



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

# Ανάπτυξη μεθοδολογίας για τη μεταφορά γνώσεων

**Πακέτο εργασίας 3. Δραστηριότητα 2: Ανάπτυξη  
μεθοδολογίας για τη διδασκαλία θεμάτων  
βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας για  
άτομα 65+ από μία διαγενεακή άποψη**



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# Περίληψη του έργου



Το **C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0** είναι ένα Erasmus+ έργο, το αποσκοπεί στην ανάπτυξη στοχευμένου εκπαιδευτικού υλικού για άτομα ηλικίας 65+ σε αγροτικές περιοχές, ώστε να βελτιωθεί η πρόσβασή τους σε ευκαιρίες εκπαίδευσης ενηλίκων σε συγκεκριμένα θέματα που μπορούν να τους βοηθήσουν να καταπολεμήσουν την κλιματική αλλαγή και την ενεργειακή φτώχεια και να συμβάλουν στην αειφορία, όπως η ενεργειακή απόδοση, τα βιώσιμα νοικοκυριά και η προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή. Ειδικότερα, το έργο αφορά:

- άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (65+) σε αγροτικές περιοχές και γενικότερα, εφόσον συχνά μένουν στην ύπαιθρο και δεν έχουν πρόσβαση στις διαθέσιμες ευκαιρίες κατάρτισης ή έχουν λιγότερες δεξιότητες πληροφορικής,
- ΜΚΟ και άλλες οργανώσεις που εργάζονται με ηλικιωμένους, ιδίως σε αγροτικές περιοχές, μέλη του προσωπικού των τοπικών και περιφερειακών δήμων και γενικά εκπαιδευτές ενηλίκων, και
- νεότερες γενιές από την άποψη της διαγενεακής μάθησης.



[CAM Consulting Kft., Ουγγαρία](#)



[Projects in Motion Limited, Μάλτα](#)



[Falco & Associati SRL, Ιταλία](#)



[BSC, Business Support Centre Kranj, L.t.d., Kranj, Σλοβενία](#)



[KMOP - Κόμβος Εκπαίδευσης και Καινοτομίας, Ελλάδα](#)



[Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Pias, Πορτογαλία](#)



[Nyugdíjasok Egyesülete, Ουγγαρία](#)

Εταίροι του έργου

Συντάκτριες:

Λαγιοκάππα Ιωάννα, ΚΜΟΡ - Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας  
Ribeiro vera, Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Pias



© 2023. Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Attribution 4.0 International License ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).



[www.changers2.eu](http://www.changers2.eu)



[Changers-2.0](https://www.facebook.com/Changers-2.0)



[c.h.a.n.g.e.r.s.2.0](https://www.instagram.com/c.h.a.n.g.e.r.s.2.0)

# Πίνακας περιεχομένων

Στόχος του έργου C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0.....	<u>06</u>
Στόχος των παρόντων κατευθυντήριων γραμμών μεθοδολογία.....	<u>07</u>
Επόμενη στάση: C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλειοθήκη.....	<u>08</u>
Διαγενεακές δραστηριότητες.....	<u>10</u>
Αναφορές .....	<u>61</u>

# Στόχος του έργου C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

Το C.H.A.N.G.E.R.S.- 2.0 αποσκοπεί στην ανάπτυξη στοχευμένου εκπαιδευτικού υλικού για άτομα ηλικίας 65+ σε αγροτικές περιοχές, ώστε να βελτιωθεί η πρόσβασή τους σε ευκαιρίες εκπαίδευσης ενηλίκων σε συγκεκριμένα θέματα που μπορούν να τους βοηθήσουν να καταπολεμήσουν την κλιματική αλλαγή και την ενεργειακή φτώχεια και να συμβάλουν στην αειφορία. Το παρόν έγγραφο περιλαμβάνει κατευθυντήριες γραμμές για το:

- **Πακέτο εργασίας 3 Δραστηριότητα 1:** Ανάπτυξη μεθοδολογίας για τη διδασκαλία θεμάτων βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας για άτομα 65+ σε τοπικό επίπεδο.
- **Πακέτο εργασίας 3 Δραστηριότητα 2:** Ανάπτυξη μεθοδολογίας για τη διδασκαλία θεμάτων βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας για άτομα 65+ από μία διαγενεακή άποψη

Σκοπός του παρόντος εγγράφου είναι να παράσχει χρήσιμο διδακτικό υλικό για θέματα βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας.

