

**„Twój dom, Twoje
powietrze”. Warsztat
trzeci: Seniorzy Liderzy
Zmian**



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

„Twój dom, Twoje powietrze”. Warsztat trzeci: Seniorzy Liderzy Zmian

Warsztat realizowany jest w ramach projektu pn.:
„Mazowsze bez smogu” współfinansowanego
z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego

w ramach Priorytetu: II: „Fundusze Europejskie
na zielony rozwój Mazowsza”

Działania: 2.1: „Efektywność energetyczna”
programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza
2021-2027.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

LIDERZY ZMIAN – JAK WSPIERAĆ MIESZKAŃCÓW W DZIAŁANIU

Celem warsztatu jest wzmocnienie kompetencji liderów lokalnych w zakresie wdrażania Mazowieckiej Uchwały Antysmogowej oraz prezentacja korzyści płynących z jej realizacji.

Uczestnicy nauczą się, jak skutecznie aktywizować społeczność do podejmowania działań na rzecz ochrony powietrza.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

MAZOWSZE BEZ SMOGU – WSPÓLNY PROJEKT NA RZECZ CZYSTEGO POWIETRZA

Lider projektu: Województwo Mazowieckie

Partnerzy: 98 gmin z terenu województwa mazowieckiego

Cel: Wsparcie JST w realizacji Programu ochrony powietrza (POP).

Ograniczenie emisji pyłów PM10, PM2,5, B(a)P oraz NO₂.

Poprawa jakości powietrza w mazowieckich strefach.

Skuteczne planowanie działań na rzecz ochrony powietrza.

Doradztwo ekologiczne i komunikację z mieszkańcami.

Wdrożenie systemów IT wspierających zarządzanie jakością powietrza.

Monitorowanie, kontrole i egzekwowanie przepisów antysmogowych.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

ZAKRES PROJEKTU „MAZOWSZE BEZ SMOGU”

Ogólny zakres w ramach projektu:

Doradztwo energetyczne i ekologiczne

– realizowane przez zatrudnionych ekodoradców w gminach.

Serwis internetowy

– narzędzie wspierające zarządzanie jakością powietrza w całym województwie.

Edukacja ekologiczna

– kampanie informacyjno-edukacyjne na poziomie lokalnym i wojewódzkim.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

DLACZEGO JAKOŚĆ POWIETRZA MA ZNACZENIE ?



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

DLACZEGO **UCHWAŁA ANTYSMOGOWA** ZOSTAŁA PODJĘTA?

Potrzeba zmian systemowych.

Uchwała antysmogowa to konieczność – ogranicza emisję i poprawia zdrowie mieszkańców.

Wysokie koszty społeczne.

Smog oznacza więcej chorób, zwolnień lekarskich i wydatków na leczenie.

Zła jakość powietrza w gminach.

Przyczyną są stare kotły i niskiej jakości paliwo emitujące szkodliwe substancje.

Zagrożenia zdrowotne

Zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko chorób serca, płuc, nowotworów, a nawet bezpłodności.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

MAZOWIECKA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA

Po co nam uchwała antysmogowa?

Wysoka śmiertelność – Z powodu zanieczyszczenia powietrza na Mazowszu co roku umiera od 6 tysięcy osób. (<https://www.powietrze.mazovia.pl/>)

Wysokie koszty zdrowotne – W 2018 roku każdy mieszkaniec europejskiego miasta ponosił średnio 1 250 euro (w przeliczeniu na PLN ok. 6 tys. zł) rocznie z powodu strat zdrowotnych związanych z niską jakością powietrza. (<https://www.powietrze.mazovia.pl/>)

Uchwała antysmogowa – Wprowadzono regulacje mające na celu ograniczenie emisji zanieczyszczeń.

Wymiana starych źródeł ciepła – Zachęca się do likwidacji przestarzałych kotłów i instalowania nowoczesnych urządzeń grzewczych.

Poprawa jakości życia – Działania te wpłyną korzystnie na zdrowie mieszkańców i komfort życia w regionie.

Wymagania ekoprojektu

Wspólne standardy dla całej UE – Ekoprojekt wprowadza jednolite wymagania dotyczące emisji zanieczyszczeń w całej Unii Europejskiej.

Normy dla kotłów i kominków – Określono minimalne limity emisji dla kotłów grzewczych i ogrzewaczy pomieszczeń, w tym kominków.

