskort. Dubblerar du livslängden från tre till sex år minskar du din klimatpåverkan med 51 kilo CO<sub>2</sub>e per år.

## Steg 1

Problem med mobilen, surfplattan eller datorn? Ta reda på vad det kostar att reparera innan du köper en ny. Överväg sen noga att genomföra reparationen.

## Steg 2

Om det inte går att reparera, köp en begagnad produkt. Många återförsäljare av begagnad teknik har bra garantier. Den gamla tekniken kan du lämna tillbaka till återförsäljaren.



## Tips 4

# Byta

I Sverige har ett barn i åldern 3-5 år i genomsnitt över 500 leksaker. Många av dem förblir helt oanvända och kan skänkas eller säljas vidare till andra barn. Vid köp av begagnade plastleksaker ska du leta efter en CE-märkning för att säkerställa att den följer gällande lagstiftning kring kemikalier och säkerhet. Om du köper en begagnad träleksak ska färgen vara hel och inte börjat släppa.

## Steg 1

Har du leksaker hemma som barnen tröttnat på? Skänk dem vidare till återbruk eller kanske till en kvinnojour. Det är brist på fina leksaker hos många secondhandbutiker.

## Steg 2

Är barnen bjudna på barnkalas? Fråga om det är okej med begagnade presenter, då får du dessutom mer för pengarna. Är det ditt barn som har kalas, säg gärna att begagnade presenter uppskattas.



## Tips 5

# Återanvända

Visste du att 40 procent av all plast som produceras i världen används till engångsförpackningar? Om du väljer en flergångslåda istället för en engångsförpackning två gånger per vecka i 45 veckor, så minskar du avfallet med 90 engångslådor och din klimatpåverkan minskar med 9,7 kilo CO<sub>2</sub>e per år.

## Steg 1

Köper du ofta hämtmat? De flesta restauranger och delikatessdiskar har inget emot om du tar med en egen matlåda som de kan lägga maten direkt i istället för en engångslåda. Prova och se hur smidigt det är!

## Steg 2

Godis och grönsaker har länge gått att köpa på lösvikt. Det är ett resurssmart system eftersom du väljer exakt den mängd du behöver. Egen påse tar du förstås med och mycket frukt och grönt går att lägga i korgen utan påse. Våga fråga i din lokala livsmedelsbutik efter fler varor i lösvikt, ju fler vi blir som efterfrågar en tjänst desto större chans att butiken anpassar sig.



## Tips 6

# Fyll på

År 2023 i Väsby kostade en kubikmeter vatten 18,60 kr. Det är knappt 0,1 öre för en halvliter. I butiken kan du lätt betala 20 kr för samma mängd vatten. Kranvattnets kvalitet är minst lika bra som köpevattnet och har inte färdats lika långt över jorden, plus att du tar ansvar för att inte bidra till fler plastflaskor när du har med en egen vattenflaska och fyller på.

## Steg 1

Ta din tomma flaska hemma, fyll upp och se till att alltid ha den i väskan. Vill du piffa till det så är eget vatten lätt att smaksätta med din favoritfrukt, grönsak eller bär. Du kan också smaksätta med en tepåse.

## Steg 2

Prata med vänner och bekanta om hur smidigt och bra det är att ta med eget vatten överallt. Du är en viktig inspiratör och förebild för de omkring dig.





## Tips 7

# Förnya

Om du väljer att köpa hälften av dina möbler begagnat kan du spara tusenlappar och minska ditt avfall med över 20 kilo per år. Du får även en mer personlig stil då du garanterat är den enda som har en sådan fåtölj.

## Steg 1

Behöver du en ny byrå, titta först på internet. Vissa som säljer begagnade möbler erbjuder även hemkörning för en mindre slant. En ordentlig rengöring och möbeln känns som ny. Att ställa en skål med ättika i en byrålåda fräschar upp ordentligt. Att köpa begagnade möbler gör gott för samvete och plånbok.

## Steg 2

Har du en sliten och trött möbel? Prova att renovera den för att behålla, lämna till återbruk eller sälja. Det finns många som älskar äldre möbler med karaktär och känsla.



## Tips!

Det finns flera appar och internetsidor för att dela saker med varandra och även företag som hyr ut saker.

## Tips 8

# Låna

Ju färre prylar du köper, desto mindre avfall blir det. Mycket av det vi använder i vardagen är sånt vi bara behöver några få dagar per år. Det finns även saker vi köper för att testa men sen ångrar oss. Dessa saker är perfekta att låna eller dela på.

## Steg 1

Har ni planer på att tälta? Varför investera i ett helt nytt tält innan ni provat. Testa att fråga dina vänner eller kollegor om de har ett tält att låna ut. Vi behöver ju inte alla äga ett tält, en trimmer, en symaskin osv. Fundera gärna på vad du kan låna ut till andra.

## Steg 2

Gräsklippare, släpvagn, skruvdragare, skottkärra, våffeljärn eller hushållsassistent är alla produkter som du kan dela med andra. Gå ihop med en granne eller kompis och köp gemensamt.



## Tips 9

# Renovera

Vill du renovera hemma? De senaste årens renoveringsvåg har gjort att många fullt funktionsdugliga kök och badrum byts ut i förtid. Ställ dig frågan om ditt kök eller badrum verkligen måste bytas ut. Kanske kan du renovera vissa delar istället? Det ger minskade avfallsmängder och klimatpåverkan samtidigt som du sparar pengar.