# Σκοπός των κατευθυντήριων γραμμών

**Πακέτο εργασίας 3 Δραστηριότητα 1:** Η ανάπτυξη μεθοδολογίας για τη διδασκαλία θεμάτων βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας για άτομα 65+ σε τοπικό επίπεδο συμβάλλει στον συνολικό στόχο του έργου με την καθιέρωση μιας σταθερής μεθοδολογίας για την ανάπτυξη και χρήση εκπαιδευτικού υλικού και εργαλειαθικών σε ζητήματα αειφόρου και πράσινου νοικοκυριού.

**Πακέτο εργασίας 3 Δραστηριότητα 2:** Η ανάπτυξη μεθοδολογίας για τη διδασκαλία θεμάτων βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας για άτομα 65+ από μία διαγενεακή άποψη, επικεντρώνεται στο πώς τα παιδιά/εγγόνια/γείτονες μπορούν να βοηθήσουν το συγκεκριμένο κοινό σε θέματα πράσινης και βιώσιμης ανάπτυξης με τη μορφή της συνεκπαίδευσης.

Το τελικό αποτέλεσμα των δύο μεθοδολογιών συγκεντρώνεται σε δύο αρχεία, τα οποία περιλαμβάνουν τα ακόλουθα κεφάλαια:

- Μαθησιακοί στόχοι
- Συνιστώμενο πρόγραμμα σπουδών
- Μεθοδολογία για την αξιοποίηση υλικού από εκπαιδευτές/ριες
- Δραστηριότητες μεταξύ των γενεών

# Επόμενη στάση: Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλειοθήκες C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

Μετά την ανάπτυξη της μεθοδολογίας για τη μεταφορά γνώσης, το έργο:

- παρέχει **εκπαιδευτικό υλικό** που καλύπτει πράσινα, βιώσιμα θέματα ανάπτυξης και κλιματικής αλλαγής, ειδικά προσαρμοσμένα στις ανάγκες των ατόμων τρίτης ηλικίας
- προσφέρει δύο σύνολα **εργαλειοθηκών** που περιλαμβάνουν πρόσθετες πληροφορίες και υποστηρικτικά εργαλεία σύμφωνα με τις δύο μεθοδολογικές προσεγγίσεις, όπως συμβουλές και υποστηρικτικές ιδέες για τη διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων με το εκπαιδευτικό υλικό και ένα σύνολο οικογενειακών παιχνιδιών

Αναζητήστε τα αποτελέσματα του Πακέτου Εργασίας 4 στον [ιστότοπο του έργου](https://changers2.eu/results/) για να βρείτε τα σχετικά έγγραφα: <https://changers2.eu/results/>



Πακέτο εργασίας 3 Δραστηριότητα 2:  
Ανάπτυξη μεθοδολογίας για τη διδασκαλία σε  
θέματα βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας  
για άτομα ηλικίας 65+ από μία διαγενεακή  
προσέγγιση



Διαγενεακές δραστηριότητες



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Αποσαφήνιση της έννοιας:**

Σύμφωνα με τους Lima και Giglio (2007), οι διαγενεακές σχέσεις είναι οι αλληλεπιδράσεις που συμβαίνουν μεταξύ ατόμων διαφορετικών γενεών, δηλαδή ατόμων που βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια ζωής, με διαφορετικό ιστορικό, κοινωνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο που καθορίζει την πορεία και τον τρόπο ζωής τους. Τα άτομα αυτά όταν συναντώνται ανταλλάσσουν εμπειρίες και περιεχόμενο, συμβάλλοντας στην αμοιβαία ανάπτυξη και εξέλιξη (Martins, 2013).



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Αποσαφήνιση της έννοιας:**

Κατά την κοινή λογική, οι διαγενεακές σχέσεις αφορούν κυρίως την δημιουργία σχέσεων μεταξύ ατόμων τρίτης ηλικίας και νέων. Αυτή η έννοια αναφέρεται σε οποιαδήποτε αμοιβαία σχέση, η οποία λαμβάνει χώρα μεταξύ διαφορετικών γενεών, ενώ αυτό που διακρίνει μια γενιά είναι η εκπαίδευση και οι ταυτόσημες κοινωνικοπολιτισμικές ροές, οι οποίες επηρεάζουν τις αξίες, τις πεποιθήσεις, τις συνήθειες και τον τρόπο ζωής (Marques, 2012).



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Διαγενεακότητα:**

Υπό αυτή την έννοια, η διαγενεακότητα είναι μια αρχή που προωθεί την ισότητα μεταξύ γενεών, καθιστά δυνατή την αλλαγή νοοτροπίας και ευνοεί την ιδιότητα του πολίτη, η οποία πρέπει να διευκολύνει την ένταξη, την κοινωνική αλληλεγγύη και την ευημερία των ανθρώπων. Παράλληλα, η διαγενεακή αλληλεγγύη εκφράζει την ανάγκη για σχέσεις μεταξύ των γενεών, αρμονικές και παραγωγικές (Martins, 2013).