Cel: czystsze powietrze – Głównie założenie to zmniejszenie zużycia paliwa i ograniczenie emisji szkodliwych substancji.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

MAZOWIECKA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA

od 11 listopada 2017 r. nowo zainstalowane kotły muszą spełniać wymogi ekoprojektu

od 1 stycznia 2023 r. nie wolno używać kotłów na węgiel lub drewno niespełniających wymogów dla klas 3, 4 lub 5 wg normy PN-EN 303-5:2012

od 1 stycznia 2028 r.

- nie wolno używać kotłów na węgiel lub drewno klasy 3 lub 4 wg normy PN-EN 303-5:2012;
- kotły klasy 5 wg normy PN-EN 303-5:2012 będzie można użytkować do końca ich żywotności, jeżeli były zamontowane przed 11 listopada 2017

od 1 stycznia 2023 r. kominki muszą zostać wymienione na takie, które spełniają wymogi ekoprojektu, lub należy je wyposażać w urządzenie ograniczające emisję pyłu do wartości określonych w ekoprojekcie



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

MAZOWIECKA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA

NIE WOLNO SPALAĆ
w kotłach, piecach i kominkach:

paliw zawierających biomasę
o wilgotności w stanie roboczym
powyżej 20% (np. mokrego drewna)

węgla brunatnego oraz paliw
stałych produkowanych
z wykorzystaniem tego węgla



węgla kamiennego
w postaci sypkiej
o uziarnieniu 0-3 mm

mułów i flotokoncentratów
węglowych oraz mieszanek
produkowanych
z ich wykorzystaniem



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

MAZOWIECKA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA

Jeśli ogrzewasz dom kotłem tradycyjnym, dopuszczalne jest palenie w nim

pelletem

węglem
ekogroszkiem

węglem kamiennym
gruboziarnistym

drewnem
sezonowanym
drzewną (np. buk,
brzoza, dąb, grab)

biomasą drzewną

brykietem



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

MAZOWIECKA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA

ZAPAMIĘTAJ !!!

Podczas zakupu paliwa do ogrzewania mieszkańcy Mazowsza powinni żądać od sprzedawców **pisemnych certyfikatów lub dokumentów** potwierdzających parametry nabywanego opału. Transakcja powinna być potwierdzona dowodem zakupu – paragonem lub fakturą. Wymienione dokumenty mogą być wymagane podczas kontroli jakości stosowanego paliwa.

Osoba naruszająca przepisy uchwały może być ukarana **mandatem 500 zł lub grzywną do 5 000 zł**. Udaremnienie lub utrudnianie przeprowadzania kontroli w zakresie ochrony środowiska jest przestępstwem zagrożonym karą aresztu na podstawie art. 255 k.k.

GDZIE SZUKAĆ DOFINANSOWANIA?

Programy się zmieniają, dobrze jest śledzić aktualne informacje.

Gdzie się udać?

1. Urząd gminy
2. Doradcy energetyczni
3. Strony internetowe: NFOŚIGW, WFOŚIGW, Funduszy Europejskich, BGK

Co warto śledzić?

Program „Czyste Powietrze”
Ulga termomodernizacyjna
Program „Stop Smog”
Program „Mój Prąd”
Program „Moje Ciepło”

Istnieje wyszukiwarka
EkoDotacji:
www.ekodotacje.ios.edu.pl



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

MAZOWIECKA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA



Edukacja i informowanie mieszkańców – klucz do skutecznej uchwały antysmogowej



Brak wiedzy o terminach i obowiązkach
(np. zakaz kopciuchów, jakość paliw).



Zaangażowanie lokalnych społeczności i gmin – edukacja przez działanie.



Potrzebne kampanie informacyjne – ulotki, spoty, webinary, punkty konsultacyjne.



Cel: świadomość, zmiana nawyków, lepsza jakość powietrza.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

ZADANIA EKODORADCY

Kontrole palenisk

Akcje informacyjne

Organizacja wydarzeń z zakresu ochrony powietrza

Doradztwo w zakresie wymiany źródeł ciepła i termomodernizacji

Zlecenie badania
próbek popiołu

Pomoc mieszkańcom w pozyskiwaniu środków finansowych

Opracowanie strategii służącej poprawie jakości powietrza



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

ZADANIA EKODORADCY

Monitorowanie stanu inwentaryzacji źródeł ciepła

Monitorowanie stanu realizacji założeń POP i PDK
Programu Ochrony Powietrza (POP) i Planu Działań Krótkoterminowych (PDK)

Pomoc w prowadzeniu sprawozdawczości z POP i PDK

Diagnoza ubóstwa energetycznego

Analiza potrzeb edukacyjnych mieszkańców gminy



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

EKODORADCA : JAK MOŻE POMÓĆ LIDEROM LOKALNYM

Możliwość zorganizowania **spotkania dla mieszkańców** z udziałem ekodoradcy.