### Steg 1

Behöver du verkligen renovera som i att byta ut allt? Kanske kan du göra om vissa delar eller rusta upp det du redan har, till exempel måla om köksluckorna istället för att byta.

### Steg 2

Om du ändå kommer fram till att det behöver renoveras och bytas ut, lägg lite tid på att hitta begagnat byggmaterial, det finns både inom bygghandeln och på internet.



## Tips 10

# Växtdela

Att köpa nya plantor hela tiden är både dyrt och onödigt. Testa istället att föröka dina växter genom att ta vara på fröer, sticklingar och dela på plantor. Sen kan du ge bort plantorna till någon som behöver fylla sitt hem eller sin trädgård med grönt.

### Steg 1

Har du många krukväxter och sticklingar hemma? Varför inte mejla dina kollegor och fråga om ni ska byta sticklingar med varandra? Att byta växter med varandra är ett roligt, trendigt och hållbart sätt att förnya sitt hem och sin trädgård.

### Steg 2

Hösten är en bra tid att samla på dig fröer från trädgården och byta med grannar och vänner inför nästkommande vår. Delad glädje är dubbel glädje.



## Visste du att

så många som 67% av svenskarna gärna vill ha en begagnad julklapp.



## Tips 11

# Ge bort

Att ta med en gåva när man är bortbjuden är både omtänksamt och trevligt. Generositet mellan oss människor är något fint. Fundera på om det finns gåvor som inte belastar klimatet så mycket, till exempel en upplevelse eller något återbrukat.

### Steg 1

Du kan enkelt ordna en spakväll hemma till bästa vännen eller spela bowling tillsammans. Det finns många upplevelsepresenter som inte bara ger glädje utan även trevliga minnen.

### Steg 2

Vad tycker vännen är viktigt? Klimatet, djurens rättigheter, att sjuka barn ska få göra något kul? Skänk pengar till en organisation i din väns namn. Vill du ge bort en fysisk present finns det massor av presenter som är bättre för miljön. Du kan köpa en begagnad inredningsdetalj, sy en väska av gamla jeans, koka sylt, baka fröknäcke eller göra egen granola som du lägger i en vacker glasburk.



## Visste du att

i Upplands Väsby slängde vi 26 kilo matavfall per person under år 2022.

## Tips 12

# Hushålla

Att odla, föda upp och tillaga mat som sedan slängs påverkar klimatet negativt. Det finns många olika sätt att minska på matavfallet och framförallt handlar det om, planera, förvara och tillaga.

### Steg 1

Lägg tid på att planera dina inköp, så ökar chansen att du får hem rätt mängd mat som matchar det du redan har hemma. Lär dig vilken mat som ska förvaras i skafferi, kyl och frys för längsta hållbarhet. Förvara mat med kort datum längst fram så du använder det först. Grönsaker, bröd och annat som håller på att bli gammalt kan du lägga i frysen om du inte hinner äta upp det.

### Steg 2

Även buffé kan planeras noga, det finns hemsidor med beräkningsverktyg som hjälp. Lär dig några olika maträtter som det går att slänga i lite av varje i, som gryta, risotto, pyttipanna, wok eller smoothie. Snittar och liknande tilltugg är enkelt att göra av rester, endast fantasin sätter gränser.

## Lokala aktörer som kan hjälpa dig på olika sätt att minimera ditt avfall

<b>Biblioteket</b>	Lånar ut böcker och filmer.	Messingen.
<b>Butik.it</b>	Hjälper privatpersoner och företag med stora och små datorproblem.	Sandavägen 40.
<b>Container för återbruk på ÅVC</b>	Kläder och diverse andra saker för återbruk.	Smedby Återvinningscentral.
<b>Cramo</b>	Hyr ut verktyg till privatpersoner.	Bredden.
<b>Elon ljud och bild</b>	Mobilreparation av alla slags mobiler.	Väsby C, Drabantvägen 4.
<b>Fritidsbanken</b>	Lånar ut sport- och fritidsutrustning gratis.	Husarvägen 29, Vilunda.
<b>Human Bridge insamlingsbehållare</b>	Kläder, skor och textilier.	Behållare finns på återvinningsstationerna.
<b>Kupan</b>	Kläder, prydnadssaker, porslin, glas, husgeråd, böcker, skivor med mera.	Röda korsets second hand butik, Björkvallavägen 10.
<b>Ladan</b>	Second Hand, Café och Verkstad.	Bryggerivägen 6.
<b>Mobila återvinningscentralerna</b>	Återbruk och återvinning inklusive farligt avfall.	På kommunens hemsida kan du se vilka datum och platser den mobila återvinningscentralen besöker.
<b>Mobilfrid</b>	Reparation av mobiler, surfplattor och datorer.	Dragonvägen 86.
<b>Skopan</b>	Kläder, prydnadssaker, porslin, glas, husgeråd, böcker, skivor, möbler, m.m.	Finvids väg 10, Runby.
<b>Väsby läder och textilspecialisten</b>	Service när det gäller vård av kläder och skor.	Dragonvägen 86.

Informationen i den här broschyren är samlad från Sörab, Avfall Sverige, Göteborgs Stad, Håll Sverige Rent, Sopor.nu Naturvårdsverket, Myrorna, Stoppa matsvinnet, SVT Nyheter och olika enheter inom Upplands Väsby kommun.



Upplands Väsby  
kommun

upplandsvasby.se • 08-590 970 00