the climate we speak

Zaangażowanie osób starszych w komunikację klimatyczną



Porozmawiajmy o klimacie!

Praktyczny przewodnik po angażowaniu osób starszych w komunikację klimatyczną

Spis treści

Wstęp

3 The Climate We Speak: Uwagi o projekcie

4 O tym praktycznym przewodniku

Zmiany klimatu a starzenie się

5 Dlaczego rozmowa o zmianach klimatu jest ważna

6 Dlaczego osoby starsze są kluczową grupą odbiorców

7 Zagrożenia i bariery, przed którymi mogą stawać osoby starsze

Jak rozmawiać o zmianach klimatu z osobami starszymi

10 Nie musisz być ekspertem ds. klimatu

11 Podstawy komunikacji klimatycznej

12 10 kluczowych zasad

15 Jak budować pewność siebie jako edukator

17 Jak rozpoczynać rozmowy

18 Jak dbać o konstruktywny przebieg rozmów

19 Jak radzić sobie z emocjami, lękiem i oporem

20 Jak rozpoznawać dezinformację i na nią reagować

22 Jak ułatwić sobie zadanie dzięki ramom narracyjnym i wspólnym korzyściom

23 Jak korzystać ze wsparcia zaufanych ambasadorów i opowiadania historii (storytellingu)

Uwagi końcowe

25 Nastawienie w rozmowach o klimacie

Centra klimatyczne (Climate Hubs)

26 Centra klimatyczne: spojrzenie na nasze doświadczenia

27 Centra Klimatyczne w Wiedniu, Austria

31 Centra Klimatyczne w Portugalii

35 Centra Klimatyczne we Wrocławiu, Polska

The Climate We Speak: Uwagi o projekcie

Projekt Erasmus+ The Climate We Speak miał na celu wspieranie bardziej konstruktywnych, empatycznych rozmów o zmianach klimatu i zrównoważonym rozwoju z osobami starszymi oraz w ich własnym gronie. My – partnerzy z Polski, Portugalii, Belgii i Austrii – pracowaliśmy nad wspólnym celem: przełamaniem milczenia wokół zmian klimatu i wsparciem osób starszych w odkrywaniu, jak to globalne wyzwanie wiąże się z ich codziennym życiem.

W ciągu ostatnich dwóch lat stworzyliśmy i przetestowaliśmy różnorodne interaktywne formaty wymiany doświadczeń (Centra Klimatyczne). Praktycy we wszystkich krajach partnerskich opracowali i przetestowali praktyczne metody rozpoczynania wartościowych rozmów o klimacie z seniorami. Kluczowym priorytetem było stworzenie życzliwej i pełnej szacunku atmosfery, w której uczestnicy czuli się swobodnie, dzieląc się swoimi doświadczeniami, zadając pytania i wnosząc własne pomysły.

Opracowaliśmy zbiór niektórych z tych metod, który jest dostępny do pobrania na stronie internetowej projektu (patrz: „Collection of Climate Hubs methods and formats“ – „Zbiór metod i formatów Centrów Klimatycznych“).

Ponadto zorganizowaliśmy spotkania online oraz stacjonarne dla osób zaangażowanych w tematykę zmian klimatu i zrównoważonego rozwoju, a także dla edukatorów dorosłych pracujących z osobami starszymi. W ramach naszych Społeczności Praktyków (Learning Communities of Practice) dyskutowaliśmy o konstruktywnych sposobach komunikacji klimatycznej i dzieliliśmy się praktycznymi doświadczeniami. Więcej informacji na temat organizacji i wdrażania tych formatów wymiany można znaleźć w publikacji „Guidelines: Learning Communities of Practice” – „Wskazówki dla Społeczności Praktyków“ , która jest również dostępna do pobrania na stronie projektu.

Niniejszy przewodnik bazuje na wiedzy, którą zdobyliśmy podczas realizacji projektu. Zaprojektowaliśmy go z myślą o praktykach, moderatorach oraz wszystkich osobach pracujących z seniorami, które chcą włączać się w rozmowy o zmianach klimatu. Mamy nadzieję, że dostarczy on praktycznych inspiracji, doda pewności siebie i zapewni konkretne narzędzia do zrobienia pierwszego kroku – ponieważ każda rozmowa ma znaczenie.

O tym praktycznym przewodniku

Przewodnik ten nie jest obszerną prezentacją naszego projektu, lecz – w najlepszym wydaniu! – inspiracją do tworzenia własnych, konstruktywnych i niskoprogowych sposobów angażowania osób starszych w rozmowy o klimacie i zrównoważonym rozwoju.

Opiera się na:

- **głównych zasadach naszego projektu,**
- **zgromadzonych i rozwijanych zasobach,**
- **doświadczeniach zdobytych podczas formatów wymiany (Centrów Klimatycznych) z udziałem seniorów.**

Jeśli uważasz zmiany klimatu za temat trudny, a nawet kontrowersyjny, mamy dobrą wiadomość: nie musisz być ekspertem ds. klimatu, aby angażować innych w wartościowe rozmowy o klimacie i zrównoważonym rozwoju! Ten przewodnik przełamuje bariery i lęki związane z tymi zagadnieniami.

Oferuje:

- **podstawowe informacje na temat komunikacji klimatycznej,**
- **kluczowe zasady skutecznego angażowania społecznego – dostosowane do potrzeb Twojej grupy docelowej,**
- **ważne kroki i typowe wyzwania w komunikacji klimatycznej,**
- **„ściągi" – szybkie podsumowania podstawowych faktów i najważniejszych kroków,**
- **wgląd w bardzo różnorodną, praktyczną komunikację klimatyczną z osobami starszymi w naszych krajach partnerskich.**

Jeśli zadajesz sobie pytanie „Czy ten przewodnik naprawdę jest przeznaczony dla mnie?", pamiętaj, że osoby starsze są często pomijane w komunikacji klimatycznej, mimo że:

- **wnoszą unikalne doświadczenia życiowe,**
- **mają specyficzne potrzeby i wrażliwość,**
- **mogą być ważnymi ambasadorami (multiplikatorami) i inicjatorami zmian.**

Jako edukator dorosłych, moderator, przedstawiciel lokalnych instytucji czy lider społeczny pracujący z osobami starszymi, możesz wspierać je w staniu się częścią dyskusji oraz działań na rzecz przeciwdziałania zmianom klimatu!

Dlaczego rozmowa o zmianach klimatu jest ważna

Komunikacja oparta na faktach jest ważna, ale nie trzeba być badaczem klimatu, aby rozmawiać o sprawach klimatycznych. To oczywiste, że klimat i zrównoważony rozwój to tematy o dużej skali i szerokim zasięgu, i nigdy nie będziemy wiedzieć o nich wszystkiego. Zmiany klimatu wpływają na wszystkie obszary naszego życia – zdrowie, mieszkalnictwo, żywność, mobilność, finanse i dobrostan społeczności. Może to budzić lęk, ale jednocześnie daje ogromną szansę, by czynić kwestie klimatyczne obecnymi w każdym kontekście. Mimo to wiele osób unika rozmów na ten temat.

