

# Aktivitetssjakten 2022 - Arbetsplatser

**Ta chansen att delta i Aktivitetssjakten och minska er klimatpåverkan samtidigt som ni ökar välbefinnandet med fysisk aktivitet!**

Aktivitetssjakten arrangeras för arbetsplatser och skolklasser i låg- och mellanstadiet under *Mobiliteitsveckan* 16-22 september med syftet att på ett lekfullt och roligt sätt främja hållbara transporter och resor i vardagen samt att uppmuntra till ökad rörelse och vardagsmotion.

I Östergötland, precis som i övriga riket, står transportsektorn för en tredjedel av växthusgasutsläppen och i Sverige är målet att minska utsläppen från transportsektorn med 70 procent jämfört med 2030. Att fler väljer kollektivtrafik, cykel och gång i sina vardagsresor är en viktig del i att nå det målet.

Arrangör av Aktivitetssjakten är projektet *Fossilfritt 2030 – Rena Resan*, i samarbete med Energikontoret Region Östergötland, Energi- och Klimatrådgivarna och länets kommuner.

## Hur det går till, steg för steg:

1. Skapa ett lag på arbetsplatsen och registrera er med lagnamn och antal deltagare via [Energikontorets hemsida](#).
  - a. Laget ska innehålla mellan 6-10 medlemmar
2. Skriv ut Aktivitetssjakten-brickan för Mjölby kommun med de 24 aktiviteterna, se nästa sida för Aktivitetsbrickan.
3. Genomför aktiviteterna under tidsperioden 16-22 september
  - a. Om mer än hälften av gruppens medlemmar genomför aktiviteten så kan ni kryssa av den
1. Rapportera in aktivitetsbrickan och era svar senast 30:e september via [Energikontorets hemsida](#).
4.
  - a. En registrering per lag
  - b. I formuläret finns utslagsfrågor som ni redan nu kan börja fundera på:
    - i. Motivera varför ni tycker det är viktigt med hållbart resande och mer fysisk aktivitet i vardagen.
    - ii. Vad är era 3 bästa tips/trix för att röra sig mer?
    - iii. Vad skulle behövas för att ni skulle minska ert bilkörande i vardagen?
5. Efter den 30 september går Energikontoret tillsammans med en oberoende jury igenom alla svar och utser en vinnare, vinnaren utses under vecka 39
  - a. Både antal genomförda aktiviteter samt reflektioner kommer vägas in vid beslutet
6. Inom Mjölby kommun lottas också fruktkorgar/ goodiebags ut bland de lag som uppfyllt hela Aktivitetsbrickan.

Tips: Gå gärna igenom brickan tillsammans i laget för att se vilka/vem som kan genomföra vilka aktiviteter. Om ni arbetar hemifrån och det ex står "gå till och från jobbet", gå ett varv runt kvarteret innan arbetet börjar och sen gå "hem" igen. Förslagsvis kan man skriva ut aktivitetsbrickan och sätta upp den på en anslagstavla eller i fikarummet så alla ser den.

## Frågor?

Ann-Christin Nilsson Cedermo / Energi- och klimatrådgivare

Tfn: 070-609 07 00 / ann-christin.nilsson-cedermo@mjolby.se

# VILL NI DELTA - LÄS MER OCH ANMÄL ER HÄR

<https://www.energikontoretostergotland.se/aktivitetsjakten/>

Gå minst två lunchpromenader (min 15 minuter) under veckan	Delta i Carfree Day den 22 sept, låt bilen stå hela dagen!	Ta trapporna där du normalt tar hissen	Åk kollektivt till och från jobbet	Ta cykeln från mataffären
Skjutsa barnen till förskolan/skolan med cykel	Utöva en aktivitet som höjer pulsen så Du blir anfördd minst 30 min / dag under mobilitetsveckan	<b>Skänk fritidsprylar du inte behöver till fritidsbanken</b> OBS! Lämnas på TOYOTAS stora parkering vid skylt Fritidsbanken Tisdag 20 september 11.00-16.00 <a href="http://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/mjolby">www.fritidsbanken.se/fritidsbank/mjolby</a>		Stå upp vid skrivbordet/på jobbet totalt minst 60min per dag under mobilitetsveckan
Testa hyr- eller bilpoolstjänst istället för egen bil	Starta en stegräknartävling på jobbet	<b>Rena Resan</b> Fossilfritt 2&30	Hoppa av bussen några hållplatser tidigare och gå en promenad	Gå eller cykla till och från ett arbetsmöte
Dela din hållbara arbetspendling på sociala medier, taggat #RenaResan #Aktivitetsjakten 2022	Samåk med en kollega	Arrangera ett resfritt digitalt möte	testa en ny motionsform	Lägg in pauser/rörelser varje timme under en arbetsdag
Gå eller cykla till och från jobbet	Ha ett möte stående	Serva cykeln (pumpa däck, olja kedja mm)	Ha ett promenadmöte	Gå så många trappsteg du orkar eller hittar under en dag



Mjölby kommun



EUROPEISKA  
UNIONEN  
Europeiska  
regionala  
utvecklingsfonden



ENERGI- OCH  
KLIMATRÅDGIVNING

Rena  
Resan  
Fossilfritt 2&30



Energikontoret  
ÖSTRA GÖTALAND



Region  
Östergötland