Pomoc w **identyfikacji potrzeb energetycznych** mieszkańców (np. stare piece, wilgotne domy).

Wsparcie w **promowaniu programów dotacyjnych**.

Wspólne akcje informacyjne (ulotki, lokalne wydarzenia, gazety, Facebook, itp.).

Bezpłatne **badania termowizyjne**.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

LIDERZE, WSPÓŁPRACUJ Z EKODORADCĄ!

Dlaczego warto?

Zyskujesz partnera do działań na rzecz zdrowia i ochrony powietrza.

Pokazujesz realne efekty – pomoc mieszkańcom, konkretne inwestycje.

Budujesz zaufanie i aktywność swojej społeczności.

Jak to zrobić?

Zaproś ekodoradcę na zebranie wiejskie, piknik, spotkanie organizacji.

Udostępnij informacje na lokalnych tablicach, stronach, profilach.

Wspólnie rozpoznajcie potrzeby mieszkańców – i pomóżcie im działać.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

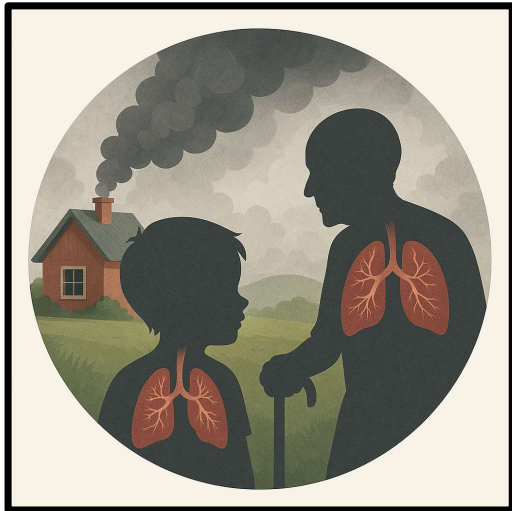
Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

WPŁYW NA ZDROWIE MIESZKAŃCÓW

Kogo smog dotyka najbardziej?



Dzieci wdychają większą część powietrza przez usta niż dorośli. Z powodu tego zwiększonego oddychania przez usta zanieczyszczenia wnikają głęboko do dolnych dróg oddechowych, które są bardziej przepuszczalne (źródło: US EPA, 2019)

W Polsce: **co 3. dziecko z objawami alergii lub astmy** – najczęściej w sezonie grzewczym (źródło: raport GIS i PAN).

Seniorzy z problemami krążeniowymi i oddechowymi są szczególnie narażeni na powikłania.

Smog powoduje wzrost hospitalizacji nawet o **12–15%** w dniach wysokiego stężenia PM10/PM2.5 (źródło: Europejska Agencja Środowiska).



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

WPŁYW NA ZDROWIE MIESZKAŃCÓW

„Cichy zabójca” – jak smog wpływa na zdrowie mieszkańców naszej gminy?



Europejska Agencja Środowiska (EEA) szacuje, że w 27 państwach członkowskich Unii Europejskiej około 300 000 osób umiera przedwcześnie z powodu chorób związanych z zanieczyszczeniem powietrza - w tym ponad 40 000 w Polsce. (źródło <https://www.eea.europa.eu>)

Nawet w mniejszych miejscowościach, **dym z kopciuchów** i niskiej emisji w zimie stanowi duże zagrożenie. Smog zwiększa ryzyko zawału, udaru, raka płuc i skraca życie. (źródło: <https://airly.org/>)

Według raportu AQLI oraz WHO, **zanieczyszczenia powietrza skracają życie Polaków średnio o 1,1 do 1,7 roku**, w zależności od regionu.

W miastach o najwyższym stężeniu pyłów (np. Nowy Sącz, Rybnik, Kraków, ale też mniejsze gminy podmiejskie zimą) – **nawet o 2–3 lata**.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

WPŁYW NA ZDROWIE MIESZKAŃCÓW

Smog wchodzi do domu



Pyły i zanieczyszczenia z zewnątrz **przenikają przez nieszczelne okna i wentylację.**

Nawet **60–90% pyłów PM2.5** z zewnątrz może **przenikać do wnętrz domów** (źródło: EPA, WHO).

