

Die 17 Nachhaltigkeitsziele und ich

Nur gemeinsam (Staat, Wirtschaft und Bevölkerung) können wir die UN-Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 erreichen. Hier findest du Tipps, wie du einen Beitrag leisten kannst. Und während du unsere Welt ein kleines bisschen besser machst, verschaffst du dir selbst ebenfalls Vorteile: Du sparst Geld, du stärkst deine Gesundheit, du hast mehr Zeit, entdeckst neue Dinge, lernst neue Menschen kennen und findest Gleichgesinnte.

Probiere es aus und nimm dir jede Woche ein neues Ziel vor!

Auf www.zukunftsdialoge.ch findest du noch mehr Informationen über Nachhaltigkeit im Alltag. Du kannst dich ausserdem für das Dialogformat «Nachbarschaftsgespräche» anmelden oder gleich selbst eine Gruppe gründen. Setzen wir uns für mehr Nachhaltigkeit ein.

Gemeinsam schaffen wir es.

Woche 1



Armut in all ihren Formen und überall beenden

1. Achte auf die Herkunft und auf soziale Standards bei der Produktion von Kleidung, Elektronik usw.
2. Informiere dich über Labels zu fairen und ökologischen Produkten.
3. Hast du z.B. ein altes Velo, das du spenden könntest?

Woche 2



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern

1. Abonniere eine Gemüsetasche/-kiste von einer solidarischen Landwirtschaftsinitiative deiner Region.
2. Beteilige dich an der Food Waste Initiative «Too good to go» und lade die App auf dein Handy.
3. Kaufe «unförmiges» Obst und Gemüse, z. B. auf lokalen Märkten und vermeide so weiteren Food Waste.

Woche 3



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern

1. Plane jeden Tag Bewegung ein. Spazieren, Sport, Velofahren, Treppen steigen etc.
2. Gehe jede Woche für eine halbe Stunde in den Wald (für dein Immunsystem).
3. Gönn dir genügend Pausen oder sogar wöchentlich eine Meditation, um Ruhe zu finden.

<https://www.schweiz-in-stille.ch>

Woche 4



Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern

1. Spende alte PCs an Projekte, die Menschen aus ärmeren Verhältnissen den Zugang zu Internet und Bildung ermöglichen. <https://wir-lernen-weiter.ch/>
2. Informiere dich über informelle Weiterbildungsmöglichkeiten z.B. über Erasmus+
3. Pflege deine Fremdsprachenkenntnisse mit einer Sprachtandempartnerschaft, vielleicht sogar in deiner Gemeinde. <https://sprachtandem.ch>

Woche 5



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen

1. Sensibilisiere am Arbeitsplatz für mehr Gleichstellung und ermuntere Frauen, etwas zu wagen.
2. Lade an deinem Arbeitsplatz zum Dialog über die Geschlechtergleichstellung ein (gemeinsam mit dem/der Personalverantwortlichen).
3. Schenke jugendlichen Mädchen ein Heft, das sie stärkt und inspiriert. <https://kaleiomag.ch/>

Woche 6



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten

1. Trinke Leitungswasser oder Tee.
2. Nano-Plastikpartikel verschmutzen das Trinkwasser. Kaufe biologische Artikel und Lebensmittel.
3. Informier dich über die Wasserqualität in deinem Wohnort und gib dem Wasser eine Stimme.

<https://www.4aqua.ch>

Woche 7



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern

1. Prüfe bei deinen Geräten die Möglichkeit, sie ganz auszuschalten und vermeide den Stand-by-Modus.
2. Beziehe Ökostrom.
3. Achte im Winter darauf, dich warm genug anzuziehen, anstatt die Räume stark zu heizen. Lüfte lieber kurz mit offenem Fenster statt die Fenster zu kippen. So sparst du Energie! Informiere dich über Möglichkeiten, deine Wohnung im Sommer ohne Klimaanlage kühl zu halten.

<https://utopia.de/ratgeber/wohnung-kuehlen-ohne-klimaanlage-tipps/>

4. Prüfe die Installation von Solarzellen auf deinem Dach oder nimm Kontakt mit dem Vermieter auf.

Woche 8



Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern

1. Sprich im Unternehmen über nachhaltiges Wachstum (Circular Economy) sowie ökologische und sozialverträgliche Alternativen bei Produktionsweisen, Abfallvermeidung u.v.m.
2. Setze dich für transparente und faire Bezahlung an deinem Arbeitsplatz ein.
3. Informiere dich über Initiativen zu fairen (globalen) Lieferketten, fordere Transparenz von HerstellerInnen und steige auf sozialverträgliche nachhaltige Alternativen um.

