

I år skal vores nytårs-fortsæt ikke være noget der er individuelt, kropsorienteret eller forbudt. Det skal være oplevelsesorienteret og klimavenligt og besluttet i fællesskab i familien.

Nytårsfortsæt kan være aftaler, der indgås i familien om i fællesskab at ændre nogle vaner i familiens dagligdag. En vane kan defineres som "en ureflekteret gentagelse af adfærd, automatisk reaktion". Altså noget man gør uden at tænke over det, og uden det nødvendigvis er et must for et godt og sundt liv. Og vaner kan ændres, hvis vi hjælper hinanden.

Fokus for nytårs-fortsæt kunne være familiens vaner og adfærd i forbindelse med klimavenlig adfærd. Det handler ikke nødvendigvis om at lide afsagn, men om at ændre adfærd og indkøb. Små positive, optimistiske og originale ændringer i familien kan føre til stor nedsættelse af familiens CO2 emission.

Brug en time på en brainstorm i familien over ideer, der kan være med til at nedsætte familiens klimabelastning. Diskuter også hvordan dårlige vaner kan blive til gode vaner overfor det omliggende miljø og måske også for pengepungen. Efter brainstormen bliver familien enige om at nedskrive en ide fra hvert familiemedlem, lave en kontrakt og prøve det i januar måned.

En dansker udleder i gennemsnit 18t CO₂ pr. år. Det forventes nedsat til 2t i 2050....start i 2013 og gør det sjovt og godt.

Inspiration til klimavenlige nytårsfortsæt

Oplevelser: Gå en daglig tur på ½ time og find noget sanseligt i naturen. En blomst der dufter, noget der kan spises eller noget der bare er flot. Tag evt. et foto og send det til en ven der ikke har mulighed for at opleve naturen.

Energi: Diskuter familiens årsforbrug af vand, el, gas/olie, kommer der måske ideer til hvorledes forbruget kan nedsættes. Start et EDB-program (fx minmåler.dk) så forbruget løbende kan aflæses og diskuteres. Undersøgelser viser, at forbruget reduceres når man bliver bevidst om sit forbrug. Diskuter det jævnlige, og besparelserne uddeles som lommepenge.

Mad: Indfør en kødløs dag 2013. Det er sundt både for kroppen, for klimaet og for pengepungen. Udarbejd madplaner og planlæg indkøb, spis maden op, også fedtet link til krydderfedt Halver familiens kødforbrug

Gaver: Find personlige gaver. Gå i genbrugsforretninger og find noget, der evt. kan restaureres eller omdannes til noget værdifuldt. Gavekort til et æbletræ link til anbefalinger, Plant træ kampagner Lav selv en plante af en stikling. fx pelargonie, jordbær, tomat, timian eller andre krydderier

Ferie: At cykle er CO₂ venligt, billigt og sundt! "[Feretrafikkens CO2 regnskab bliver glemt](#)"

Ved at flytte fokus på nytårs-fortsæt fra krop og individ til fælles aktiviteter i forhold til klimavenlige tiltag vil ikke kun gavne miljøet men også den personlige sundhed. Bestil gerne foredrag og læs videre på FruGrøn.dk og på følgende link
CONCITO (2011) "[Gode julegaver gavner også klimaet](#)" CONCITO (2012) "[CO₂NTANT – julen 2012](#)"
CONCITO (2012) "[Feretrafikkens CO2 regnskab bliver glemt](#)" CONCITO (2010) "[Forbrugernes klimapåvirkning](#)"



Venligst Husholdningsøkonom og Grøn konsulent Anne Grete Rasmussen, Søskovvej 10, 4180 Sorø