Rozmowa o zmianach klimatu jest ważna, ponieważ:

- **pomaga ludziom zrozumieć, jak klimat wpływa na ich codzienne życie,**
- **zmniejsza strach i dezorientację,**
- **buduje odporność społeczności lokalnych,**
- **wzmacnia sprawczość ludzi w podejmowaniu sensownych działań,**
- **wzmacnia demokrację i partycypację,**
- **pomaga przeciwdziałać dezinformacji,**
- **daje nadzieję i poczucie wpływu.**

Zmiana klimatu to nie tylko kwestia naukowa — to także wyzwanie społeczne, emocjonalne i wspólnotowe. Rozmawianie o niej pomaga nam wszystkim poczuć się mniej osamotnionymi i bardziej sprawczymi.

„Nie potrzebujemy więcej faktów – potrzebujemy rozmów. Fakty nie przekonują ludzi, ale wspólne doświadczenia już tak."

Wim Aerts, Grootouders voor het Klimaat, Holandia

Dlaczego osoby starsze są kluczową grupą odbiorców

„Osoby starsze często nie są postrzegane jako kluczowa grupa docelowa w komunikacji klimatycznej – panuje ogólne przekonanie, że zmiany klimatu to głównie sprawa młodego pokolenia. Tymczasem seniorzy mogą wnieść bardzo wiele; mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i zmianami, które zaobserwowali na przestrzeni lat."

Caterina Rompianesi, Anziani e Non Solo, Włochy

Osoby starsze są często pomijane w komunikacji klimatycznej, mimo że posiadają unikalne doświadczenia i szczególną wrażliwość. Seniorzy nie są jednak w żadnym wypadku grupą jednorodną. Różnią się pod względem wyznawanych wartości, doświadczeń, oczekiwań i postrzegania własnej osoby. Zmiany klimatu dotykają starsze osoby w różny sposób – w zależności od ich statusu społeczno-ekonomicznego, miejsca zamieszkania, stanu zdrowia czy stopnia niepełnosprawności, płci, tego czy pracują, czy są na emeryturze, oraz od innych czynników. Dlatego skuteczna komunikacja klimatyczna musi być zawsze projektowana z myślą o konkretnych grupach odbiorców.

Oto dlaczego osoby starsze są ważne w rozmowach o klimacie:

- **Posiadają osobiste doświadczenie zmian środowiskowych.**
- **Często dysponują silnymi sieciami relacji społecznych.**
- **Liczniej uczestniczą w wyborach i mają wpływ na decyzje publiczne.**
- **Mogą być bardziej narażeni na zagrożenia klimatyczne (fale upałów, ubóstwo energetyczne, problemy z mobilnością).**
- **Mogą być przekonującymi narratorami i zaufanymi ambasadorami.**
- **Wielu z nich ma umiejętności w zakresie ponownego użycia, naprawiania i życia w duchu less waste.**
- **Wielu z nich głęboko troszczy się o przyszłe pokolenia.**

Zagrożenia i bariery, przed którymi mogą stawać osoby starsze

Dyskryminacja ze względu na wiek (ageizm) utrudnia osobom starszym dostęp do informacji, wsparcia oraz udział w szukaniu rozwiązań. Niektórzy seniorzy mogą być nawet odizolowani, wykluczeni cyfrowo i pomijani przy podejmowaniu ważnych decyzji. W efekcie są bardziej narażeni na zagrożenia klimatyczne i gorzej przygotowani do adaptacji oraz reagowania. Problemy te potęguje fakt, że osoby starsze częściej zmagają się ze schorzeniami, które czynią je bardziej podatnymi na fale upałów i zanieczyszczenia środowiska.

Oprócz wyzwań zdrowotnych i/lub związanych z mobilnością oraz ograniczonego dostępu do informacji cyfrowych, osoby starsze mogą również napotykać bariery psychologiczne, takie jak:

- **poczucie przytłoczenia lub bezradności**
- **lęk przed przyszłością**
- **przekonanie, że „dla mnie na zmiany jest już za późno”**
- **nieufność wobec instytucji lub polityki. Jednak osoby starsze mogą wnieść cenne doświadczenia życiowe i wgląd w tematykę zmian klimatu.**

Mogą działać jako liderzy lokalnych społeczności i brać udział w dyskusjach klimatycznych. Wielu z nich żyło w czasach niedoboru i wie, jak ponownie wykorzystywać przedmioty i ograniczać odpady. Ich wiedza może wspierać bardziej zrównoważone nawyki i gospodarkę o obiegu zamkniętym. W każdym przypadku należy wzmacniać ich sprawczość, aby mogli wprowadzać zmiany w stylu życia w celu lepszej adaptacji do zmian klimatu oraz otrzymywać wsparcie, gdy jest ono potrzebne.

Zmiany klimatu a starzenie się

Poniższe pytania mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć osoby, z którymi pracujesz. Stanowią one dobre punkty wyjścia do dialogu o klimacie:

- **Jakie kwestie związane z klimatem i zrównoważonym rozwojem budzą Twoją troskę?**
- **Jak wyglądają rozmowy o klimacie i zrównoważonym rozwoju w Twoim otoczeniu?**
- **O czym rozmawia Ci się łatwo?**
- **Co sprawia Ci trudność w takich rozmowach?**
- **Co motywuje Cię do angażowania się w sprawy klimatu?**
- **Czy masz pomysły na wspólne działania wspierające wymianę myśli o klimacie i zrównoważonym rozwoju?**

Krótko i zwięźle: 5 ściąg dla skutecznej komunikacji klimatycznej

Nasze „ściągi” dostarczają podstawowych faktów i strategii, a także przydatnych wskazówek dotyczących prowadzenia rozmów na temat klimatu z osobami starszymi.

1

Podstawowe fakty o zmianach klimatu

- ***Klimat ociepla się w szybkim tempie.***
- ***Główną przyczyną jest działalność człowieka.***
- ***Skutki są szkodliwe.***
- ***99% naukowców jest co do tego zgodnych.***
- ***Nadzieja wciąż istnieje.***
- ***Rozwiązania są dostępne już dziś.***
- ***Każde działanie ma znaczenie.***
- ***Lokalne zmiany są ważne.***

Nie musisz być ekspertem ds. klimatu

Bardzo ważnym przesłaniem i swoistym „mottem" naszego projektu jest: nie musisz być ekspertem, aby rozmawiać o sprawach klimatu. Jednak znajomość kilku faktów lub wiedza, gdzie ich szukać, może dać Ci większe poczucie bezpieczeństwa.

Luki w wiedzy nie są słabością. Przeciwnie – są okazją do wspólnej nauki. Takie podejście obniża bariery, buduje zaufanie i wzbudza ciekawość u osób, z którymi pracujesz.

Wypróbuj te sformułowania, gdy spotkasz się z pytaniem, na które nie znają odpowiedzi:

- **Nie wiem – poszukajmy odpowiedzi razem.**
- **To świetne pytanie. Przyjrzyjmy się temu bliżej.**
- **Zobaczmy, co mówią wiarygodne źródła.**

Twoim zadaniem nie jest wiedzieć wszystko. Twoim zadaniem jest moderowanie rozmowy.