W domach ogrzewanych starymi piecami zanieczyszczenia są **nawet większe niż na zewnątrz.**

Dzieci częściej chorują, a dorośli **częściej biorą zwolnienia z pracy** z powodu infekcji.

Okres zimowy = więcej nieobecności w szkołach i zakładach pracy.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

DLACZEGO **OCHRONA POWIETRZA** JEST TAKA WAŻNA?

Czym oddychamy, tak żyjemy – to wpływa na nasz codzienny komfort.

Nieprzyjemne
zapachy

Ograniczona
widoczność

Brak możliwości
spacerów aktywności
na zewnątrz

Niższa satysfakcja
z życia
poczucie zaniedbania

 To wpływa na zdrowie psychiczne, relacje sąsiedzkie i komfort życia codziennego.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską




serce Polski

DLACZEGO **OCHRONA POWIETRZA** JEST TAKA WAŻNA?

Wizerunek gminy i jej odbiór zewnętrzny: *Smog odstrasza nie tylko mieszkańców.*

Negatywny wizerunek miejscowości

Mniej turystów i inwestorów

Spadek wartości nieruchomości

 **Zanieczyszczenia powietrza stają się barierą dla rozwoju – również w oczach zewnętrznych obserwatorów.**



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

DLACZEGO **OCHRONA POWIETRZA** JEST TAKA WAŻNA?

Skutki dla rozwoju lokalnego: *Czyste powietrze to motor rozwoju gminy.*

Zanieczyszczenia ograniczają
rozwój społeczno-gospodarczy

Trudniej przyciągnąć
młode rodziny
i przedsiębiorców

Więcej zwolnień lekarskich,
niższa aktywność obywatelska

Mniej inwestycji
= wolniejszy rozwój



Lepsze powietrze to realna przewaga lokalna!



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

DLACZEGO **OCHRONA POWIETRZA** JEST TAKA WAŻNA?

Koszty zdrowotne i społeczne smogu: *Smog kosztuje nas więcej, niż myślisz.*



Większe wydatki na leczenie chorób układu oddechowego i sercowo-naczyniowego. Według raportu Europejskiej Agencji Środowiska (EEA, 2022), **koszty zdrowotne smogu w Polsce wynoszą nawet 100 miliardów zł rocznie.**



Rosnące koszty leków i prywatnej opieki zdrowotnej dla mieszkańców.



Obciążenie publicznego systemu ochrony zdrowia.

Wydatki Narodowego Funduszu Zdrowia na leczenie chorób oddechowych i układu krążenia powiązanych z zanieczyszczeniami sięgają **kilku miliardów zł rocznie.**



♂ Utrata produktywności – zwolnienia lekarskie, obniżona wydolność pracowników. Przeciętna absencja chorobowa pracownika może wzrosnąć o **2–5 dni rocznie** w regionach o złej jakości powietrza.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

DLACZEGO **OCHRONA POWIETRZA** JEST TAKA WAŻNA?

Skutki długofalowe i konieczność działania: *Nie działając dziś, zapłacimy jutro.*

➤ ☞ Wzrost liczby zgonów związanych z zanieczyszczeniami.

45 000 przedwczesnych zgonów rocznie w Polsce (źródło: WHO, Europejska Agencja Środowiska). Na świecie – **7 milionów zgonów rocznie** (WHO, 2023). To więcej niż malaria, AIDS i wypadki drogowe razem wzięte.

🧱 Potrzeba inwestycji w długofalowe działania naprawcze – np. wymiana źródeł ciepła, zielone przestrzenie, oczyszczacze powietrza.

Według Banku Światowego: **każda złotówka wydana na poprawę jakości powietrza zwraca się 3–4 razy** w formie oszczędności zdrowotnych i gospodarczych.

📅 Opóźnianie działań = rosnące koszty i dług społeczny.

👤 W trosce o zdrowie przyszłych pokoleń.

📌 Działania lokalne to inwestycja, nie wydatek.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Seniorzy jako liderzy zmiany - jak mówić, by inspirować?



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Seniorzy jako liderzy zmiany – dlaczego ich głos ma znaczenie?

Seniorzy mogą być „cichymi liderami”, których wpływ jest ogromny, bo działa na poziomie codziennych relacji.

Najważniejsze atuty seniorów

Doświadczenie życiowe – pamiętają, jak wyglądały zmiany społeczne i ekologiczne na przestrzeni lat.

Zaufanie społeczne – są naturalnym autorytetem dla rodzin, sąsiadów, lokalnych społeczności.