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

**Γιατί είναι σημαντικό να συμμετάσχουν τα άτομα τρίτης ηλικίας και οι νέοι/ες σε αγροτικές περιοχές σε συζητήσεις για βιωσιμότητα και πράσινα θέματα;**

- Διαγενεακή μεταφορά γνώσεων
- Ολιστική προοπτική
- Κοινωνική δέσμευση
- Γεφύρωση του χάσματος γενεών
- Ανάπτυξη ικανοτήτων
- Βιώσιμη αγροτική ανάπτυξη



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

### **Διαγενεακή μεταφορά γνώσεων**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας διαθέτουν συχνά γνώσεις για τις παραδόσεις, σοφία και εμπειρία που έχουν περάσει από γενιά σε γενιά. Με τη σύνδεσή τους με τη νεολαία, αυτή η πολύτιμη γνώση μπορεί να μοιραστεί και να διατηρηθεί, εξασφαλίζοντας τη συνέχεια και τη σημασία της για την αντιμετώπιση των προκλήσεων βιωσιμότητας στις αγροτικές περιοχές.



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Ολιστική προοπτική**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας και οι νέοι φέρνουν διαφορετικές προοπτικές στο τραπέζι. Τα άτομα τρίτης ηλικίας προσφέρουν ιστορικό πλαίσιο, γνώσεις για τις παραδοσιακές πρακτικές και διδάγματα από προηγούμενες εμπειρίες. Η νεολαία, από την άλλη πλευρά, φέρνει φρέσκες ιδέες, τεχνολογική εμπειρογνωμοσύνη και βαθιά κατανόηση των σύγχρονων προκλήσεων. Συνδυάζοντας αυτές τις προοπτικές, μπορεί να επιτευχθεί μια πιο ολιστική και ολοκληρωμένη προσέγγιση της βιώσιμης και της πράσινης ανάπτυξης.





**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Κοινοτική δέσμευση**

Οι αγροτικές κοινότητες αντιμετωπίζουν συχνά ιδιαίτερες προκλήσεις βιωσιμότητας, όπως η γεωργία, η διαχείριση των υδάτων, οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και η χρήση γης. Η συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας και των νέων στις συζητήσεις και στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων ενδυναμώνει την κοινότητα στο σύνολό της. Διασφαλίζει ότι οι λύσεις είναι τοπικά μεταδομένες, έγγυρες και αντανακλούν τις ανάγκες, τις προσδοκίες και τις αξίες της κοινότητας.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Γεφύρωση του χάσματος γενεών**

Στις αγροτικές περιοχές, μπορεί μερικές φορές να υπάρχει χάσμα μεταξύ των γενεών λόγω των διαφορών στον τρόπο ζωής, τις αξίες και τις ευκαιρίες. Με τη δημιουργία ευκαιριών συνάντησης για άτομα τρίτης ηλικίας και νέους, οι συζητήσεις γύρω από πράσινα και βιώσιμα θέματα μπορούν να γεφυρώσουν αυτό το χάσμα των γενεών, να ενισχύσουν την κατανόηση και να προωθήσουν τη συνεργασία μεταξύ των γενεών.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Ανάπτυξη ικανοτήτων**

Η συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας και των νέων σε συζητήσεις σχετικά με την βιώσιμη και την πράσινη ανάπτυξη μπορεί να χρησιμεύσει στην ανάπτυξη ικανοτήτων. Άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να μοιραστούν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους με τους νέους και τις νέες, ενδυναμώνοντάς να γίνουν μελλοντικοί ηγέτες/ριες και φορείς αλλαγής στις κοινότητές τους. Ταυτόχρονα, οι νέοι/ες μπορούν να προσφέρουν τις δεξιότητες, την ενέργεια και τις καινοτόμες ιδέες τους για να εμπνεύσουν τα άτομα τρίτης ηλικίας και να προωθήσουν τη θετική αλλαγή.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Βιώσιμη αγροτική ανάπτυξη**

Με τη συμμετοχή τόσο των άτομα τρίτης ηλικίας όσο και των νέων, οι αγροτικές κοινότητες μπορούν να αναπτύξουν βιώσιμες λύσεις που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες και τις προσδοκίες όλων των ενδιαφερομένων. Αυτή η συμμετοχική προσέγγιση αυξάνει την πιθανότητα μακροπρόθεσμης επιτυχίας, καθώς εξασφαλίζει την απόκτηση , τη συμμετοχή και την αίσθηση κοινής ευθύνης μεταξύ των μελών της κοινότητας και την αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών. Η συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας και των νέων στις συζητήσεις για την βιωσιμότητα προάγει την αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών και τον αμοιβαίο σεβασμό.



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Ορισμένα βασικά στοιχεία που χρησιμοποιήθηκαν στη μεθοδολογία του έργου:**

- Διεπιστημονική προσέγγιση
- Βιωματική μάθηση
- Συνεργατική μάθηση
- Διάλογος μεταξύ των γενεών
- Μάθηση βασισμένη σε έργα
- Καθοδήγηση και μάθηση από ομότιμους
- Ενσωμάτωση της τεχνολογίας
- Μακροπρόθεσμη δέσμευση



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

### **Διεπιστημονική προσέγγιση**

Οι δραστηριότητες ενσωματώνουν διάφορους κλάδους, όπως τη περιβαλλοντική επιστήμη, τις κοινωνικές επιστήμες και την εκπαίδευση, ώστε να παρέχουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση πράσινων και βιώσιμων θέματαθεμάτων.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Βιωματική μάθηση**

Τα άτομα συμμετέχουν σε πρακτικές δραστηριότητες, επιτόπιες επισκέψεις και πρακτικές ασκήσεις που τους επιτρέπουν να βιώσουν και να εφαρμόσουν άμεσα βιώσιμες πρακτικές σε πραγματικές συνθήκες.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Συνεργατική μάθηση**

Οι δραστηριότητες που διεξάγονται ενισχύουν τη συνεργασία και την ανταλλαγή γνώσεων μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών διαφορετικών γενεών, ενθαρρύνοντάς την αλληλεπίδραση τους για την εύρεση καινοτόμων λύσεων και την ανταλλαγή εμπειριών.





**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Διάλογος μεταξύ των γενεών**

Οι δραστηριότητες δημιουργούν ένα χώρο για ανοιχτούς διαλόγους και ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών διαφορετικών ηλικιών, προωθώντας την αμοιβαία κατανόηση, το σεβασμό και τη μάθηση μεταξύ των γενεών.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Μάθηση βασισμένη σε έργα**

Οι συμμετέχοντες/ουσες εργάζονται σε έργα που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες περιβαλλοντικές προκλήσεις στις κοινότητές τους, προωθώντας την ενεργό συμμετοχή και την ανταλλαγή γνώσεων σε πράσινα θέματα.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Καθοδήγηση και μάθηση από ομότιμους**

Η κατάρτιση περιλαμβάνει προγράμματα καθοδήγησης, όπου έμπειρα άτομα καθοδηγούν και υποστηρίζουν νεότερους/ες συμμετέχοντες/ουσες, δημιουργώντας ευκαιρίες για διαγενεακή καθοδήγηση και μεταφορά γνώσεων.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Ενσωμάτωση της τεχνολογίας**

Η κατάρτιση χρησιμοποιεί ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες για την ενίσχυση της μάθησης και της δέσμευσης, επιτρέποντας στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να έχουν πρόσβαση σε διαδικτυακούς πόρους, να μοιράζονται πληροφορίες και να συνεργάζονται εικονικά.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Μακροπρόθεσμη δέσμευση**

Η κατάρτιση αποσκοπεί στην προώθηση της μακροπρόθεσμης δέσμευσης και της δέσμευσης για τη βιωσιμότητα, παρέχοντας συνεχή υποστήριξη, ευκαιρίες δικτύωσης και περαιτέρω πόρους μακροπρόθεσμα.



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

**Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να διαδραματίσουν ζωτικό ρόλο στη συνεργασία με τους νέους πάνω σε πράσινα και βιώσιμα θέματα. Ακολουθούν ορισμένοι επίσημοι τρόποι με τους οποίους τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να συνεργαστούν με τους νέους:**

- Ανταλλαγή γνώσεων
- Διεπιστημονική συνεργασία
- Καθοδήγηση
- Αλληλεπιδράσεις και διάλογος
- Εθελοντισμός και Κοινωνική Δέσμευση
- Συνηγορία και επιρροή στην πολιτική
- Γεφύρωση του χάσματος γενεών



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Ανταλλαγή γνώσεων**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να μοιραστούν τον πλούτο των γνώσεων και των εμπειριών τους σε θέματα βιώσιμων πρακτικών και περιβαλλοντικής προστασίας με τις νεότερες γενιές. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ανεπίσημων συζητήσεων, αφηγήσεων, εργαστηρίων ή προγραμμάτων καθοδήγησης κ.λπ.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

### **Διεπιστημονική συνεργασία**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να συνεργαστούν με νέους/ές από διαφορετικά γνωστικά πεδία, όπως η περιβαλλοντική επιστήμη, η μηχανολογία, οι κοινωνικές επιστήμες και η εκπαίδευση, για να συνδυάσουν τις γνώσεις τους και να αναπτύξουν καινοτόμες λύσεις για περιβαλλοντικές προκλήσεις.





## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Καθοδήγηση**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να χρησιμεύσουν ως μέντορες σε νεότερα άτομα που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν σταδιοδρομία ή έργα που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα και τα πράσινα θέματα. Μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση, υποστήριξη και συμβουλές με βάση τις δικές τους εμπειρίες.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Αλληλεπιδράσεις και διάλογος**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να συμμετάσχουν σε διαγενεακό διάλογο με τους νέους/ές, δημιουργώντας χώρους για ανοιχτές συζητήσεις, αντιπαραθέσεις και ανταλλαγή ιδεών σχετικά με τη βιωσιμότητα και τα πράσινα θέματα. Ο διάλογος αυτός προωθεί την αμοιβαία κατανόηση, τον σεβασμό και τη μάθηση μεταξύ των γενεών.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Εθελοντισμός και Κοινωνική Δέσμευση**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να συμμετέχουν ενεργά σε κοινωνικές πρωτοβουλίες και οργανώσεις που επικεντρώνονται σε θέματα βιωσιμότητας και οικολογίας. Προσφέροντας εθελοντικά το χρόνο και την εμπειρία τους, μπορούν να εργαστούν μαζί με νέους ανθρώπους σε έργα και δραστηριότητες που προωθούν την περιβαλλοντική εκπαίδευση και τις βιώσιμες πρακτικές.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Συνηγορία και επιρροή στην πολιτική**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις εμπειρίες της ζωής τους, τα δίκτυα και την αξιοπιστία τους για να υποστηρίξουν βιώσιμες πολιτικές και πρακτικές. Μπορούν να συνεργαστούν με νέους ακτιβιστές και οργανώσεις ώστε να ευαισθητοποιήσουν σχετικά με περιβαλλοντικά ζητήματα και να πιέσουν για θετικές αλλαγές σε τοπικό, εθνικό, ακόμη και διεθνές επίπεδο.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Γεφύρωση του χάσματος γενεών**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να συμβάλουν στη γεφύρωση του χάσματος των γενεών, προωθώντας την κατανόηση και την εκτίμηση μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Μπορούν να διευκολύνουν τις διαγενεακές δραστηριότητες, εκδηλώσεις και εργαστήρια που ενθαρρύνουν τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και την από κοινού λήψη αποφάσεων.



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

**Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα εργαλείων και παιχνιδιών που μπορούν να διευκολύνουν τη συμμετοχή των γενεών σε ένα πιο ανεπίσημο περιβάλλον:**

- Παιχνίδια μνήμης
- Επιτραπέζια παιχνίδια και παιχνίδια καρτών
- Δραστηριότητες αφήγησης
- Χειροτεχνίες
- Περιπέτειες σε εξωτερικούς χώρους
- Μαγειρική και ζαχαροπλαστική
- Παζλ και παιχνίδια μυαλού
- Μουσική και χορός



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Παιχνίδια μνήμης**

Παίξτε μαζί παιχνίδια μνήμης, όπως παιχνίδια αντιστοίχισης ζευγαριών ή παιχνίδια γνώσεων που προκαλούν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ανακαλέσουν γεγονότα ή προσωπικές αναμνήσεις. Αυτό προάγει τη γνωστική διέγερση και ενθαρρύνει το δέσιμο μεταξύ των γενεών μέσω κοινών εμπειριών.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Επιτραπέζια παιχνίδια και παιχνίδια καρτών**

Ασχοληθείτε με επιτραπέζια παιχνίδια ή παιχνίδια καρτών που είναι κατάλληλα για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Κλασικά παιχνίδια όπως το σκάκι, το Scrabble, το Uno ή παιχνίδια καρτών όπως το Rummy ή το Go Fish μπορούν να προσφέρουν ευχάριστες και διαδραστικές εμπειρίες που γεφυρώνουν τα χάσματα μεταξύ των γενεών και προωθούν τον φιλικό ανταγωνισμό.





**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

### **Δραστηριότητες αφήγησης**

Ενθαρρύνετε άτομα τρίτης ηλικίας και νέους/ές να μοιράζονται ιστορίες μεταξύ τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συναντήσεις αφήγησης όπου μεγαλύτερα άτομα αφηγούνται τις παιδικές τους εμπειρίες, την οικογενειακή ιστορία ή τις πολιτιστικές παραδόσεις. Ομοίως, οι νέοι/ές μπορούν να μοιραστούν τις δικές τους πραγματικές και φανταστικές ιστορίες και εμπειρίες, προωθώντας την αμοιβαία κατανόηση και ενισχύοντας τον δεσμό μεταξύ των γενεών.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Χειροτεχνίες**

Ασχοληθείτε με δραστηριότητες τέχνης και χειροτεχνίας που επιτρέπουν στα άτομα τρίτης ηλικίας και νέους/ές να δημιουργήσουν κάτι μαζί. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ζωγραφική, σχέδιο, πλέξιμο ή χειροτεχνίες. Τέτοιες δραστηριότητες προωθούν τη δημιουργικότητα, την αμοιβαία μάθηση και την ανταλλαγή δεξιοτήτων και γνώσεων μεταξύ των γενεών.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Εξορμήσεις σε εξωτερικούς χώρους**

Σχεδιάστε εξορμήσεις σε εξωτερικούς χώρους που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και την εξερεύνηση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει περιπάτους στη φύση, κηπουρική, παρατήρηση πουλιών ή διοργάνωση πικνίκ. Αυτές οι δραστηριότητες παρέχουν ευκαιρίες για κοινές εμπειρίες, ενισχύοντας την αίσθηση σύνδεσης με τη φύση και προωθώντας τον ενεργό τρόπο ζωής.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Μαγειρική και ζαχαροπλαστική**

Εμπλέξτε άτομα τρίτης ηλικίας και και νέους/ές σε δραστηριότητες μαγειρικής ή ψησίματος. Μπορούν να ετοιμάσουν μαζί παραδοσιακές συνταγές, να μοιραστούν συμβουλές μαγειρικής ή να πειραματιστούν με νέα πιάτα. Αυτό όχι μόνο προάγει το δέσιμο μεταξύ των γενεών, αλλά βοηθά επίσης στη μεταβίβαση των μαγειρικών παραδόσεων και δεξιοτήτων και επιτρέπει σε όλους/ες να συζητήσουν για τη βιωσιμότητα.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

### **Παζλ και παιχνίδια μυαλού**

Λύστε γρίφους ή σπαζοκεφαλιές ως ομαδική δραστηριότητα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει παζλ, σταυρόλεξα ή γρίφους. Τέτοιες δραστηριότητες τονώνουν τις γνωστικές ικανότητες, ενθαρρύνουν την ομαδική εργασία και παρέχουν ευκαιρίες αλληλοϋποστήριξης μεταξύ μεγαλύτερων και νεότερων ατόμων.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Μουσική και χορός**

Συμμετέχετε σε μουσικές και χορευτικές δραστηριότητες που αφορούν διαγενεακές διαφορές. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ακρόαση και συζήτηση μουσικής από διαφορετικές εποχές, τη διδασκαλία παραδοσιακών χορών ή ακόμη και την εκμάθηση μουσικών οργάνων από κοινού. Η μουσική και ο χορός προάγουν την αυτοέκφραση, τη δημιουργικότητα και την πολιτιστική εκτίμηση.



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

**Ακολουθούν μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων στις οποίες μπορούν να συμμετάσχουν άτομα τρίτης ηλικίας και νέοι/ές σε ένα αγροτικό περιβάλλον για να συζητήσουν για πράσινα και βιώσιμα θέματα:**

- Κοινοτικός Κήπος
- Εργαστήρια για την ενεργειακή απόδοση και τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
- Περίπατοι στη φύση
- Πρωτοβουλίες ανακύκλωσης και διαχείρισης αποβλήτων
- Παραδοσιακές τέχνες και δεξιότητες
- Εκστρατείες για την εξοικονόμηση νερού
- Περιβαλλοντική τέχνη και τοιχογραφίες
- Αφήγηση ιστοριών και προφορικές ιστορίες



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Κοινοτικός Κήπος**

Δημιουργήστε έναν κοινοτικό κήπο όπου άτομα τρίτης ηλικίας και νέοι/ές θα μπορούν να εργάζονται μαζί για την καλλιέργεια βιολογικών προϊόντων. Η δραστηριότητα αυτή προωθεί βιώσιμες γεωργικές πρακτικές, την ανταλλαγή γνώσεων σχετικά με τις τεχνικές κηπουρικής και τη σημασία των τροφίμων που προέρχονται από την τοπική αγορά.







## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Εργαστήρια για την ενεργειακή απόδοση και τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας**

Διοργάνωση εργαστηρίων για την ενεργειακή απόδοση και εξοικονόμηση ενέργειας. Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σε πρακτικές βιώσιμης ενέργειας, ενώ οι νέοι/ές μπορούν να συνεισφέρουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις τεχνολογίες ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν, μεταξύ άλλων, για τις συνηθισμένες εξοικονόμησης ενέργειας, τους ηλιακούς συλλέκτες, τις ενεργειακά αποδοτικές συσκευές και τα οφέλη από τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας.





## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### Περίπατοι στη φύση

Διοργανώστε περιπάτους στη φύση ή πεζοπορίες με οδηγό σε τοπικές φυσικές περιοχές. Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να δώσουν πληροφορίες για την ιστορία και τη βιοποικιλότητα της περιοχής, ενώ οι νέοι/ές μπορούν να αναδείξουν τη σημασία της διατήρησης και της προστασίας του περιβάλλοντος. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν σε συζητήσεις σχετικά με τη διατήρηση των οικοσυστημάτων, των ενδιαιτημάτων της άγριας ζωής και του ρόλου του βιώσιμου τουρισμού.

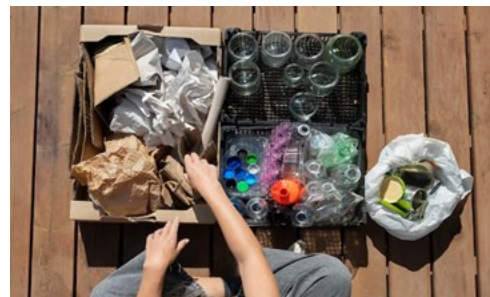




## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Πρωτοβουλίες ανακύκλωσης και διαχείρισης αποβλήτων**

Συνεργασία σε έργα ανακύκλωσης και διαχείρισης αποβλήτων. Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να μοιραστούν την αντίληψη τους για τις παραδοσιακές πρακτικές μείωσης των αποβλήτων, ενώ οι νέοι/ές μπορούν να συνεισφέρουν τις γνώσεις τους για τις σύγχρονες τεχνικές ανακύκλωσης. Μαζί, μπορούν να οργανώσουν εκστρατείες ανακύκλωσης, να εφαρμόσουν προγράμματα κομποστοποίησης και να εκπαιδεύσουν την κοινότητα σε στρατηγικές μείωσης των αποβλήτων.





**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

## **Παραδοσιακές τέχνες και δεξιότητες**

Ενθαρρύνετε τα άτομα τρίτης ηλικίας να μοιραστούν τις παραδοσιακές τους τέχνες και δεξιότητες που σχετίζονται με βιώσιμες πρακτικές. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως η υφαντική, η κεραμική, η καλαθοπλεκτική ή η ξυλουργική, χρησιμοποιώντας τοπικά και φιλικά προς το περιβάλλον υλικά. Οι νέοι/ές μπορούν να μάθουν από τα άτομα τρίτης ηλικίας, διατηρώντας την πολιτιστική κληρονομιά και εξερευνώντας παράλληλα βιώσιμες μεθόδους παραγωγής.





C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

## Εκστρατείες για την εξοικονόμηση νερού

Ανάπτυξη εκστρατειών για την εξοικονόμηση και τη διαχείριση του νερού. Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να συζητήσουν τις παραδοσιακές τεχνικές εξοικονόμησης νερού και τις τοπικές πηγές νερού, ενώ οι νέοι/ές μπορούν να παρουσιάσουν τις σύγχρονες τεχνολογίες εξοικονόμησης νερού. Μαζί, μπορούν να οργανώσουν εργαστήρια, να δημιουργήσουν εκπαιδευτικό υλικό και να προωθήσουν την υπεύθυνη χρήση του νερού στην κοινότητα.





C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

## Περιβαλλοντική τέχνη και τοιχογραφίες

Συνεργασία για τη δημιουργία περιβαλλοντικής τέχνης και τοιχογραφιών σε δημόσιους χώρους. Τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να συνεισφέρουν τις καλλιτεχνικές τους δεξιότητες και τις γνώσεις τους σε παραδοσιακές μορφές τέχνης, ενώ οι νέοι/έςες μπορούν να εισάγουν σύγχρονες τεχνικές και θέματα σχετικά με τη βιωσιμότητα. Τα έργα τέχνης μπορούν να χρησιμεύσουν ως οπτική υπενθύμιση της σημασίας της προστασίας του περιβάλλοντος.





## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Αφήγηση ιστοριών και προφορικές ιστορίες**

Διευκόλυνση συνεδριών αφήγησης ιστοριών όπου τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να μοιραστούν προφορικές ιστορίες που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα και το αγροτικό περιβάλλον. Οι νέοι/ές μπορούν να καταγράψουν και να ηχογραφήσουν αυτές τις ιστορίες, διατηρώντας τες για τις μελλοντικές γενιές. Η δραστηριότητα αυτή συμβάλλει στη μετάδοση της παραδοσιακής γνώσης, των αξιών και της σοφίας του παρελθόντος.





## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

**Λόγω της διαγενεακής μας προσέγγισης, εκτός από τις εκπαιδεύσεις, οι δραστηριότητες που διεξάγονται με τα άτομα τρίτης ηλικίας μας επιτρέπουν να καλύψουμε μια ποικιλία εργαλείων και υλικών για την προώθηση της αποτελεσματικής ανταλλαγής γνώσεων, της εμπλοκής και της συνεργασίας μεταξύ των διαφόρων γενεών. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα:**

- Οδηγοί
- Εκπαιδευτικό υλικό
- Συλλογή αφηγήσεων και προφορικών ιστοριών
- Αναγνώριση και εορτασμός





## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Οδηγοί**

Αναζητήστε ολοκληρωμένους οδηγούς που παρέχουν πληροφορίες, κατευθυντήριες γραμμές και πρακτικές συμβουλές σχετικά με τους τομείς εστίασης του έργου. Το υλικό αυτό μπορεί να χρησιμεύσει ως αναφορά για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες όλων των ηλικιών, προσφέροντας μια κοινή βάση γνώσεων και προωθώντας τη συνεπή κατανόηση και εφαρμογή των εννοιών.



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Εκπαιδευτικό υλικό**

Αναζητήστε εκπαιδευτικό υλικό, όπως φυλλάδια, μπροσούρες, infographics ή βίντεο που απλοποιούν πολύπλοκες έννοιες και τις παρουσιάζουν με τρόπο προσιτό και ελκυστικό. Αυτά τα υλικά μπορούν να κατασκευαστούν μαζί για την ευαισθητοποίηση, την εκπαίδευση και την προώθηση βιώσιμων πρακτικών μεταξύ των γενεών.



**C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0**

### **Συλλογή αφηγήσεων και προφορικών ιστοριών**

Ενθαρρύνετε τη συλλογή και την ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών, αναμνήσεων και εμπειριών που σχετίζονται με τα θέματα του έργου. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω συνεντεύξεων, ηχογραφήσεων προφορικής ιστορίας ή συνεδριών αφήγησης. Αυτές οι αφηγήσεις συμβάλλουν στην ενίσχυση της κατανόησης, της ενσυναίσθησης και των δεσμών μεταξύ των γενεών, επιτρέποντας στους/στις συμμετέχοντες/άσχουσες τη διαγενεακή μάθηση.



## C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

### **Αναγνώριση και εορτασμός**

Ανάπτυξη μηχανισμών για την αναγνώριση και τον εορτασμό της συμβολής των συμμετεχόντων/ουσών από διαφορετικές γενιές στις εκδηλώσεις στις οποίες συμμετείχαν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πιστοποιητικά, βραβεία, δημόσιες αναγνωρίσεις ή εορταστικές εκδηλώσεις. Η αναγνώριση των προσπαθειών και των επιτευγμάτων των συμμετεχόντων ενισχύει τη δέσμευσή τους και παρακινεί για συνεχή συμμετοχή στην πράσινη κατάρτιση.

# Παραπομπές

Lima, R. & Giglio, G. (2007) Programas Intergeracionais: um Estudo sobre as Atividades que Aproximam as Gerações. Revista de Ciências da Educação- UNISAL, 17(2), σελ. 141-163.

Marques, I. (2012) Estreitar Laços com Solidariedade e Saúde Um Projeto no âmbito do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Coimbra.

Martins, E. (2013) Gerontologia & Gerontagogia E Animação Sociocultural em Idosos. Lisboa: Editorial Cáritas.

Εικόνες από Freepik

<https://br.freepik.com/search?format=search&query=>



# C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Ακολουθήστε το C.H.A.N.G.E.R.S. – 2.0 στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



[www.changers2.eu](http://www.changers2.eu)



[Changers-2.0](https://www.facebook.com/Changers-2.0)



[c.h.a.n.g.e.r.s.2.0](https://www.instagram.com/c.h.a.n.g.e.r.s.2.0)