Istnieją jednak pewne umiejętności, które są istotne w wartościowej komunikacji klimatycznej. Pomagają one tworzyć atmosferę zaufania i pozwalają innym otworzyć się oraz zaangażować:

- **podstawowa wiedza o zmianach klimatu**
- **świadomość potrzeb osób starszych**
- **umiejętności słuchania i moderowania dyskusji**
- **zdolność do tworzenia bezpiecznych przestrzeni**
- **odwaga, by powiedzieć „jeszcze tego nie wiem"**
- **znajomość wiarygodnych źródeł informacji**

Podstawy komunikacji klimatycznej

W komunikacji klimatycznej nie chodzi o zasypywanie innych faktami. Chodzi o nawiązanie kontaktu z ich wartościami, emocjami i doświadczeniami życiowymi. Same fakty i liczby nie wystarczą – skuteczna komunikacja skupia się na grupie docelowej i odwołuje się do jej uczuć, wartości oraz tożsamości.

Dobra komunikacja klimatyczna jest...	Dobra komunikacja klimatyczna NIE jest...
✓ *empatyczna*	przytłaczająca
✓ *pełna szacunku*	protekcjonalna
✓ *prosta*	abstrakcyjna
✓ *lokalna*	globalna
✓ *zorientowana na rozwiązania*	moralizująca
✓ *dająca nadzieję*	oparta na strachu
✓ *nieoceniająca*	obwiniająca
✓ *interaktywna*	jednokierunkowa
✓ *oparta na historiach (storytellingu)*	techniczna
✓ *uważna / zrównoważona*	szybka lub prowadzona w pośpiechu

Osoby starsze najbardziej korzystają z rozmów, które toczą się niespiesznie, mają osobisty charakter i są osadzone w realiach życia codziennego.

10

kluczowych zasad

Raport „Ten key principles: How to communicate climate change for effective public engagement" wydany przez Climate Outreach (autorzy: Maike Sippel, Chris Shaw i George Marshall) stanowi dobry przegląd podstaw psychologii klimatu i komunikacji klimatycznej. Przekształciliśmy te zasady w wersję napisaną prostym językiem, dostosowaną do grupy osób starszych.

10 kluczowych zasad komunikacji o zmianach klimatu na rzecz skutecznego zaangażowania społecznego, dostosowanych do grupy docelowej osób starszych:

1. Nawiązuj do wartości ważnych dla ludzi

Musimy pytać, jakie kwestie i obawy mają osoby starsze w kontekście zmian klimatu. Zapytaj je, co jest dla nich najważniejsze: zdrowie, wnuki, społeczność lokalna, bezpieczeństwo, oszczędności, komfort. Seniorzy chcą być wysłuchani, a ich problemy i doświadczenia – traktowane poważnie. Łącz temat zmian klimatu z wartościami, które mają dla nich znaczenie.

2. Korzystaj z pomocy zaufanych ambasadorów

Ludzie słuchają tych, którym ufają – rówieśników, sąsiadów, lekarzy, wnuków, lokalnych ekspertów. Rozmowa o klimacie przebiega najlepiej w gronie osób, które znamy, rozumiemy i którym ufamy. Aby komunikować się autentycznie, rekomendujemy oddanie głosu samym osobom starszym.

3. Testuj i dostosowuj

Pewne metody sprawdzają się w jednych grupach, a w innych w ogóle. Wypróbowuj różne podejścia, poświęć chwilę na refleksję, pytaj o informacje zwrotne i wprowadzaj zmiany.

4. Przenoś temat klimatu na grunt lokalny

Pokazuj i omawiaj istotne lokalne lub krajowe przykłady skutków zmian klimatu i działań na rzecz klimatu – zawsze koncentrując się na rozwiązaniach. Zaczynaj od tematów, które bezpośrednio poruszają i dotyczą osób starszych, albo od niedawnych artykułów prasowych, filmów itp. Używaj lokalnych i praktycznych przykładów: fale upałów, rachunki za energię, mobilność, ceny żywności.

Jak rozmawiać o zmianach klimatu z osobami starszymi

5. Świadomie stosuj ramy narracyjne (framing)

Używaj słów w sposób przemyślany. Korzystaj z pojęć, którymi posługują się sami seniorzy – np. jeśli mówią o „zmianach klimatu", używaj słów „zmiany klimatu". Jeśli mówią o „kryzysie klimatycznym", mów o „kryzysie klimatycznym". Czasem warto w ogóle unikać słów klimat czy zrównoważony rozwój, a zamiast nich używać pojęć, które silnie rezonują, takich jak: troska, odpowiedzialność, wspólnota, zdrowie, oszczędności.

6. Opowiadaj historie, nie statystyki

Ważne jest pokazanie człowieka w kontekście zmian klimatycznych – poprzez historie z życia i autentyczne obrazy. Opowieści zapadają w pamięć. Liczby – nie.

7. Nadawaj wymiar społeczny

Ludzie kierują się normami społecznymi – robią to, co inni w ich otoczeniu. Wspólne działania ułatwiają włączanie się.

8. Odnoś się do emocji

Wielu seniorów czuje się bezradnych wobec zmian klimatu. Lęk, strach, poczucie winy i przytłoczenie są czymś naturalnym. Staraj się rozbijać ogólne, często negatywne emocje na mniejsze „porcje", do których ludzie mogą się głęboko odnieść – np. zachwyt naturą, nadzieja na dobrą przyszłość dzieci, radość ze wspólnego działania, duma z wiedzy o ponownym wykorzystaniu przedmiotów i recyklingu. Żadne działanie nie jest możliwe bez emocji.

9. Pokazuj rozwiązania i dąż do sprawczości

Ludzie muszą czuć, że działanie jest możliwe i ma sens, a osoby „takie jak Ty i ja" już podejmują inicjatywy klimatyczne. Mów o lokalnych i konkretnych rozwiązaniach, w które każdy może mieć swój wkład.

10. Kładź nacisk na dodatkowe korzyści (co-benefits)

Nie przedstawiaj działań na rzecz klimatu jako opowieści o stratach i ograniczeniach. Skup się na towarzyszących im korzyściach: działania klimatyczne często poprawiają zdrowie, komfort życia, finanse oraz relacje w społeczności.

2

10 kluczowych zasad (wersja skrócona)

- ***Odwołuj się do wartości.***
- ***Korzystaj z zaufanych ambasadorów.***
- ***Testuj i dostosowuj działania.***
- ***Odnoś klimat do realiów lokalnych.***
- ***Stosuj ramy narracyjne.***
- ***Opowiadaj historie.***
- ***Nadawaj wymiar społeczny.***
- ***Odnoś się do emocji.***
- ***Pokazuj rozwiązania.***
- ***Podkreślaj dodatkowe korzyści.***

Jak budować pewność siebie jako edukator

Jeśli nie czujesz się w pełni pewnie, by angażować innych w rozmowy i działania na rzecz klimatu, pamiętaj, że pewność siebie nie wynika z perfekcji, ale z przygotowania.