Spokój i wyważenie – potrafią rozmawiać łagodniej niż młodsze pokolenia.

Stabilność relacji – rozmawiają z tymi samymi ludźmi od lat (apteka, kościół, osiedle).

„Pamiętam, jak w latach 80. na naszym osiedlu każdy oszczędzał wodę i energię nie dlatego, że ktoś kazał, ale bo tak było rozsądniej. Teraz mamy inne problemy, ale chodzi o to samo — żeby dbać o nasze wspólne otoczenie.”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Jak mówić, by inspirować?

Zasady inspirującej komunikacji

Prostym językiem: bez specjalistycznych pojęć.

Z empatią: rozumienie obaw, a nie ich negowanie.

Poprzez historie: krótkie opowieści są bardziej przekonujące niż liczby.

Odwołując się do wartości: zdrowie, oszczędność, przyszłość wnuków.

Technika „3P”: Pochwała – Pytanie – Propozycja

Pochwała: „Widzę, że bardzo dbasz o swój dom i otoczenie.”

Pytanie: „Co myślisz o tym, że chcą u nas wprowadzić nowe zasady dotyczące...?”

Propozycja: „Może wspólnie zobaczymy, jakie są z tego korzyści?”

„Moja wnuczka ma alergię i zauważyłam, że gdy powietrze jest czystsze, znacznie lepiej funkcjonuje. Dlatego ta uchwała jest dla mnie ważna.”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Jak rozmawiać o uchwale z rodziną, sąsiadami i mieszkańcami?

Uchwała w 3 zdaniach:

Problem: „W naszej gminie chcemy poprawić jakość powietrza i zmniejszyć koszty energii.”

Rozwiązanie: „Dlatego wprowadzono uchwałę, która reguluje sposób ogrzewania i gospodarowania energią.”

Korzyść: „To daje nam realne oszczędności i zdrowsze warunki życia.”

Przykładowy dialog z sąsiadem

Sąsiad: „Po co ta uchwała? Przecież to tylko utrudnienie!”

Senior: „Rozumiem, że może to brzmieć skomplikowanie. Też tak myślałam. Ale kiedy zobaczyłam, jakie to przynosi oszczędności u mojej znajomej - zmieniłam zdanie.”

Jak odpowiadać na obawy

„To prawda, że wiąże się to z wysiłkiem. Ale wiele osób mówi, długoterminowo to się opłaca.”

„A które kwestie są dla Ciebie najbardziej niejasne? Mogę poszukać informacji.”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Rozmowy z osobami sceptycznymi – praktyczne ćwiczenia

Sceptyk: Zmartwiony

Potrzebuje **uspokojenia** i poczucia bezpieczeństwa.

Ćwiczenie – rozmowa z osobą zmartwioną

Osoba: „Bo ja się martwię, że to wszystko będzie drogie i skomplikowane.”

Senior:

Uspokojenie: „Rozumiem, wiele osób się martwi.”

Wyjaśnienie: „Ale większość zmian da się zrobić małymi krokami.”

Wsparcie: „Chcesz, to mogę Ci pokazać, od czego najłatwiej zacząć.”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Rozmowy z osobami sceptycznymi – praktyczne ćwiczenia

Sceptyk: Niedoinformowany

Potrzebuje prostego, krótkiego wytłumaczenia.

Ćwiczenie – rozmowa z osobą, która „nie wie o co chodzi”

Osoba: „Ja tego w ogóle nie rozumiem. O co w tym chodzi?”

Senior: Prosto: „Mogę Ci to wyjaśnić w kilku zdaniach.”

Krótko: „Chodzi o to, żebyśmy mieli czystsze powietrze i niższe rachunki.”

Dodatkowo: „Najważniejsze rzeczy są naprawdę proste. Chcesz, pokażę Ci skróconą wersję?”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Rozmowy z osobami sceptycznymi – praktyczne ćwiczenia

Sceptyk: Zmęczony zmianami

Potrzebuje ulgi i sygnału, że nie musi zrobić wszystkiego naraz.

Ćwiczenie – rozmowa z osobą, która „nie wie o co chodzi”

Osoba: „Ja tego w ogóle nie rozumiem. O co w tym chodzi?”

Senior: Prosto: „Mogę Ci to wyjaśnić w kilku zdaniach.”

Krótko: „Chodzi o to, żebyśmy mieli czystsze powietrze i niższe rachunki.”