Woche 9

9 INDUSTRIE,
INNOVATION UND
INFRASTRUKTUR



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen

1. Prüfe an deinem Arbeitsplatz Möglichkeiten, das Unternehmen nachhaltiger zu gestalten, z. B. mit digitalen oder analogen Lösungen, die Ressourcen und Energie sparen.
2. Nutze die Online-Angebote für Meetings.
3. Erforsche und entwickle deine Innovationskraft, gestalte regelmässig etwas Neues, optimiere deinen Arbeitsprozess und beziehe andere mit ein.

Woche 10

10 WENIGER
UNGLEICHHEITEN



Ungleichheit innerhalb von und zwischen Staaten verringern

1. Spende Geld an Organisationen, die in Entwicklungsländern tätig sind.
2. Engagiere dich für Organisationen, die Ungleichheiten in deinem Land aufzeigen und sich für Gleichstellung einsetzen.
3. Informiere dich bei einer Geldanlage oder Investition über nachhaltige Alternativen.

Woche 11

11 NACHHALTIGE
STÄDTE UND
GEMEINDEN



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig machen

1. Informiere dich über die Massnahmen zur Nachhaltigkeit in deiner Wohngemeinde. Vielleicht hast du Vorschläge für Verbesserungen. (www.energjestadt.ch)
2. Fördere kleine Geschäfte in der Innenstadt, statt zu großen Einkaufszentren zu fahren.
3. Informiere dich über Urban-Gardening in deinem Quartier mach mit oder starte ein eigenes Projekt
4. Nutze so viel möglich das ÖV-Angebot.

Woche 12



Für nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sorgen

1. Kaufe nur was du wirklich brauchst und wenn, dann in hochwertiger Qualität.
2. Teilen statt kaufen. (www.sharely.ch)
3. Lass Dinge reparieren und kaufe Dinge mit längerer Lebensdauer bzw. Garantie.
4. Nutze wiederverwendbare Behälter und vermeide Einweg-Plastik, -Glas und -Dosen.

Woche 13



Umgehend Massnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen

1. Plane dieses Jahr deine Ferien ohne Flugzeug.
2. Verringere deine Autokilometer.
3. Integriere schmackhafte vegetarische Gerichte in deinen Menüplan.
4. Achte auf Saisonalität und Regionalität beim Kauf von Lebensmitteln.

Woche 14



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen

1. Vermeide Plastik und entsorge dein Plastik, wo es sich nicht vermeiden lässt, umweltgerecht.
2. Konsumiere höchstens einmal pro Monat Süßwasser-Fisch aus nachhaltiger Zucht. Vermeide Meeresfisch. <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/wwf-einkaufsratgeber-fische-meeresfruechte>
3. Achte auf ökologische Waschmittel und verwende Kosmetika ohne Mikroplastik, Hormonzusätze oder sonstige Chemikalien.

Woche 15



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern

1. Mache einen Spaziergang im Wald und nimm dir Zeit, die Tiere – auch die kleinsten zu beobachten.
2. Lass in deinem Garten ein Stück Wiese ungemäht für Insekten oder säe eine Blumenwiese mit einheimischen Blumen.
3. Setze dich für den Erhalt von naturnahen Lebensräumen und das Vermeiden von Pestiziden ein.

Woche 16



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern

1. Gehe wählen und setze dich für Demokratie sowie eine nachhaltige Zukunft ein.
2. Begegne Menschen ohne Vorurteile und versuche, dich in verschiedene Perspektiven hineinzudenken.
3. Informiere dich über Menschenrechte und sprich darüber.
4. Engagier dich in einem Integrationsprojekt oder nimm an einem Begegnungsanlass teil.

<https://altesspital.ch/soziales/integration/>

Woche 17



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen

1. Sprich mit Freunden oder in der Nachbarschaft über die Nachhaltigkeitsziele und deine Erfahrungen.
2. Überlege, ob dein Unternehmen Partnerschaften mit Organisationen, lokalen Initiativen o. ä. eingehen könnte, um gemeinsam Ziele zu erreichen oder Projekte zu initiieren.

Kontakt Gruppe «Zukunftsdialoge»:

Daniel Gut, Emmenholzweg 20, 4528 Zuchwil

daniel.gut@gute-entwicklung.ch