Proste kroki do zyskania większej pewności siebie:

- **Poznaj kilka podstawowych faktów.**
- **Przygotuj 2–3 lokalne przykłady.**
- **Przywołaj historię z własnego życia.**
- **Używaj prostego języka.**
- **Ćwicz mówienie „jeszcze tego nie wiem”.**
- **Przynieś wydrukowane informacje z wiarygodnych źródeł.**
- **Zaczynaj od pytań, nie od odpowiedzi.**
- **Skup się bardziej na słuchaniu niż na mówieniu.**

Twoje nastawienie jest ważniejsze niż Twoja wiedza, a ludzie reagują najlepiej, gdy jesteś:



3

Jak zyskać pewność siebie

- ***Nie musisz wiedzieć wszystkiego.***
- ***Używaj prostego języka.***
- ***Zadawaj pytania.***
- ***Słuchaj więcej, niż mówisz.***
- ***Mów otwarcie: „Jeszcze tego nie wiem”.***
- ***Korzystaj z wiarygodnych źródeł.***
- ***Zaczynaj od małych kroków.***
- ***Skupiaj się na nadziei i rozwiązaniach.***



Jak rozpoczynać rozmowy

Większość ludzi potrzebuje poczucia bezpieczeństwa i kompetencji, aby włączyć się w rozmowę. Jako edukator dorosłych prawdopodobnie dobrze wiesz, jak tworzyć proste punkty wyjścia, dzięki którym uczestnicy czują się zaproszeni i szanowani.

Zgromadziliśmy kilka specyficznych wskazówek z cyklu „Co robić, a czego unikać", aby zainspirować Twoją komunikację klimatyczną ze starszymi osobami:

Zamiast mówić...	Zapytaj o coś w stylu...
Zmiana klimatu to kryzys.	✓ *Czy zauważył(a) Pan/Pani, jak gorące stały się ostatnio lata?*
Musimy ograniczyć emisje.	✓ *Co Pan/Pani sądzi o rosnących cenach energii?*
Nauka mówi, że...	✓ *Jakie zmiany w pogodzie zaobserwował(a) Pan/Pani w ciągu swojego życia?*
Powinieneś / Powinnaś...	✓ *Co pomaga Panu/Pani zachować chłód podczas fal upałów?*
Obserwujemy ekstremalne zjawiska pogodowe, fale upałów i zniszczenia środowiska...	✓ *Jak Pan/Pani myśli, czego w przyszłości doświadczą Pana/Pani wnuki?*

Zaczynaj od ich świata,
a nie od świata w ogóle.

Jak dbać o konstruktywny przebieg rozmów

Zmiany klimatu to jeden z tematów, które mogą wywoływać rozdrażnienie i opór. Wyselekcjonowaliśmy kilka prostych sposobów na podtrzymanie płynności i konstruktywnego charakteru dyskusji.

Zadawaj pytania otwarte, takie jak:

- **Co budzi w Panu/Pani największy niepokój?**
- **Co wydaje się niezrozumiałe lub dezorientujące?**
- **Co daje Panu/Pani nadzieję?**
- **Co mogłoby ułatwić sprawę?**

Stosuj aktywne, odzwier-ciedlające słuchanie, np.:

- **Słyszę, że martwią Pana/Panią koszty.**
- **Wygląda na to, że widział(a) Pan/Pani w życiu wiele zmian.**
- **Nie jest Pan/Pani osamotniony/a w**

Okazuj gotowość do wspólnego poszukiwania odpowiedzi, np.:

- **Poszukajmy tego razem.**
- **Zobaczmy, co mówią lokalni eksperci.**
- **Porównajmy dostępne opcje.**

Jak radzić sobie z emocjami, lękiem i oporem

Osoby starsze mogą doświadczać i wyrażać wiele różnych – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych – emocji podczas rozmów o zmianach klimatu. Niektórzy mogą czuć się przytłoczeni tematem i reagować strachem, złością, poczuciem winy, bezradnością, zaprzeczaniem, unikaniem rozmowy, dezorientacją lub brakiem zaufania.

Unikaj	Zamiast tego spróbuj...
kłócenia się	✓ *Wiele osób czuje się przytłoczonych.*
natychmiastowego poprawiania	✓ *To zupełnie zrozumiałe, że tak Pan/Pani czuje.*
przeładowania faktami	✓ *Przejdźmy przez to krok po kroku.*
bagatelizowania uczuć	✓ *Nie jest Pan/Pani w tym sam(a).*
obwiniania	✓ *Są rzeczy, które możemy zrobić razem.*

Twoją rolą nie jest „naprawianie” emocji, lecz stworzenie dla nich bezpiecznej przestrzeni.

Jak rozpoznawać dezinformację i na nią reagować

Podobnie jak w przypadku innych tematów, w internecie krąży wiele błędnych informacji oraz celowej dezinformacji dotyczącej zmian klimatu. Bardzo ważne jest korzystanie z wiarygodnych źródeł, przekładanie informacji na jasne komunikaty oraz odpowiadanie w prosty i pełen szacunku sposób. W naszej pracy zidentyfikowaliśmy typowe wątki dezinformacyjne i przygotowaliśmy proste odpowiedzi pozwalające odnieść się do nich oraz wyznaczyć granice – uprzejmie i konstruktywnie.

Typowe wątki dezinformacyjne	Spróbuj odpowiedzieć...
Klimat zmieniał się od zawsze.	✓ *Tak, klimat zmieniał się już wcześniej, ale nigdy tak szybko*
Działania są zbyt drogie	✓ *Większość rozwiązań w dłuższej perspektywie przynosi oszczędności.*
Cokolwiek zrobimy, nie ma znaczenia.	✓ *Każde, nawet najmniejsze działanie się sumuje.*
Naukowcy nie są zgodni	✓ *99% badaczy klimatu zgadza się ze sobą.*
To oszustwo / ściema.	✓ *Sprawdźmy razem wiarygodne źródło.*
Technologia rozwiąże wszystko.	✓ *Wiele czynników wpływa na sytuację, a technologia jest tylko jednym z nich. Zobaczmy, co jeszcze możemy zrobić.*

Istnieją trzy pomocne narzędzia, które pomagają konstruktywnie radzić sobie z fałszywymi informacjami:

- **ZAPYTAJ:**
  „Gdzie Pan/Pani o tym usłyszał(a)?”
- **ZAPROPONUJ:**
  „Czy chciał(a)by Pan/Pani zobaczyć, co mówią naukowcy?”
- **ZASUGERUJ:**
  „Porównajmy te informacje!”

Podstawy wiedzy o dezinformacji Powszechne mity i proste odpowiedzi:

4

- ***Klimat zmieniał się od zawsze.*** → ***Ale nie tak szybko.***
- ***Naukowcy są podzieleni.*** → ***Naukowcy są zgodni.***
- ***To zbyt drogie.*** → ***Rozwiązania przynoszą oszczędności.***
- ***Nic, co zrobimy, nie ma znaczenia.*** → ***Każde działanie się liczy.***

Jak ułatwić sobie zadanie dzięki ramom narracyjnym i wspólnym korzyściom

Wprowadzaj do rozmowy dodatkowe korzyści (pozytywne efekty towarzyszące) i osadzaj kwestie klimatyczne w narracjach opartych na codziennych doświadczeniach ludzi. Ułatwia to zrozumienie tematu i zmianę perspektywy. Na przykład, jeśli połączymy klimat z troską o samych siebie, nasze zdrowie i bezpieczeństwo, cała koncepcja staje się bardziej zrozumiała. Podczas pracy ze starszymi osobami zmagającymi się z trudnościami materialnymi kluczowe jest uwzględnienie aspektu oszczędzania pieniędzy.

Ramy narracyjne (framing), które dobrze sprawdzają się w pracy z seniorami:

- **zdrowie**
- **komfort**
- **bezpieczeństwo**
- **oszczędności**
- **wspólnota**
- **troska o wnuki**
- **niezależność**
- **godność**
- **sprawiedliwość**

Dodatkowe korzyści, które warto podkreślać:

- **niższe rachunki za energię**
- **wyższy komfort mieszkaniowy**
- **czystsze powietrze**
- **bezpieczniejsze sąsiedztwo**
- **silniejsze relacje społeczne**
- **lepsze zdrowie**
- **większa niezależność**
- **silniejsze społeczności lokalne**

Jak korzystać ze wsparcia zaufanych ambasadorów i opowiadania historii (storytellingu)

Rozmowa o klimacie przynosi najlepsze efekty, gdy jest prowadzona z osobami, którym ufamy („zaufani ambasadorzy"). Seniorzy, którzy szczególnie cierpią z powodu upałów lub innych skutków kryzysu klimatycznego, albo starsze osoby aktywnie działające w grupach klimatycznych, mogą opowiedzieć o swoich doświadczeniach i motywacjach. Dobrym pomysłem może być również zaproszenie lokalnych ekspertów, np. przedstawicieli władz lokalnych czy instytucji publicznych. Zamiast polegać wyłącznie na faktach i liczbach, stosuj techniki narracyjne (storytelling), aby umożliwić nawiązanie więzi emocjonalnej i wywrzeć realny wpływ.

Historie:

- zapadają w pamięć
- budują zaufanie
- łączą emocjonalnie
- pokazują prawdziwych ludzi
- zmniejszają postawę obronną

Rodzaje historii, które się sprawdzają:

- Jak wpływają na mnie fale upałów...
- Co zmieniło się na moich oczach w ciągu mego życia...
- Jak oszczędzam energię w domu...
- Dlaczego zależy mi na przyszłości moich wnuków...
- Jak nasza społeczność zjednoczyła się w działaniu...

5

Zwroty na rozpoczęcie rozmowy

- ***Jakie zmiany w pogodzie Pan/Pani zauważył(a)?***
- ***Co pomaga Panu/Pani zachować komfort w lecie?***
- ***Co najbardziej martwi Pana/Panią w kontekście przyszłości?***
- ***Co daje Panu/Pani nadzieję?***



Nastawienie w rozmowach o klimacie

W komunikacji klimatycznej nie chodzi o doskonałość, ale o obecność. Nie chodzi o wygłaszanie wykładów, ale o zadawanie pytań i słuchanie. Nie chodzi o przytłaczanie ludzi, ale o danie im przestrzeni do rozmowy o własnych doświadczeniach. Nie chodzi o sianie strachu, ale o wzmacnianie sprawczości innych.

Klimat wpływa na wszystkie sfery naszego życia – co za wspaniała okazja, aby poruszać ten temat wszędzie!

Posiadając nastawienie oparte na ciekawości, cierpliwości, szacunku, nadziei, człowieczeństwie i empatii, osiągniesz swój cel:

- **nie po to, by przekonywać,**
- **nie po to, by pouczać,**
- **nie po to, by wygrywać dyskusje,**
- **ale by budować więzi, słuchać i otwierać drzwi.**

A gdy ludzie poczują się wysłuchani, są gotowi do nauki, refleksji i działania.

Centra klimatyczne: spojrzenie na nasze doświadczenia

W ramach projektu w Austrii, Portugalii i Polsce zorganizowano niskoprogowe warsztaty na tematy klimatyczne – tzw. „Centra Klimatyczne" (Climate Hubs). Choć wszystkie formaty miały wspólny cel, to otoczenie oraz grupy docelowe różniły się znacząco w zależności od kraju.

W tym rozdziale przedstawiamy różne podejmowane podejścia i doświadczenia z każdego kraju. Daje to wgląd w to, jak Centra Klimatyczne były projektowane i prowadzone w praktyce.

Szczegółowe opisy zastosowanych metod można znaleźć w towarzyszącej publikacji „Collection of Climate Hubs formats and methods" – „Zbiór metod i formatów Centrów Klimatycznyc", dostępnej do pobrania na stronie internetowej projektu.



the-climate-
we-speak.eu

Centra Klimatyczne w Wiedniu, Austria

W ramach projektu The Climate We Speak w Austrii zrealizowano cztery Centra Klimatyczne. Wszystkie spotkania odbyły się w dziennym domu pobytu dla seniorów w Wiedniu i były prowadzone przez organizacje queraum oraz Hallo Klima! Centra Klimatyczne zaprojektowano jako niskoprogowe, interaktywne formaty wymiany, mające na celu zaangażowanie osób starszych w rozmowy o zmianach klimatu i zrównoważonym rozwoju.

Podczas czterech sesji wzięło udział od 11 do 14 uczestników, z których większość stanowiły osoby regularnie odwiedzające ośrodek. Grupę wspierali pracownicy placówki, w tym psycholog, dyrektor ośrodka oraz wolontariusz. Znajome otoczenie oraz obecność zaufanego personelu odegrały kluczową rolę w stworzeniu bezpiecznej i sprzyjającej otwartemu dialogowi atmosfery.

„To uświadomiło mi, co już robimy dobrze, ale też co moglibyśmy jeszcze ulepszyć, by działać lepiej."

Uczestnik

Otoczenie sprzyjające partycypacji

Wybór dziennego domu seniora jako miejsca realizacji Centrów Klimatycznych okazał się bardzo trafny. Uczestnicy znali już tę przestrzeń i siebie nawzajem, co obniżyło bariery wejścia i zachęciło do zaangażowania. Spotkania włączono w codzienny harmonogram ośrodka, dzięki czemu uczestnicy nie musieli podejmować dodatkowego wysiłku, by w nich uczestniczyć. Bardzo pomocny okazał się fakt, że personel osobisty zapraszał seniorów do udziału. Ponadto krótki opis formatu umieszczono na tablicy informacyjnej ośrodka.

Wszystkie sesje zaplanowano w sposób inkluzywny i dostępny, niezależnie od wcześniejszej wiedzy, możliwości poznawczych czy ograniczeń fizycznych uczestników.

Zespół skupił się na budowaniu atmosfery wsparcia, w której każdy czuł się swobodnie, m.in. poprzez:

- **bardzo wyraźne mówienie,**
- **pracę z (powiększonymi) materiałami wizualnymi,**
- **dbanie o to, by osoby z niepełnosprawnościami wzroku mogły uczestniczyć dzięki ustnym opisom prezentowanych obrazów.**

Innym ważnym czynnikiem była struktura czasowa: każda z czterech sesji trwała około dwóch godzin i zawierała krótką przerwę na kawę po upływie około godziny. Pomogło to utrzymać uwagę i poziom energii oraz wpłynęło na pozytywny odbiór spotkania.

„Przy tym stole jest tak ogromna wiedza i doświadczenie."

Uczestnik

Metody wywołujące dyskusję

Kluczowym czynnikiem sukcesu Centrów Klimatycznych było zastosowanie prostych, interaktywnych i różnorodnych metod. Zamiast opierać się na wykładach czy skomplikowanych informacjach, sesje skupiały się na partycypacji, wymianie myśli i osobistym odniesieniu do tematów.

Ważną rolę, zwłaszcza na początku spotkań, odgrywały bodźce wizualne. Na przykład uczestnicy byli zapraszani do wyboru ilustracji lub rysunków satyrycznych związanych z klimatem oraz refleksji nad tym, co widzą i co dany obraz dla nich oznacza. Podejście to ułatwiło łagodne wejście w temat oraz zachęciło do opowiadania osobistych historii.

Wprowadzono interaktywne narzędzia, takie jak quizy dotyczące żywności, odpadów, mobilności i energii. Uczestnicy używali prostych tabliczek do wskazywania odpowiedzi, co ułatwiło udział wszystkim – nawet osobom, które wolały nie wypowiadać się na forum. Metoda ta okazała się wyjątkowo skuteczna w łączeniu nauki z zabawą i interakcją.

W celu pogłębienia rozmów wykorzystano także dyskusje w małych grupach. Na przykład uczestnicy pracowali w dwu- lub trzyosobowych zespołach, zastanawiając się nad skutecznością i możliwością realizacji proekologicznych działań w życiu codziennym. Format ten pozwolił na bardziej kameralną wymianę myśli i dał każdemu przestrzeń na wypowiedź.

Co ważne, treść sesji była dostosowywana do zainteresowań uczestników. Po pierwszych spotkaniach seniorzy wyrazili potrzebę uzyskania bardziej konkretnych informacji, zwłaszcza na tematy takie jak żywność, odpady, mobilność czy energia. Moderatorzy zareagowali, włączając w przebieg sesji zwięzłe fakty i wyjaśnienia, zawsze połączone z przestrzenią na dyskusję.



© queraum

Czego się nauczyliśmy

Osoby starsze są zainteresowane

Jednym z najważniejszych wniosków z wiedeńskich Centrów Klimatycznych jest to, że seniorzy są bardzo zainteresowani podejmowaniem tematów klimatycznych – zwłaszcza gdy są one powiązane z ich życiem codziennym. Uczestnicy chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami, porównywali dawne i obecne praktyki oraz zastanawiali się nad zmianami zaobserwowanymi na przestrzeni dziesięcioleci.

Szacunek jest kluczem

Spotkania pokazały, że kluczowe jest podejście pełne szacunku i wolne od oceniania. Stworzenie przestrzeni dla różnych perspektyw, pytań, a nawet wątpliwości pozwoliło uczestnikom na otwarte zaangażowanie bez obawy przed „powiedzeniem lub zapytaniem o coś niewłaściwego".

Proste i interaktywne metody dają radość

Kolejną ważną lekcją było znaczenie interakcji. Metody angażujące ruch, elementy wizualne lub proste narzędzia (np. karty lub tabliczki) pomagały utrzymać uwagę i ułatwiały udział wszystkim. Powtarzanie znanych metod (np. używanie tych samych tabliczek quizowych podczas kolejnych sesji) zwiększało również poczucie pewności i komfortu w grupie.

Wykłady nie są potrzebne

Rolą moderatorów nie było „nauczanie", lecz prowadzenie rozmów. Ich zadaniem było stworzenie przestrzeni, w której uczestnicy mogli uczyć się od siebie nawzajem, zadawać pytania i wspólnie analizować problemy. Wsparcie ze strony personelu domu seniora miało w tym zakresie kluczowe znaczenie, ponieważ pomagało utrzymać dynamikę grupy i dbać o inkluzywność.

Praktyczne detale mają znaczenie

Względy praktyczne również miały znaczenie. Na przykład stosowanie materiałów drukowanych zamiast prezentacji cyfrowych sprzyjało bardziej interaktywnej i swobodnej atmosferze. Elastyczność w dostosowywaniu się do ograniczeń technicznych lub potrzeb grupy okazała się kluczową kompetencją moderatorów.

Centra klimatyczne



© queraum



© queraum

„Dziękuję, że przyszliście. Sprawiacie, że potrafię to wszystko zrozumieć."

Uczestnik

Wpływ i wnioski

Centra Klimatyczne stworzyły przestrzeń, w której o zmianach klimatu można było rozmawiać w sposób przystępny, istotny i wzmacniający sprawczość osób starszych. Uczestnicy podkreślali, że sesje sprawiły im przyjemność, dowiedzieli się nowych rzeczy i docenili możliwość wymiany poglądów z innymi. Niektórzy zwracali uwagę, że dyskusje pomogły im lepiej zrozumieć złożone zagadnienia i skłoniły do refleksji nad własnym zachowaniem.

Jednocześnie Centra Klimatyczne wzmocniły pewność siebie uczestników w podejmowaniu tematów klimatycznych i kontynuowaniu rozmów poza warsztatami. Pokazały również, że kameralne, niskoprogowe formaty mogą wywoływać realny, wartościowy wpływ.

Wreszcie doświadczenie to pokazało, że tego rodzaju formaty mogą być w trwały sposób integrowane z istniejącymi strukturami. Po zakończeniu czterech sesji materiały i metody przekazano personelowi domu dziennego pobytu, umożliwiając mu samodzielne kontynuowanie podobnych działań. Pracownicy kilku ośrodków zostali przeszkoleni do prowadzenia analogicznych warsztatów w swoich placówkach.

Centra Klimatyczne w Portugalii

W Portugalii zespół projektowy z USO zrealizował Centra Klimatyczne we ścisłej współpracy z lokalnymi partnerami. Sesje odbywały się na uniwersytetach trzeciego wieku i w ośrodkach dla seniorów w aglomeracji Lizbony i były każdorazowo organizowane na miejscu przez odpowiedniego partnera (np. Ośrodek dla Seniorów Bairro do Rosário, Uniwersytet Trzeciego Wieku Czerwonego Krzyża w Cascais, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lumiar, Stowarzyszenie Przysłów w Tavirze oraz gminę Oeiras). Jedno z Centrów Klimatycznych przybrało formę całodniowej wycieczki do Wielofunkcyjnego Projektu Alqueva w Alentejo, zorganizowanej wspólnie z organizacją ekologiczną ZERO oraz gminą Oeiras. W każdej sesji brało udział od 20 do 23 seniorów.

„Zainteresowanie jest ogromne. Uczestnicy prosili o kolejne prezentacje. Chcą wiedzieć więcej o klimacie w życiu codziennym."

Zespół projektowy USO

„Dziękuję za zaproszenie do grupy. Jestem przyzwyczajony/a do przebywania w grupie i dyskutowania na różne tematy."

Uczestnik wycieczki

Cechą charakterystyczną portugalskiego kontekstu był zespół stojący za Centrami Klimatycznymi: spotkania były prowadzone przez byłych profesorów uniwersyteckich specjalizujących się w dziedzinach związanych z klimatem, którzy obecnie działają jako wolontariusze na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Oeiras. Wnieśli oni ogromną wiedzę naukową i wiarygodność, a w trakcie realizacji projektu – niezwykłą gotowość do rozwijania swojego warsztatu.

Od wykładów do dialogu

Odzwierciedlając naukowe zaplecze prowadzących, pierwsze Centra Klimatyczne miały charakter wybitnie wykładowy: prezentacje obfitowały w fakty i liczby, pozostawiając stosunkowo mało miejsca na dyskusję. Z sesji na sesję można było jednak zaobserwować znaczny postęp: widząc, jak bardzo uczestnicy pragną zadawać pytania, dzielić się doświadczeniami i wymieniać poglądami, zespół zaczął stopniowo otwierać format spotkań. Prezentacje przerywano, aby zrobić miejsce na dyskusję, oraz wprowadzano elementy interaktywne. Struktura stawała się coraz bardziej elastyczna. Podczas niektórych sesji planowany program modyfikowano na bieżąco, by dać więcej czasu na wymianę myśli.



© queraum

„Na naszych warsztatach wszystko szło za ludźmi. Niektóre warsztaty trwały ponad trzy godziny, bo interakcja była tak silna."

Zespół projektowy USO

Kostka Klimatyczna jako punkt zwrotny

Kluczowym narzędziem w tej ewolucji okazała się Kostka Klimatyczna (Climate Cube) – zabawowy, interaktywny rekwizyt prezentujący fakty i dane dotyczące różnych zagadnień klimatycznych. Uczestnicy korzystali z niej z wielkim entuzjazmem i szybko stała się ona głównym punktem programu. W Ośrodku dla Seniorów Bairro do Rosário kostka wywołała tak duże zaangażowanie, że grupa z własnej inicjatywy postanowiła założyć klub klimatyczny o nazwie „Rozmawiając z klimatem" (Speaking with Climate), aby wspólnie zgłębiać wybrane tematy. Kostka pokazała, że merytoryczne treści klimatyczne mogą stać się przystępne i wciągające dla seniorów, gdy są przedstawione w sposób praktyczny i angażujący.

„Co możemy zrobić?" – wyraźne zainteresowanie codziennymi działaniami

Podczas wszystkich portugalskich Centrów Klimatycznych uwidoczniło się jedno szczególne zainteresowanie: uczestnicy chcieli wiedzieć, co zmiany klimatu oznaczają dla ich codziennego życia i co sami mogą zrobić. Rozmowy stale powracały do pytań praktycznych: jak żyć w sposób zrównoważony na co dzień i jak adaptować się do zmieniającego się klimatu? Wycieczka do zapory Alqueva nadała tym pytaniom realny wymiar, pokazując na miejscu, jak duży projekt infrastrukturalny kształtuje otaczający region i jak należy godzić bezpieczeństwo energetyczne, ochronę przyrody i potrzeby lokalnych społeczności.

Czego się nauczyliśmy

Wiedza ekspercka jest cenna, ale kluczowa jest elastyczność

Doświadczenie portugalskie pokazało, że głęboka wiedza merytoryczna jest ogromnym atutem, ale sprawdza się najlepiej wtedy, gdy towarzyszy jej przestrzeń na dialog. Gotowość zespołu do odejścia od formatu wykładowego na rzecz metod bardziej interaktywnych i partycypacyjnych miała rozstrzygające znaczenie dla sukcesu i rosnącej popularności Centrów Klimatycznych.

Angażujące narzędzia otwierają drzwi

Interaktywne elementy, takie jak Kostka Klimatyczna, sprawiły, że merytoryczne treści stały się przystępne i dały uczestnikom poczucie współodpowiedzialności. Gdy seniorzy czują, że proces należy do nich, są gotowi przejąć inicjatywę – co wyraźnie pokazuje nowo powstały klub klimatyczny.

Zostawiaj miejsce na pytania grupy

Dostosowanie struktury spotkania do pytań i zainteresowań uczestników wzbogaciło przebieg sesji. Warsztaty trwały znacznie dłużej, niż planowano, po prostu dlatego, że wymiana myśli była tak żywa – co należy uznać za dowód prawdziwego zaangażowania, a nie za problem.

Różne grupy potrzebują różnych formatów

Od spotkań w formie tradycyjnej po całodniową wycieczkę – portugalskie Centra Klimatyczne pokazały, że różne grupy docelowe i otoczenia wymagają odmiennych form przekazu. Jest to wniosek, który zasila bezpośrednio nasz przewodnik po komunikacji klimatycznej z seniorami.



© queraum

Dla inspiracji: link do materiału wideo z wycieczki do Wielofunkcyjnego Projektu Alqueva

Wpływ i perspektywy

„Trzeba posiać ziarno i pomóc seniorom w kontynuowaniu dyskusji oraz zdobywaniu informacji.”

Zespół projektowy USO



© Jussara Guimaraes

Centra Klimatyczne w Portugalii spotkały się z gorącym przyjęciem. Uczestnicy wielokrotnie prosili o dodatkowe sesje, a kolejne Centra są już zaplanowane. Aby odpowiedzieć na to zainteresowanie i objąć szerszy zakres tematów, zespół zamierza zbudować trwałą sieć Centrów Klimatycznych. Pomysł polega na tym, by instytucje partnerskie zapewniały zaplecze organizacyjne spotkań, udostępniając sale, komputery i projektory oraz obsługując komunikację cyfrową z uczestnikami (np. promując spotkania, wysyłając materiały i zbierając sugestie). Celem nie jest pojedyncze wydarzenie, lecz stały, zrównoważony strumień działań. W tym celu zespół wspiera instytucje w tworzeniu klubów klimatycznych, które będą mogły funkcjonować niezależnie w długim okresie.

Zespół projektowy postrzega to ogromne zainteresowanie dokładnie jako to ziarno, które zamierzał posiać. Zachowując otwarty, partycypacyjny i powiązany z życiem codziennym charakter formatu, Centra Klimatyczne mają na celu stworzenie fundamentów pod bardziej spójną i świadomą dyskusję klimatyczną w dłuższej perspektywie oraz pod głębsze zrozumienie wzorców kształtujących zachowania przyjazne dla klimatu.

Centra Klimatyczne we Wrocławiu, Polska

We Wrocławiu organizacja partnerska LAB60+ zrealizowała cztery Centra Klimatyczne z udziałem osób starszych.



© LAB60+

Centra Klimatyczne zgromadziły bardzo różnorodne grupy seniorów – od małych zespołów niezwykle aktywnych osób po duże spotkania liczące do 50 uczestników. Uczestnicy byli w wieku od 60 do 95 lat i obejmowali członków klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku oraz centrów aktywności lokalnej. Sesje skupiały się na tworzeniu przystępnych i motywujących okazji dla seniorów do wymiany myśli na temat zmian klimatu, zrównoważonego rozwoju oraz działań prośrodowiskowych.

Centra Klimatyczne w Polsce odbywały się w istniejących strukturach społecznych, takich jak kluby seniora i lokalne centra aktywności. Te znane i zaufane przestrzenie sprzyjały partycypacji i tworzyły otwartą atmosferę do dyskusji.

Elastyczne warunki angażujące seniorów jako aktywnych uczestników

Polskie Centra Klimatyczne pokazały, że rozmowy o klimacie mogą przynosić bardzo dobre efekty zarówno w małych, jak i dużych grupach osób starszych. Jednak wielkość i zróżnicowanie wiekowe grup miały wpływ na sposób moderowania. W niektórych sesjach brało udział ponad 40 osób, w tym seniorzy w wieku do 95 lat. Moderatorzy musieli więc ostrożnie balansować między przekazywaniem informacji, interakcją a przerwami, aby nie doprowadzić do zmęczenia uczestników.

Innym ważnym aspektem było łączenie tematów klimatycznych z życiem i wspomnieniami samych uczestników. Dyskusje często koncentrowały się wokół codziennych doświadczeń, żywności, zdrowia, sąsiedztwa, przyrody i zmian zaobserwowanych przez uczestników na przestrzeni dziesięcioleci. To osobiste podejście sprawiło, że zmiany klimatu stały się tematami bliskimi i namacalnie wręcz zrozumiałymi.

Sesje podkreśliły również znaczenie uznania osób starszych za aktywnych uczestników działań na rzecz klimatu. Zamiast postrzegać seniorów jako biernych odbiorców informacji, Centra Klimatyczne kładły nacisk na ich wiedzę, doświadczenie życiowe i praktyczne umiejętności związane z naprawianiem, oszczędzaniem zasobów, ogrodnictwem czy troską o przyrodę.

„Powinniśmy lepiej dbać o środowisko, bo to nasze dziedzictwo – to, co po sobie zostawimy!”

Uczestnik



© LAB60+

Różnorodność metod

Polskie Centra Klimatyczne łączyły krótkie prezentacje, humor, quizy, storytelling i dyskusje grupowe. Moderatorzy celowo używali humoru jako kluczowej metody podchodzenia do tematów klimatycznych w angażujący i przystępny sposób. Okazało się to szczególnie skuteczne w budowaniu otwartości i zmniejszaniu lęku czy oporu wokół trudnych tematów.

Podczas kilku sesji wykorzystano interaktywne quizy, aby pobudzić partycypację i dyskusję. Tematy obejmowały dezinformację klimatyczną, zdrowe i zrównoważone odżywianie, redukcję odpadów, zużycie energii oraz związek między zmianami klimatu a zdrowiem. Moderatorzy zauważyli, że quizy sprawdzały się wyjątkowo dobrze w większych grupach, ponieważ zachęcały do udziału każdego, w tym osoby zazwyczaj bardziej wycofane.

Ogromny nacisk położono na łączenie kwestii klimatycznych ze wspomnieniami i własnymi doświadczeniami. Uczestnicy zastanawiali się nad tym, jak nawyki żywieniowe, sąsiedztwa, pory roku czy miejskie tereny zielone zmieniały się w ciągu ich życia. W jednym z Centrów Klimatycznych drzewa stały się motywem przewodnim ćwiczenia pamięciowego. Siedząc w kręgu, uczestnicy zostali poproszeni o zamknięcie oczu i przypomnienie sobie drzew i krajobrazów swojego dzieciństwa. Stworzyło to spokojną i pełną emocji atmosferę, która sprzyjała głębokiej refleksji i wymianie myśli.

Podczas sesji analizowano również współczesną rolę osób starszych w działaniach na rzecz klimatu. W dyskusjach podkreślano, że wiele zrównoważonych praktyk kojarzonych ze współczesnym stylem życia zero waste – takich jak naprawianie, ponowne użycie czy oszczędzanie zasobów – od dawna było częścią codzienności starszych pokoleń. Moderatorzy użyli przykładów z międzynarodowych ruchów, takich jak szwajcarskie KlimaSeniorinnen, aby pokazać, że seniorzy mogą odgrywać aktywną rolę w rzecznictwie klimatycznym i działaniach społecznych.

Czego się nauczyliśmy

Siła humoru

Humor okazał się wyjątkowo potężnym narzędziem. Moderatorzy zauważyli, że humor pomagał uczynić skomplikowane lub trudne tematy klimatyczne bardziej przystępnymi i zachęcał do aktywnego udziału. Przyczynił się również do stworzenia pozytywnej i swobodnej atmosfery.

Wspomnienia pomagają łączyć się z teraźniejszością

Innym ważnym wnioskiem była wartość wspomnień i opowiadania historii. Zaproszenie seniorów do refleksji nad przeszłością – tym, jak dawniej się żyło, jadło, naprawiało rzeczy czy doświadczało przyrody – budowało silne więzi emocjonalne i prowadziło do wartościowych dyskusji. Wspominanie dzieciństwa, sąsiedztwa, zapachów, drzew czy zmian pór roku często w naturalny sposób prowadziło do rozmów o współczesnych wyzwaniach klimatycznych.

Wzmacnianie sprawczości robi różnicę

Centra Klimatyczne pokazały również, że seniorzy chcą czuć się sprawczy, a nie obwiniani. Uczestnicy reagowali szczególnie pozytywnie, gdy moderatorzy podkreślali mocne strony, doświadczenia i ekologiczne nawyki starszych pokoleń. Pokazanie, że osoby starsze mogą nadal wnosić cenny wkład w działania klimatyczne, zwiększało ich motywację i zaangażowanie.

Różnorodność metod pomaga utrzymać uwagę

Moderatorzy dowiedzieli się również, że metody i czas trwania działań muszą być starannie dostosowane do grupy. W dużych lub zróżnicowanych pod względem wieku zespołach aktywności powinny być dynamiczne, interaktywne i niezbyt długie. Krótkie prezentacje, quizy i regularne okazje do wymiany myśli pomagały w utrzymaniu uwagi i partycypacji.

Wpływ i wnioski

Polskie Centra Klimatyczne pokazały, że rozmowy o klimacie mogą inspirować do konkretnych działań lokalnych. Niektórzy uczestnicy wyrazili zainteresowanie organizacją akcji sprzątania sąsiedztwa lub dołączeniem do inicjatyw edukacyjnych w swoich społecznościach. Pokazuje to, że nawet kameralne formaty dialogu mogą wzmacniać zarówno ducha wspólnoty, jak i zaangażowanie klimatyczne wśród seniorów.

„Widzimy, jak trudne jest życie w mieście, które nie jest obecnie gotowe na te zmiany klimatyczne. Musimy działać bardziej proaktywnie!”

Uczestnik

Zbiór metod i formatów



Szukasz konkretnych sposobów na rozpoczęcie rozmowy?

Nasz zbiór metod i formatów obejmuje trzynaście praktycznych rozwiązań – od prostych ćwiczeń na przełamanie lodów po pogłębione zadania skłaniające do refleksji – opracowanych lub przetestowanych wspólnie z osobami starszymi w naszych Centrach Klimatycznych (Climate Hubs). Każdej metodzie towarzyszą instrukcje krok po kroku, praktyczne wskazówki oraz gotowe do użycia materiały. Zeskanuj kod QR, aby pobrać zbiór za darmo.

the-climate-we-speak.eu/outcomes

Informacje wydawnicze

The Climate We Speak to projekt programu Erasmus+ (Partnerstwa współpracy w dziedzinie edukacji dorosłych) realizowany od grudnia 2024 r. do listopada 2026 r. Projekt jest prowadzony przez pięć organizacji partnerskich:

- **queraum. cultural and social research, Austria (Koordynacja europejska) https://www.queraum.org/en**
- **Hallo Klima!, Austria https://halloklima.at**
- **LAB60+, Polska https://lab60plus.pl**
- **Universidade Sénior de Oeiras, Portugalia https://www.usoeiras.pt**
- **AGE Platform Europe, Europa/Belgia https://www.age-platform.eu**

Logo i design: Verena Blöchl
Korekta i redakcja tekstu polskiego: Katarzyna Świętek

the-climate-we-speak.eu

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

the climate
we speak