Dodatkowo: „Najważniejsze rzeczy są naprawdę proste. Chcesz, pokażę Ci skróconą wersję?”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Rozmowy z osobami sceptycznymi – praktyczne ćwiczenia

Sceptyk: Zasadniczy

Potrzebuje konkretów, faktów, krótkiej listy korzyści.

Osoba: „Dobrze, ale pokaż mi konkrety. Co ja z tego będę miał?”

Senior:

Konkret: „Przede wszystkim - niższe koszty ogrzewania.”

Drugi konkret: „Po drugie - czystsze powietrze, mniej chorób.”

Propozycja: „Chcesz, to dam Ci krótką listę najważniejszych korzyści.”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Rozmowy z osobami sceptycznymi – praktyczne ćwiczenia

Sceptyk: Zdenerwowany

Potrzebuje wyciszenia i uznania emocji.

Osoba: „Mam dość tych przepisów! To wszystko bez sensu!”

Senior:

Uznanie emocji: „Widzę, że to Cię bardzo denerwuje.”

Empatia: „Dużo osób tak czuje - zmiany potrafią wkurzać.”

Propozycja: „Może sprawdźmy, które części tej uchwały są dla Ciebie najważniejsze, a które Cię nie dotyczą?”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Rozmowy z osobami sceptycznymi – praktyczne ćwiczenia

Sceptyk: W rodzinie

Potrzebuje **pokazania sensu w małych krokach.**

Ćwiczenie – rozmowa z wnukiem lub kimś bliskim

Wnuk: „Po co się tym zajmujesz? To nic nie zmieni.”

Senior:

Spokój: „Może i zmiany są małe...”

Sens: „...ale od czegoś trzeba zacząć.”

Łańcuch wpływu: „Jak ja pokażę Tobie, Ty pokażesz kolegom, a oni swoim rodzicom - i robi się z tego duża zmiana.”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Planowanie działań ekologicznych w Klubie Seniora



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Planowanie działań ekologicznych w Klubie Seniora

Od czego zacząć?

Wybór **jednego, małego celu** na najbliższy miesiąc (np. oszczędzanie energii, czyste powietrze, ograniczenie odpadów).

Podział na **małe zadania**, które każdy może wykonać.

Ustalenie **osoby odpowiedzialnej** i terminu.

Proste przykłady działań:

wspólne mierzenie zużycia wody/energii w klubie,
wprowadzenie „zielonego kącika” (rośliny, zioła, naturalne odświeżacze),
zbiórka baterii, nakrętek lub elektrośmieci.

Krótką wskazówka dla prowadzącego:

Najlepiej działa zasada: *mały krok każdego tygodnia = duża zmiana po roku.*



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Cykliczne spotkania i wydarzenia dotyczące jakości powietrza

Cykliczne spotkania i wydarzenia o czystym powietrzu

Spotkania edukacyjne:

„Poniedziałki czystego powietrza” – krótkie informacje o smogu i zdrowiu.

„Eko-kawa o powietrzu” – rozmowy o sposobach ograniczania emisji w domu.

„Porady antysmogowe” – spotkania z ekspertem (strażnik miejski, doradca energetyczny).

Wydarzenia:

Spotkania informacyjne o uchwale antysmogowej i wymianie źródeł ciepła.

Warsztaty o prawidłowym ogrzewaniu i ograniczaniu emisji.

Prelekcje zdrowotne o ochronie przed smogiem.

Krótką aktywność:

„Monitorujemy powietrze” – omówienie aktualnych wyników jakości powietrza.



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Wsparcie dla mieszkańców + konkretne działanie Klubu

Grupa wsparcia dla osób chcących wymienić piec lub ocieplić dom

wspólne omawianie dokumentów,
pomoc w wypełnianiu wniosków,
dzielenie się doświadczeniami: „jak to wyglądało u mnie?”,
zapraszanie ekspertów (np. doradcy energetycznego z gminy).

Dlaczego to działa?

seniorzy czują się pewniej, gdy mogą zrobić coś razem,
łatwiej znaleźć informacje i uniknąć błędów,
grupa daje poczucie wsparcia, a nie presji.

Prosta forma ogłoszenia działania:

„W ciągu najbliższych 3 miesięcy nasz Klub Seniora zorganizuje **Eko-piknik międzypokoleniowy** oraz stworzy **grupę wsparcia dla osób chcących poprawić efektywność swojego domu.**”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Podsumowanie i ustalenie dalszych kroków



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

„Czyste powietrze zależy
od każdego z nas
– działajmy razem!”

„Dziękujemy za aktywny udział”



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski