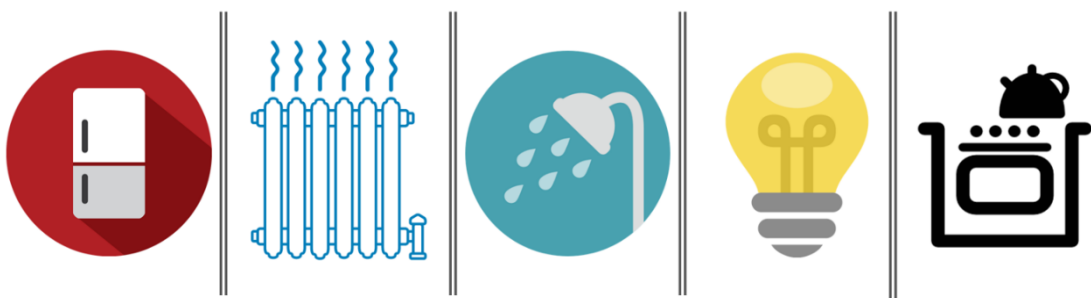


Material per a l'educador

Sinergitza 'm



L'energia per a tothom

Sinergitza'm

Un joc de 2 a 6 jugadors / 30 a 40 min / edat mínima 12 anys

Sinergitza'm és la unió de les expressions *sense energia* i *energitza'm* i és un joc que ens permetrà entendre el problema de la pobresa energètica al nostre país. La pobresa energètica és defineix com la dificultat per afrontar les despeses necessàries per cobrir uns serveis energètics bàsics a la llar. La pobresa energètica queda determinada per tres factors: la ineficiència de la llar, els preus de l'energia i els ingressos de les famílies.

Sinergitza'm és un joc que propicia el debat i la reflexió entorn a la pobresa energètica. En aquest document és presenta una guia per tal de facilitar la estructuració de la sessió de sensibilització envers el problema. No obstant, l'educador, coneixent els seus educands, el context i la disponibilitat de temps de la que disposa, ha de ser lliure per adaptar, modificar i organitzar la seva pròpia sessió.

Estructura de la sessió

A continuació es proposa la estructura d'una sessió de sensibilització envers la pobresa energètica. La sessió està pensada per durar dues hores, no obstant aquesta és pot dividir en diverses sessions en funció del temps disponible.

0. Preparació prèvia
1. Juguem a Sinergitza'm (1h)
2. Com és el nostre comportament energètic? (10 min)
3. Les conseqüències de la pobresa energètica (20 min)
4. Solucions a la pobresa energètica (30 min)

Preparació prèvia

Prèviament a la realització de la sessió cal que l'educand es descarregui les components del joc, les imprimeixi i les retalli. El joc s'ha d'imprimir a color per tal de diferenciar les cartes i les seves funcions. Es recomana plastificar les cartes per tal de poder aprofitar-les en una altra sessió; de lo contrari, el més segur és que acabin doblegades o trencades.

Cal considerar quants adolescents participaran a la sessió i imprimir tantes còpies com es cregui necessari: el joc està pensat per a que hi juguin 6 persones, però com menys persones hi hagi a cada joc, més ràpid serà; el nombre òptim és de 4 jugadors. Es recomana imprimir tantes instruccions del joc com grups hi hagin, d'aquesta manera els jugadors podran consultar les normes durant la partida.

Si no es disposa de suport digital durant la sessió, es recomana també portar imprès la resta de material que es proporciona en aquesta guia.



Juguem a Sinergitza'm

Per tal de jugar cal dividir el grup en petits grups. El joc té una durada aproximada de un hora: 20 minuts d'explicació del joc i resolució de dubtes i de 30 a 40 minuts de joc.

Durant la explicació de les normes és important destacar que la pobresa energètica és la dificultat per afrontar les despeses necessàries per cobrir uns serveis energètics bàsics a la llar, que en el joc queden definits per la calefacció, la il·luminació, els electrodomèstics, l'aigua calenta sanitària i la cuina (forn i fogons) i que la pobresa energètica queda determinada per tres factors: la ineficiència de la llar, els preus de l'energia i els ingressos de les famílies.

Durant el joc l'educador deixarà que els jugadors juguin de forma autònoma. L'educador s'encarregarà de solucionar dubtes durant el joc i la seva paraula és la que valdrà davant algun conflicte d'interès.

És important que durant el joc l'educador animi als jugadors a llegir els fets que es troben escrits a les cartes ja que els aportarà més profunditat a l'hora d'entendre la pobresa energètica



Com és el nostre comportament energètic?

En aquesta part de la sessió es tracta de que els adolescents reflexionin sobre com és el seu model de consum d'energia així com el model de consum d'energia de les societats occidentals.

Es tracta d'entendre que les societats occidentals moltes de les activitats que realitzem les fem gracies a que disposem de fonts energètiques i per tant negar l'accés a l'energia significa excloure a les persones de la societat en la que viuen. Podem incidir també en el fet que utilitzem majoritàriament combustibles d'origen fòssil per produir energia que un dia, no molt llunyà, s'acabaran i que a més a més tenen un gran impacte en forma de contaminació.

Per a aquesta part de la sessió podem utilitzar la graella que es troba al final d'aquest document. La graella ens serveix per mostra de forma gràfica com de responsable som a l'hora de consumir energia. L'adolescent haurà d'emplenar la graella segons consideri si gasta o no molta energia en cada un dels ítems. Com menys plena estigui la graella, representa que el comportament responsable és major; els comportaments més colorits representen aquells punts sobre els que cal treballar més. Podem reflexionar de forma conjunta sobre els resultats.



Les conseqüències de la pobresa energètica

L'objectiu d'aquesta part de la sessió és el de fer visible el problema de la pobresa energètica com un problema real. Per fer això primerament visualitzarem un documental¹ de 9 minuts que recull el testimoni real de persones afectades per la pobresa energètica (enllaç al documental: <https://www.youtube.com/watch?v=bnVjIz8MEw>). Si no disposem de suport on-line durant la sessió podem tractar el tema mitjançant la notícia de la dona de Reus morta al incendiar-se la seva llar al no disposar d'electricitat a la llar (enllaç a la notícia: http://www.ara.cat/societat/Mor-dona-anys-incendi-Reus_0_1687031343.html).

Reflexionem també sobre les conseqüències associades a la pobresa energètica. La pobresa energètica porta associats diferents tipus de conseqüències, a vegades invisibles o no directes:

- Impactes sobre la salut:

La pobresa energètica amb el desenvolupament de malalties físiques com l'asma, l'artritis o el reuma. El fred provoca un augment de de la producció de moc i les infeccions respiratòries com constipats, bronquitis o pneumònies. Per sota dels 16 °C les funcions respiratòries es veuen afectades. Els ambients freds es caracteritzen també per l'aparició d'humitats, floridures i àcars, que s'associen a crisis asmàtiques i al·lèrgies. Els infants vivint en llars fredes i humides tenen el doble de probabilitats de patir malalties respiratòries.

Els ambients freds també provoquen l'augment de malalties cardiovasculars, la conseqüència última de la qual pot ser la mort. Per sota dels 12°C la pressió arterial augmenta agreujant problemes cardíacs i augmentant també la viscositat de la sang, empitjorant la circulació sanguínia, fet que pot derivar en trombosi.

¹ Si en algun moment es vol aprofundir en aquest tema es pot visualitzar un documental de 90 min anomenat *Oligopoly off*.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=sgHt0afPdA4>

El fred pot provocar l'agreujament d'algunes malalties i símptomes. Les patologies de malalties com la diabetis, la osteoporosis, problemes de genolls i malucs, el Parkinson o la demència es poden veure complicades amb el fred.

Durant l'hivern els nivells de mortalitat augmenten tenint Espanya dels nivells més importants de tota Europa. Entre el 10 i el 40% d'aquestes morts es poden atribuir a la pobresa energètica, lo que suposaria aproximadament 10.000 morts a l'any, superant amb escreix el nombre de morts a la carretera, 1.131 víctimes durant l'any 2016.

Finalment, les condicions de la llar i la pobresa energètica poden impactar negativament també en la salut mental dels afectats. Els habitants d'aquestes llars són més propensos a patir d'ansietat i depressió i inclús a sofrir problemes en el desenvolupament cognitiu.

- Impactes econòmics:

Les persones que contenen amb baixos ingressos tenen dificultats per a poder pagar les factures dels subministres energètics, fet que suposa una continua acumulació de deute. Aquestes persones es poden trobar davant el dilema de pagar aquestes factures o fer front a altres necessitats del dia a dia. Un altre impacte econòmic està relacionat amb el punt anterior: l'augment de malalties, degut a la incapacitat de satisfer nivells de confort energètic, provoca l'augment de la despesa sanitària i farmacèutica (ja sigui despesa pública o familiar).

- Impactes sobre els edificis construïts:

Problemes associats a les condicions dels habitatges, com les humitats i goteres, tenen una estreta relació amb la pobresa energètica. La continua degradació dels habitatges, a causa de les condicions prèvies, implica un cost afegit per mantenir les condicions de benestar, de manera que els inquilins hauran de, cada vegada més, dedicar més recursos econòmics per a mantenir el confort. Les condicions dels habitatges formen part d'un cicle viciós, són tant una causa com una conseqüència de la pobresa energètica; viure en un habitatge amb deficiències degut a una situació de precarietat econòmica, accentua encara més aquestes deficiències.

- Impactes sobre el medi ambient:

La ineficiència energètica de les llars implica un augment del consum d'energia per mantenir les condicions de confort. El consum d'energia té associat emissions de diòxid de carboni (CO₂) de manera que un augment del consum comporta majors emissions de contaminant. A més a més la utilització de sistemes econòmics i deficients contribueix a l'increment de les emissions de gasos i a la contaminació atmosfèrica.



Solucions a la pobresa energètica

Durant aquesta part de la sessió intentarem idear solucions que es puguin plantejar al problema de la pobresa energètica. Per fer això imaginarem com hauria de ser el model energètic ideal: com s'ha de produir l'energia, amb quines fonts, on s'ha de produir, quanta quantitat cal produir, qui l'ha de produir, per a que l'hem de produir o que en fem amb els residus poden ser alguna de les preguntes que podem contestar a l'hora d'imaginar-nos aquest model.

Finalment es tracta de que, mitjançant una pluja d'idees, els adolescents es plantegin accions que es poden dur a terme per moure'ns del model actual d'energia al model que entre tots han imaginat.



Graella de consum responsable d'energia

Durant el dia obro i tanco molts cops l'aixeta de l'aigua																			
Les meves dutxes sont molt llargues																			
A casa no utilitzem electrodomestics marcats amb l'etiqueta A+																			
Obro la nevera sense saber que vull																			
Deixo la finestra oberta tot i tenir la calefacció/aire acondicionat obert																			
Utilitzo molt l'aire acondicionat																			
Tinc la calefacció molt forta a l'hivern																			
Utilitzo llum artificial tot i que hi ha llum natural																			
A casa no tenim bombetes de baix consum																			
Em deixo les llums obertes																			
Utilitzo molt el mòbil																			
Utilitzo molt l'ordenador																			

Sinergitza 'm

Autor: Roger Vilà Miró

Disseny gràfic: Per determinar

Aquest joc ha estat realitzat en motiu del Treball de Final del Màster en Ciència i Tecnologia de la Sostenibilitat

Amb afecte i agraïment per:

Nuria Tortosa, Mireia Castelló, Pablo Monzón, Alejandro Monzón, Gerard Morell, Guillem Morell, Oriol Foix, Pablo Fraile, Marc Miró, Arnau Giné "Butsi", Paula Vaccaro, Kane Plua, Andrea Sauquillo, Lucia, Nil d'Antonio, Kelvin, Jordi Borràs, Victor Garcia, Aleix Molina