



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

Transferência de competências Desenvolvimento de Metodologia

WP 3. Actividade 1: Desenvolvimento de uma metodologia para o ensino de seniores sobre sustentabilidade e ecologia

Resumo do projecto



C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 é um projeto Erasmus+ que tem como objetivo desenvolver materiais de formação orientados para os idosos, a fim de melhorar o seu acesso a oportunidades de educação de adultos sobre temas específicos que podem ajudá-los a lutar contra as alterações climáticas e a pobreza energética, e contribuir para a sustentabilidade, tais como a eficiência energética, a sustentabilidade dos agregados familiares e a adaptação às alterações climáticas.

Em particular, o projeto visa os cidadãos seniores (65+) das zonas rurais e em geral, uma vez que, pelo facto de viverem no campo ou terem menos competências em matéria de TI, ficam muitas vezes fora do âmbito das oportunidades de formação disponíveis, tais como ONG e outras organizações que trabalham com idosos, especialmente em zonas rurais, funcionários de municípios locais, regionais e educadores de adultos em geral, envolve também as gerações mais jovens, em termos de aprendizagem transgeracional, para ensinarem temas sustentáveis e ecológicos aos idosos a nível local.



[CAM Consulting Kft., Hungary](#)



[Projects in Motion Limited, Malta](#)



[Falco & Associati SRL, Italy](#)



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



Parceiros



[KMOP – Education and Innovation Hub, Greece](#)



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



[Nyugdíjasok Egyesülete, Hungary](#)

Editors:
Lagiokapa Ioanna, KMOP Education and Innovation Hub
Ribeiro Vera, Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Pias



© 2023. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).



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)

INDICE

Objectivos do projeto.....	06
Objectivos deste Guia Metodológico	07
Materiais de formação C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0.....	08
Objectivos de aprendizagem	10
Currículo recomendado	13
Metodologia para a utilização dos Módulos pelos Formadores	19
Módulo 1. Ensinar idosos em zonas rurais sobre temas verdes e sustentáveis	21
Módulo 2. Estilos de Aprendizagem: Memória e Envolvimento	28
Módulo 3. Noções básicas sobre eventos locais	37
Módulo 4. Alcançar os Seniores: Ferramentas e Ideias	42
Módulo 5. Leituras e recursos adicionais	47
Anexo 1: Índice sugerido para os formadores	48
Anexo 2: Critérios para a Organização de Eventos Locais	60
Anexo 3: Modelo de avaliação pré e pós-formação	66
Anexo 4: Estrutura Indicativa de um Convite	70
Anexo 5: Projetos relacionados.....	72
Referências	81

Objetivo do projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

O principal objetivo do C.H.A.N.G.E.R.S.- 2.0 é desenvolver materiais de formação orientados para educadores que ensinam idosos rurais, a fim de melhorar as oportunidades de aprendizagem dos adultos sobre temas ambientais específicos, o que pode ajudá-los a mitigar as alterações climáticas e a pobreza energética, contribuindo simultaneamente para a sustentabilidade.

O presente documento inclui diretrizes para:

Atividade 1 do WP3: Desenvolvimento de metodologia para o ensino de tópicos sustentáveis e ecológicos para idosos a nível local.

Atividade 2 do WP3: Desenvolvimento de metodologia para o ensino de tópicos sustentáveis e ecológicos para agregados familiares na terceira idade, numa perspetiva transgeracional

O objetivo do presente documento é fornecer e valorizar material didático útil sobre temas domésticos sustentáveis e ecológicos.

Objetivo das presentes orientações metodológicas

WP3 Actividade 1: *Desenvolvimento de metodologia para o ensino de temas sustentáveis e ecológicos para o agregado familiar Os seniores contribuem localmente para o objetivo global do projeto, estabelecendo uma metodologia sólida para o desenvolvimento e utilização do material de formação e dos kits de ferramentas sobre temas sustentáveis e ecológicos para o agregado familiar.*

WP3 Actividade 2: *O desenvolvimento de uma metodologia para o ensino de temas sustentáveis e ecológicos para os idosos do ponto de vista transgeracional centra-se na co-educação transgeracional, ou seja, na forma como os filhos/netos/vizinhos podem ajudar os idosos nos temas ecológicos e sustentáveis numa forma de co-educação.*

O resultado final das duas metodologias é compilado em dois relatórios, que incluem os capítulos seguintes:

Objectivos de aprendizagem

Currículo recomendado

Metodologia para a utilização dos Módulos pelos Formadores

Actividades intergeracionais

C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Materiais e kits de ferramentas de formação

Metodologia de acompanhamento da transferência de competências do projeto:

- fornece **material de formação** sobre temas ecológicos, eficientes do ponto de vista energético, sustentáveis e relativos às alterações climáticas, especificamente adaptados às necessidades dos seniores.
- oferece dois conjuntos de **ferramentas** que incluem informações adicionais e ferramentas de apoio em conformidade com as duas abordagens metodológicas, tais como dicas, truques e ideias de apoio para a organização de eventos locais com o material de formação e um conjunto de jogos familiares

Consulte os resultados do WP4 no sítio Web do projeto para encontrar os documentos relacionados: <https://changers2.eu/results/>

WP3. Atividade 1: Desenvolvimento de uma metodologia para o ensino de tópicos sustentáveis e ecológicos para os idosos a nível local



Objectivos de Aprendizagem



Objectivos de Aprendizagem

Ligar os objetivos de aprendizagem ao **GreenComp**

O **GreenComp** é um quadro de referência para as competências de sustentabilidade que fornece uma base comum aos alunos e orientação aos educadores, avançando uma definição consensual do que implica a sustentabilidade como competência (Bianchi et al., 2022).

Identifica um conjunto de competências de sustentabilidade para alimentar os programas educativos, a fim de ajudar os alunos a desenvolver conhecimentos, aptidões e atitudes que promovam formas de pensar, planear e agir com empatia, responsabilidade e cuidado pelo nosso planeta e pela saúde pública.

Os objetivos definidos no desenvolvimento da metodologia para o ensino de temas domésticos sustentáveis e ecológicos a nível local estão ligados ao GreenComp no sentido em que estão todos relacionados com as competências de sustentabilidade.

<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>



Benefícios para os formadores e formandos

A metodologia proposta permite que os parceiros, as organizações e os municípios ajudem os formandos a:

- ▶ Saber que várias culturas e gerações podem atribuir mais ou menos importância à sustentabilidade, consoante os seus sistemas de valores.
- ▶ Alinhar as escolhas e ações pessoais com os valores e princípios da sustentabilidade.
- ▶ Ter propensão para atuar de acordo com os valores e princípios da sustentabilidade.
- ▶ Saber quais os aspetos do estilo de vida pessoal que têm maior impacto na sustentabilidade e que necessitam de ser adaptados.
- ▶ Identificar e adaptar-se a diferentes estilos de vida e padrões de consumo para utilizar menos recursos naturais.
- ▶ Ser flexível, engenhoso e adaptável para fazer face a mudanças ambientais inesperadas.
- ▶ Compreender o seu próprio potencial para provocar uma mudança ambiental positiva.
- ▶ Colaborar e trabalhar eficazmente com indivíduos mais jovens sobre temas domésticos sustentáveis e ecológicos.
- ▶ Mobilizar outros para adotarem escolhas mais sustentáveis.
- ▶ Promover a compreensão mútua e a empatia entre gerações.



Curriculo Recomendado



Curriculo Recomendado

Porquê introduzir os seniores em temas ecológicos e sustentáveis?

Com o aumento do número de pessoas idosas na Europa e o conseqüente aumento da utilização dos recursos naturais, torna-se necessário um debate e uma reflexão em torno da energia, das alterações climáticas e da sustentabilidade.

O objetivo deste currículo no WP3 é ajudar os parceiros, as organizações seniores e os municípios a tornar a apresentação de tal informação compreensível para os seniores, introduzindo um currículo recomendado para o desenvolvimento do WP4 - Atividade 1 do projeto C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0, intitulado "Desenvolvimento de material de formação para ensinar os seniores sobre temas sustentáveis e ecológicos".

Então, como é que pode abordar temas ecológicos e sustentáveis no que diz respeito às necessidades dos seniores?

Analisar as necessidades dos idosos

O projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 dirige-se a pessoas idosas, especialmente as que vivem no campo, que têm menos oportunidades de aprender sobre os tópicos do projeto.

O quadro climático e energético da União Europeia para 2030 inclui objetivos a nível da UE para o período de 2021 a 2030, tais como os seguintes:

Redução de, pelo menos,

40% das emissões de gases com efeito de estufa (em relação aos níveis de 1990),

32% de quota de energias renováveis, e Melhoria de, 32,5% na eficiência energética

Para atingir estes objetivos, a UE e os seus Estados-Membros pretendem reduzir o consumo de energia do sector residencial e aumentar a sua utilização de energias renováveis.

Os agregados familiares europeus representam um quarto do consumo final de energia, enquanto cerca de 20% da população tem mais de 65 anos.

Os idosos são também vulneráveis às mudanças económicas e sociais, como as alterações de preços da energia, dos serviços públicos ou dos produtos alimentares básicos, e são mais suscetíveis de serem afetados pela pobreza energética.

Esclarecer conceitos e termos importantes (1)

A lista que se segue contém os principais conceitos a utilizar nesta metodologia:

- **Energia** – é uma grandeza física abstrata que está relacionada com a capacidade de produzir ação e/ou movimento, que pode ser expressa sob diversas formas: cinética, química, potencial, etc.
- **Pbreza energética** – é a incapacidade dos agregados familiares de manterem níveis adequados de serviços energéticos a um custo acessível.
- **Alterações Climáticas** – refere-se à variação climática global ou às alterações climáticas regionais que ocorrem ao longo de décadas e afetam o equilíbrio dos ecossistemas.
- **Desenvolvimento sustentável** - "satisfazer as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades“
- **Compromisso Intergeracional** - é uma obrigação moral e ética relacionada com a sustentabilidade que inclui a defesa de um ambiente saudável como um dever e um direito inalienável das gerações atuais e futuras.

Esclarecer conceitos e termos importantes (2)

Com a implementação deste projeto, seremos capazes de promover:

- **Igualdade Social** - mais do que a igualdade, a equidade é necessária para que o desenvolvimento sustentável prospere
- **Responsabilidade Ambiental** - todos temos o direito e o dever de sermos responsáveis pelo ambiente.
- **Participação cívica** - a necessidade de organizar esforços conjuntos, a participação intergeracional, o intercâmbio de experiências e de ideias.

Anexo 1 apresenta informações sobre a estrutura geral dos materiais, um índice, uma recomendação e o âmbito dos tópicos a serem abordados por um formador.

Recomenda e define quais os temas verdes e sustentáveis do agregado familiar que interessam aos seniores. Consulte os nossos resultados do WP4 para encontrar mais materiais de formação e kits de ferramentas úteis para as suas ações de formação.

Esclarecer conceitos e termos importantes (3)

O currículo recomendado fornece orientações sobre a forma como os parceiros e os agentes-alvo (organizações de idosos, municípios, etc.) podem introduzir os idosos em temas como

- sustentabilidade nos agregados familiares
- atenuação e adaptação às alterações climáticas
- eficiência energética
- pobreza energética
- energias renováveis
- mobilidade elétrica

Assim, temos a possibilidade de inserir os cidadãos seniores nas questões ambientais para atuarem como educadores e contribuírem para o desenvolvimento sustentável. Ao melhorar os conhecimentos dos idosos sobre questões ecológicas e sustentáveis, eles podem

- estar mais conscientes do seu consumo e do ambiente,
- compreender melhor os processos domésticos e os seus efeitos no clima,
- reduzir os seus custos e melhorar o seu estilo de vida de uma forma respeitadora do ambiente e do clima.



Metodologia para a utilização dos módulos de formação



Metodologia para a utilização dos módulos de formação

O que é que a metodologia abrange?

A metodologia centra-se em abordagens que as ONG e os municípios podem utilizar para chegar e formar diretamente os cidadãos seniores, especialmente nas zonas rurais. As cinco abordagens seguintes “**Módulos de formação**” explicam como utilizar os materiais de formação e o conjunto de ferramentas; e incluir dicas para atrair e manter a atenção dos idosos durante os eventos locais, recomendações para adaptar os eventos às suas necessidades, partilhar e publicar um convite dirigido aos idosos, bem como as melhores práticas.

1. Ensinar temas ecológicos e sustentáveis aos seniores das zonas rurais
2. Estilos de aprendizagem: Memória e envolvimento
3. Noções básicas sobre eventos locais
4. Chegar aos seniores: Ferramentas e ideias
5. Leituras e recursos adicionais

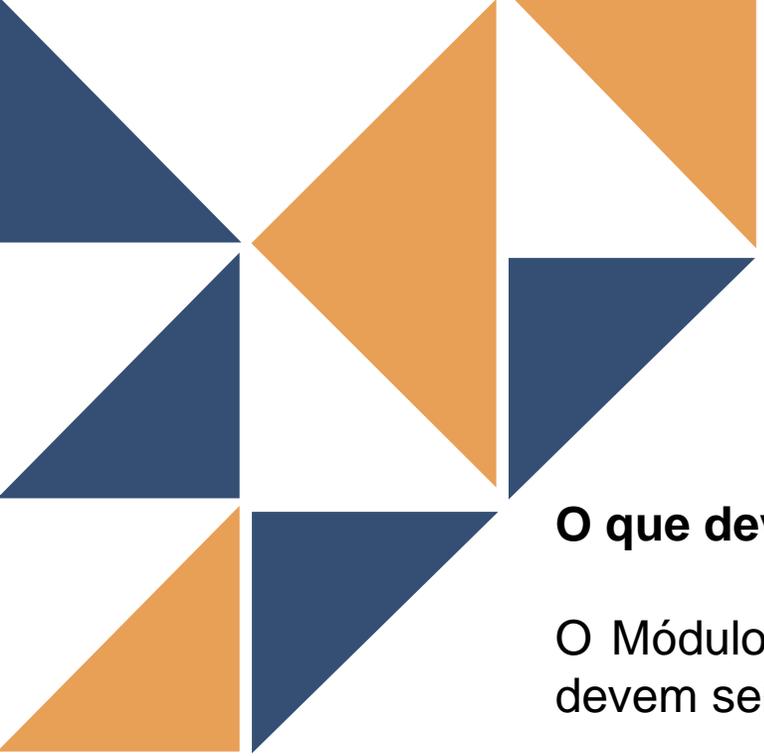
Anexo 1: Sugestão de Índice para Formadores

Anexo 2: Critérios para a Organização de Eventos Locais Amigos dos Idosos

Anexo 3: Modelo de Avaliação Pré e Pós-Formação

Anexo 4: Estrutura Indicativa de um Convite

Anexo 5: Projetos Relacionados



Módulo 1. Ensinar os idosos das zonas rurais sobre temas verdes e sustentáveis

O que deve saber sobre os idosos?

O Módulo 1 para Formadores apresenta características específicas dos idosos que devem ser tidas em conta na sua formação.

O objetivo é explorar:

- o impacto do envelhecimento nos idosos,
- as mudanças sociais na velhice,
- e o papel da educação ambiental.

O processo de envelhecimento

A velhice é referida como o período da terceira idade, sendo a primeira idade a infância e a adolescência e a segunda idade o período da idade adulta. A terceira idade destina-se geralmente às pessoas com idades compreendidas entre os 60 e os 74 anos, que normalmente ainda não sofrem de doenças graves, são ativas, estão integradas na sociedade e podem viajar.

A quarta idade refere-se aos idosos com mais de 75 anos e em período de deterioração da saúde.

O envelhecimento é um processo lento e suave, durante o qual ocorrem mudanças no corpo e na psique humana. O seu curso é irregular e muito diferente de pessoa para pessoa. É importante que o idoso aceite a sua vida tal como ela foi, sem remorsos pelo que não aconteceu ou poderia ter sido diferente. Trata-se de aceitar as próprias imperfeições e de se reconciliar com os próprios defeitos...

Alterações sociais na velhice (1)

O envelhecimento psicossocial afeta significativamente a capacidade dos idosos para se adaptarem às mudanças que a velhice acarreta, por exemplo, a reforma e as mudanças económicas relacionadas, uma mudança de residência ou a morte de um parceiro de vida.

A reforma não só dá aos idosos a oportunidade de descansar, dormir e repousar, e liberta-os de certas pressões sociais, como também reduz o contacto social. No entanto, a reforma também proporciona espaço para novas atividades, serviços de voluntariado, vários passatempos, etc.

Uma adaptação incorreta ou insuficiente pode traduzir-se em sentimentos de inferioridade, de inutilidade e de isolamento social.

Embora os idosos necessitem de menos dinheiro para o vestuário, o lazer, o trabalho ou a habitação, os seus custos de vida continuam a aumentar (ex. medicamentos). Muitos têm de mudar de residência, quer por razões económicas, quer porque o agregado familiar é demasiado grande, porque têm mobilidade reduzida ou problemas de saúde mental, ou porque são incapazes de se manterem sozinhos. Na velhice, desenvolve-se um laço conjugal muito forte entre os cônjuges, o que facilita o seu envelhecimento que se encoraja mutuamente.

Alterações sociais na velhice (2)

Após a morte de um parceiro, os idosos experimentam sentimentos de grande perda, vazio e abandono. Muitos habitam-se a viver sozinhos, mas tornam-se dependentes de outros membros mais jovens da família. No entanto, há também aqueles que voltam a casar-se.

A viuvez leva ao abandono e ao aumento do sentimento de insignificância pessoal. As mulheres (viúvas) compensam o seu sentimento de solidão criando comunidades sociais, tais como grupos de mulheres idosas que se reúnem regularmente para participar em diferentes actividades.

As reuniões e actividades regulares com outros membros de organizações que trabalham com idosos podem ajudar os formadores a aprofundar as relações sociais existentes ou a estabelecer novos contactos. Em particular, a organização conjunta de actividades para idosos pode ser particularmente benéfica, permitindo o estabelecimento de novas relações (por exemplo, a organização de uma exposição de arte sénior para aumentar a autoconfiança dos idosos e estimular a criatividade e o desenvolvimento da sua vida artística, social e ambiental).

Alterações sociais na velhice (3)

“O período seniano foi definido pelos antigos gregos como um tempo de sabedoria, um tempo em que o mais velho é venerado e tido em estima universal. Embora estas regras gerais estejam agora a dar lugar a vários clichés e pseudo-valores de uma sociedade em rápido desenvolvimento, mesmo esta sociedade dinâmica do século XXI está consciente da disparidade demográfica que está a emergir. Estamos a assistir a grandes avanços na ciência e na medicina, o que constitui também um dos aspetos essenciais do aumento da idade média da população. Por conseguinte, é tarefa de uma sociedade avançada oferecer aos idosos a oportunidade de desenvolverem ativamente os seus interesses e de ocuparem o seu tempo de forma produtiva.

A educação artística parece ser uma opção excelente e de baixo custo. As academias de arte da terceira idade, que são maioritariamente subsidiadas pelo orçamento da cidade em que funcionam, ajudam os seus alunos a desenvolverem-se nas artes e na cultura, a encontrarem-se regularmente e a integrarem-se socialmente. Na Universidade Sénior, em Portugal, os seniores são formados nas disciplinas artísticas da música, arte, dança, literatura, psicologia, saúde e promove habitualmente vários workshops sobre questões ambientais e ecológicas”. (Gomes et al., 2020, p.8)

Alterações sociais na velhice (4)

O trabalho prático desenvolvido com os idosos também pode ajudar na interação social, e isso também faz parte da Educação Ambiental. O idoso tem uma história de mudanças e transformações ambientais que deve ser valorizada. Os idosos podem mostrar aos mais jovens seus erros e vitórias do passado, e juntos podem construir alternativas para superar os problemas, a fim de melhorar a qualidade de vida da população (MACHADO et. al., 2006).

As atividades a serem realizadas com os idosos vão ajudar na solução dos problemas ambientais, trabalhando com a troca de experiências e conhecimentos, para que os participantes se consciencializem e gerem atitude sobre o assunto e multipliquem as informações para os seus filhos, netos e conhecidos.

Alterações sociais na velhice (5)

O material desenvolvido no âmbito do projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 salienta a importância de vários aspetos-chave, tais como a importância de motivar o grupo de pessoas idosas a aprender, reconhecer e valorizar as suas experiências passadas, fomentar a sua criatividade e despertar o seu interesse pelos cuidados ambientais.

É crucial expandir e melhorar iniciativas semelhantes em todo o país para garantir que os idosos sejam apreciados e ativamente envolvidos em atividades de educação ambiental.

Estes programas promovem a partilha de experiências de vida e a geração de conhecimentos entre este grupo demográfico, que pode não ter tido uma exposição prévia à educação ambiental devido à sua educação e preocupações diferentes.



Módulo 2. Estilos de aprendizagem: Memória e Envolvimento



Como manter o interesse dos idosos durante uma formação sobre temas ecológicos e sustentáveis para o lar?

Este Módulo centra-se no processo de aprendizagem que os parceiros, as organizações de idosos e os municípios podem seguir para envolver ativamente os idosos em temas ecológicos e sustentáveis do agregado familiar, tendo em conta as suas necessidades.

O objetivo é oferecer padrões de aprendizagem flexíveis, uma vez que os idosos podem levar algum tempo a adaptar-se a discussões orais espontâneas e solicitar muito mais repetições e explicações explícitas. Por isso, inclui passos a seguir para manter os idosos motivados durante os eventos de formação, considerando ao mesmo tempo a questão da memória e do envolvimento.

Enfrentar os desafios do processo de aprendizagem

Para facilitar a formação dos seniores, os formadores/organizações seniores/municípios têm de ultrapassar os seguintes desafios que os seniores podem enfrentar:

- Diminuição normal das capacidades de processamento de informação relacionada com a idade
- Questões relacionadas com a funcionalidade física, tais como deficiências visuais ou auditivas
- Capacidades de envolvimento social e menor capacidade de atenção
- Dificuldade em compreender conceitos completamente desconhecidos

No âmbito deste conceito, a **Abordagem do estudo em grupo e a Metodologia Storytelling** são sugeridos como partes efetivas do processo de aprendizagem para envolver os idosos em tópicos domésticos ecológicos e sustentáveis. Ambas proporcionam oportunidades de participação ativa, partilha de conhecimentos e ligações pessoais, ao mesmo tempo que respondem às necessidades específicas dos idosos, como a necessidade de repetição e de explicações explícitas.

Estudo em grupo (1)

O **Estudo em Grupo** é uma atividade de formação que é ajustada às necessidades e interesses específicos do grupo participante (Seniores na Educação, n.d.).

As principais características dos Círculos de Estudo são as seguintes:

- Formação de pequenos grupos de idosos em círculos para que sejam encorajados a partilhar ideias
- Os idosos têm a oportunidade de escolher o tópico que querem discutir
- O próprio grupo define os objetivos de aprendizagem e estabelece um plano de ação e um calendário de acordo com as necessidades e os objetivos gerais de desenvolvimento dos participantes
- Todos os participantes partilham os seus conhecimentos e experiências sobre o tema escolhido
- O formador pode atuar como facilitador, mas o grupo é liderado por um líder que é escolhido pelos participantes através de métodos democráticos (por exemplo, votação)
- Os participantes são capazes de completar tarefas através da cooperação e comunicação, assumindo o papel de alunos e professores

Estudo em grupo (2)

As vantagens da abordagem dos círculos de estudo são as seguintes:

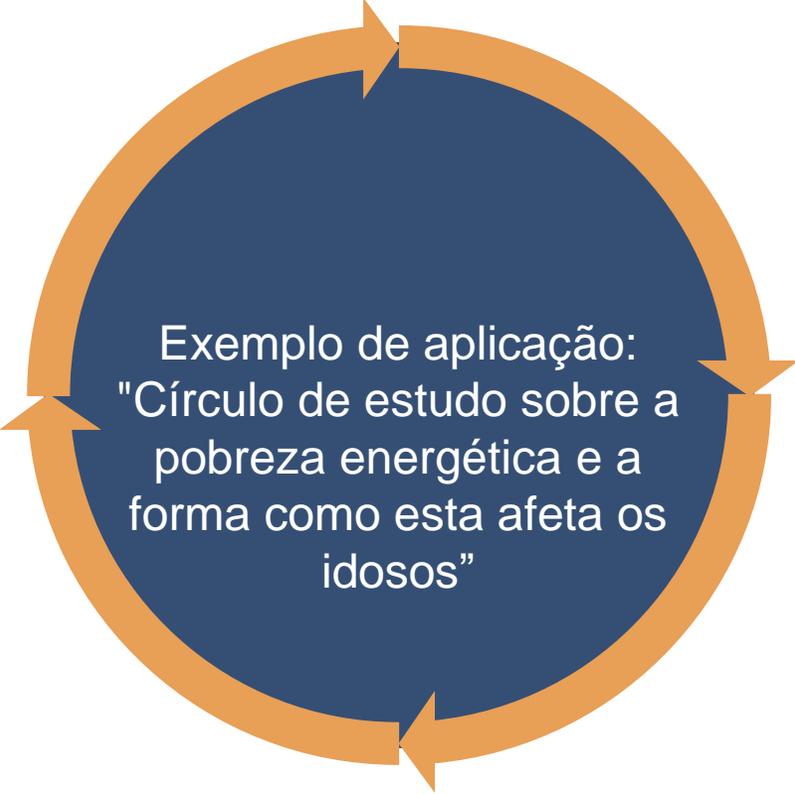
- Ensina o trabalho de equipa, a cooperação e a comunicação entre os membros do grupo, apoiando a sua socialização
- Os idosos sentem que o seu contributo tem um impacto real (são reintroduzidos na cidadania ativa e encorajados a fazê-lo na vida quotidiana)
- Os idosos são motivados a desenvolver as suas capacidades de liderança
- Os idosos adquirem o sentimento de pertença a um grupo, uma vez que muitos deles são vítimas de exclusão social
- Aumenta a auto-confiança e a independência dos idosos, encorajando-os a tomar iniciativas e a partilhar os seus conhecimentos e ideias

Estudo em grupo (3)

4. O grupo tira conclusões e reflete sobre o que foi discutido.

3. Os seniores partilham conhecimentos sobre:

- O que é a pobreza energética e como é que esta os afetou?
- Quais são os desafios que a pobreza energética criou?
- Quais são as medidas que adotaram para enfrentar as consequências negativas?



Exemplo de aplicação:
"Círculo de estudo sobre a
pobreza energética e a
forma como esta afeta os
idosos"

1. O líder designado (especialista na matéria), ou o formador, dá informações gerais sobre o que é a pobreza energética.

2. Os participantes decidem o seu plano de ação, o calendário e os objetivos que pretendem alcançar através deste círculo de estudo.

Metodologia de narração (1)

A Narração tem sido amplamente utilizada como ferramenta pedagógica, especialmente na educação de adultos e na aprendizagem ao longo da vida. Contar histórias aos idosos pode revelar-se muito eficaz para captar a sua atenção e torná-los mais envolvidos no processo, tornando-os ouvintes ativos.

Os benefícios da narração de histórias para os idosos inclui:

- Os idosos podem identificar-se com a experiência que está a ser apresentada
- As histórias inspiram os ouvintes e captam a sua atenção
- As histórias proporcionam um período de tempo específico, um sentido de orientação e opções de ação
- As histórias estimulam a recordação e a empatia (desenvolvimento de competências empáticas)

Metodologia de narração (2)

Ao selecionar uma história, os formadores devem decidir qual é o objetivo da sessão de narração de histórias e de que forma esta corresponde às necessidades específicas dos adultos mais velhos. Por exemplo, o objetivo de uma história pode ser

- Aumentar a consciencialização,
- Criar um sentimento de pertença,
- Despertar o pensamento crítico dos idosos,
- Incentivá-los a processar o conhecimento,
- Adquirir novas competências linguísticas
- Estimular a criatividade e incentivar a cooperação e a comunicação, etc.

A narração de histórias também pode ser utilizada pelos próprios idosos, tornando-os participantes ativos durante a sessão de formação.

Quando os idosos têm a oportunidade de partilhar as suas próprias histórias e experiências com o seu grupo, mergulham mais rapidamente numa atividade envolvente, criando um ambiente familiar e seguro para todos partilharem as suas ideias.

Metodologia de narração (3)

Exemplo de implementação:

Uma forma muito interessante de iniciar uma conversa e uma sessão de narração de histórias é encorajar os idosos a trazerem um dos seus álbuns de fotografias ou objectos significativos para a formação.

Cada um pode contar a sua própria história a partir de uma das suas fotografias/objectos (por exemplo, da sua infância, casamento, família, acontecimentos históricos especiais, etc.).

Os formadores devem aconselhar os idosos a relacionar as suas histórias com a sustentabilidade e fornecer-lhes perguntas orientadoras para as suas histórias, tais como Na sua infância, tomou medidas para proteger o ambiente? As pessoas do seu meio falavam sobre o conceito de sustentabilidade? Houve alguma catástrofe ou incidente ambiental que o tenha levado a tomar medidas para proteger o ambiente? Costumava reciclar?

O grupo e o formador podem também fazer perguntas para tornar a atividade ainda mais interactiva.

Dicas e truques gerais para formadores

1 Fornecer analogias com conceitos familiares

2 Reduzir ao mínimo as informações que distraem, concentrar-se numa tarefa importante ou num material que capte a atenção dos idosos

3 O processo de aprendizagem deve ser sequencial: os formadores devem certificar-se de que as competências prévias que os seniores irão adquirir após a conclusão da atividade são identificadas e compreendidas por eles antecipadamente

4 Utilizar lembretes para ajudar a memória e repetir informações importantes

5 Utilizar linguagem simples e falar claramente

6 Tornar a informação fácil de ver e ler, utilizando um contraste elevado, tipos de letra grandes e um espaçamento adequado entre as linhas

7 Evitar o papel brilhante



Módulo 3. Noções básicas sobre eventos locais

Como fazer com que os idosos se sintam confortáveis quando participam em ações de formação a nível local?

Este 3º Módulo é dedicado a ajudar os participantes seniores em eventos locais a sentirem-se seguros e confortáveis, tendo em conta quaisquer dificuldades que possam ter e reduzindo os fatores de stress que possam existir.

O objetivo é fornecer soluções aos parceiros, às organizações seniores e aos municípios, a fim de aumentar a confiança nas formações locais e também de se adaptarem aos seus desafios.

Organização de eventos locais amigos das pessoas idosas (1)

A criação de eventos e formações locais favoráveis à idade, que estejam em sintonia com as necessidades específicas dos idosos requer a cooperação da comunidade, dos governos locais e das agências locais dos grupos de cidadãos.

Existem alguns passos que os formadores e a comunidade, em geral, podem seguir para garantir que um evento local seja inclusivo e decorra sem problemas:

Etapa 1: Envolvimento dos interessados

O envolvimento das partes interessadas públicas e privadas pode revelar-se muito útil no processo de aproximação aos idosos e de assegurar a sua participação na formação. As partes interessadas podem ser funcionários eleitos e representantes da administração local, representantes de organizações de apoio aos idosos ou voluntários.

As partes interessadas podem criar um Comité Amigo dos Idosos (doravante designado por Comité) que será responsável pela coordenação dos esforços para tornar a comunidade amiga dos idosos.

Organização de eventos locais amigos das pessoas idosas (2)

Etapa 2: Criação de critérios de avaliação

O Comitê Amigo das Pessoas Idosas deve dar ênfase à avaliação de quão amiga das pessoas idosas é realmente a comunidade. Existem alguns critérios que o Comitê pode considerar ao organizar eventos locais, recebendo:

- Contributos das autoridades locais sobre o assunto
- Contributos e sugestões da própria comunidade (através de grupos de discussão, entrevistas, questionários, etc.)

O Anexo 2 apresenta cinco critérios que podem ser analisados, nomeadamente:

1. Acessibilidade e Necessidades Fisiológicas,
2. Transporte;
3. Comunicação e Participação Social;
4. Apoio e Encorajamento da Comunidade e;
5. Privacidade e Consentimento.

Organização de eventos locais amigos das pessoas idosas (3)

PASSO 3: Análise SWOT

Depois de concluída a avaliação da etapa anterior, os formadores e o Comité devem ser capazes de identificar os principais desafios que podem obstruir o processo e identificar os principais pontos fracos da comunidade que podem impedir a concretização do objetivo de convivialidade e inclusão.

Mas, ao mesmo tempo, é essencial identificar e realçar os pontos fortes e as oportunidades da comunidade que se revelem úteis e práticos aquando da organização do evento local.

Organização de eventos locais amigos das pessoas idosas (4)

Etapa 4: Implementação e controlo

Durante os eventos, os facilitadores devem ter em conta os recursos disponíveis, tanto financeiros como logísticos e humanos.

Ao mesmo tempo, é crucial manter um controlo sobre o progresso que está a ser feito, pois é uma forma de perceber se os objetivos do evento estão a ser atingidos ou não.

No **Anexo 3**, podem encontrar um modelo que pode ser utilizado pelos formadores nas atividades de aprendizagem que organizam com os seniores. Não hesitem em modificar as perguntas ou a escala de classificação de acordo com as vossas necessidades de formação.



Módulo 4. Como chegar aos seniores

Como comunicar com os seniores para que participem em ações de formação a nível local?

Este 4º Módulo apresenta aos parceiros, organizações seniores e municípios a abordagem que podem seguir para comunicar com os seniores e aumentar a sua disponibilidade para participar em eventos de formação. O objetivo é apresentar canais específicos e táticas que podem escolher para chegar aos seniores e motivá-los a participar, uma vez que muitas vezes é uma tarefa difícil e requer mais esforço.

Canais recomendados para chegar aos seniores (1)



Folhetos: criar e imprimir folhetos e distribuí-los em centros de idosos ou noutros locais onde os idosos se reúnem (por exemplo, parques, locais de culto, comunidades de reformados, centros e grupos comunitários, lares de idosos)



Redes Sociais: utilizar plataformas de redes sociais como o Facebook ou o Twitter para promover os eventos de formação locais e criar páginas de eventos para partilhar mais informações



Telefonemas: telefonar aos idosos que manifestaram interesse em ações de formação, o que pode ajudar a estabelecer relações com eles



Jornal local: incluir informações sobre as próximas ações de formação e os temas a tratar

Canais recomendados para chegar aos seniores (2)



Redes de trabalho: contactar outras organizações/municípios que estejam dispostos a partilhar informações sobre a sua formação (ou mesmo a co-organizá-la)



Emails: enviar um convite através de correio eletrónico pessoal aos idosos que manifestaram interesse em ações de formação



Newsletters: é também uma boa forma de manter os idosos informados sobre os próximos eventos

Criação de convites (1)

Os convites para ações de formação local devem ser personalizados em função da formação e do público-alvo. Deve ser dada especial atenção aos elementos de design, tais como:

- a utilização de paleta de cores quentes para evocar uma atmosfera acolhedora e convidativa
- imagens de idosos ou fotografias antigas da localidade para inspirar a participação
- tipo de letra claro e legível para todos os elementos de texto
- bordos visualmente apelativos ou elementos decorativos relacionados com o tema da formação

O Anexo 4 apresenta uma estrutura indicativa do convite.

Criação de convites (2)

Exemplo de imagens:



1936: Carrying water from the fountain of the square in Kapandriti, Attica Greece, Source: Totomi Mary (Family relic)



Icaria: The elusive charm of longevity, Source: Theodorou Roxana



Módulo 5. Leituras e recursos adicionais

Quer saber mais sobre a organização de atividades de aprendizagem para idosos?

Este 5º Módulo oferece aos parceiros do projeto, organizações seniores e municípios a oportunidade de aprenderem mais sobre como ensinar aos seniores temas ecológicos e sustentáveis a nível local.

As Melhores Práticas incluídas (**ver Anexo 5**) são na sua maioria projetos e iniciativas cofinanciados pelo Erasmus+ que visam aumentar e promover oportunidades de aprendizagem para adultos e idosos através da implementação de programas de formação dirigidos a eles e aos profissionais de educação de adultos, ao mesmo tempo que incentivam a inclusão social e sustentabilidade

Anexo 1: Tópicos sugeridos aos Formadores

Tópicos	Sub -Tópicos	Objectivos	Descrição das Actividades
<p>Viver de forma sustentável</p> <p>Objetivo: Refletir sobre valores pessoais, identificar e explicar como os valores variam entre as pessoas e ao longo do tempo, enquanto avaliando criticamente como eles se alinham com a sustentabilidade e valores</p>	<p>A – Responsabilidade Intergeracional</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender o impacto das atividades humanas e das atitudes humanas num contexto de recursos naturais. 2. Compreender as consequências do esgotamento dos recursos naturais para as gerações presentes e futuras. 3. Abraçar o papel de administradores ambientais, cuidando ativamente e conservando os recursos naturais da Terra. Isto inclui o consumo responsável, a minimização do desperdício, a redução das emissões de carbono e o apoio a práticas sustentáveis em áreas como a energia, os transportes e a produção alimentar.. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peça aos idosos que reflitam sobre as suas próprias experiências com os recursos naturais ao longo das suas vidas. Peça aos participantes que partilhem os seus pensamentos e memórias sobre como viram o ambiente mudar ao longo do tempo e expressem as suas preocupações e observações relativamente às atividades humanas e atitudes em relação aos recursos naturais. 2. Incentivar os idosos a refletir sobre o esgotamento dos recursos no mundo real e o impacto potencial nas gerações futuras. Em seguida, divida os participantes em pequenos grupos e deixe-os analisar um estudo de caso centrado numa questão específica de recursos naturais, como a escassez de água ou a perda de biodiversidade. 3. Utilize uma apresentação visualmente envolvente para mostrar exemplos de atividades humanas que tiveram um impacto significativo nos recursos naturais. <p>Destaque as consequências destas atividades, como a desflorestação, a poluição e as alterações climáticas, e peça aos participantes que proponham possíveis soluções e ações que possam ser tomadas para mitigar o problema. Discutir a questão do consumo responsável.</p>

Tópicos	Sub -Tópicos	Objectivos	Descrição das Atividades
<p>Viver de forma sustentável</p> <p>Objetivo: Refletir sobre valores pessoais, identificar e explicar como os valores variam entre as pessoas e ao longo do tempo, enquanto avaliando criticamente como eles se alinham com a sustentabilidade valores</p>	<p>B - Resíduos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer o ciclo de vida dos diferentes bens de consumo 2. Incorpore práticas de consumo responsável 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduza o conceito de resíduos e o seu impacto no ambiente e deixe que os seniores partilhem as suas percepções sobre os resíduos (ou exemplos que encontraram). Utilize uma apresentação visualmente envolvente para explicar as fases do ciclo de vida dos bens de consumo e discutir os impactos ambientais associados a cada fase e enfatizar a importância da redução de resíduos e do consumo responsável. 2. Apresentar dicas práticas e estratégias para que os idosos adotem hábitos de consumo responsável. Em seguida, distribua planos de ações pessoais ou forneça um quadro branco para os idosos anotarem os seus compromissos (por exemplo, reduzir itens descartáveis, pôr em prática a reciclagem e a compostagem e apoiar iniciativas locais sustentáveis).

Tópicos	Sub -Tópicos	Objectivos	Descrição das Atividades
<p>Viver de forma sustentável</p> <p>Objetivo: Refletir sobre valores pessoais, identificar e explicar como os valores variam entre as pessoas e ao longo do tempo, enquanto avaliando criticamente como eles se alinham com a sustentabilidade valores</p>	<p>C – Economía Verde</p>	<p>1. Compreender o conceito de economia verde (incluindo a gestão sustentável dos recursos naturais e a assunção de comportamentos ambientalmente responsáveis)</p>	<p>1. Utilize uma apresentação visualmente envolvente para fornecer uma visão geral da economia verde e dos seus princípios fundamentais.</p> <p>Apresentar informações sobre a importância da conservação da água e a importância da saúde da qualidade do solo para a agricultura, os ecossistemas e a regulação climática. Em seguida, divida os idosos em pequenos grupos e deixe-os analisar um estudo de caso centrado num aspeto da gestão sustentável de recursos (por exemplo, escassez de água, erosão do solo ou agricultura sustentável) e debater soluções.</p>

Tópicos	Sub -Tópicos	Objetivos	Descrição das atividades
<p>Problemas do mundo hoje</p> <p>Objetivo: Gerir transições e desafios em situações complexas de sustentabilidade e tomar decisões relacionadas ao futuro face à incerteza, à ambiguidade e ao risco.</p>	<p>A – Adaptação às alterações climáticas</p>	<p>1. Compreender a necessidade da adoção de medidas de adaptação para fazer face aos riscos e impactos decorrentes das alterações climáticas</p> <p>2. Implementar práticas de adaptação às alterações climáticas nas famílias e contexto comunitários</p>	<p>1. Utilize uma apresentação visualmente envolvente para mostrar exemplos de impactos das alterações climáticas relevantes para os idosos, tais como fenómenos meteorológicos extremos, ondas de calor e subida do nível do mar e discutir potenciais medidas de adaptação que poderiam ser tomadas para abordar os riscos identificados e minimizar os impactos (por exemplo, , modificações nas casas, preparação para emergências e envolvimento da comunidade).</p> <p>2. Divida os idosos em pequenos grupos ou pares e forneça-lhes planos de ação.</p> <p>Nos seus grupos, peça aos idosos que façam um brainstorming e identifiquem práticas específicas de adaptação às alterações climáticas que possam implementar nos seus contextos familiares ou comunitários.</p> <p>Incentive os participantes a considerar ações relacionadas à resiliência doméstica (por exemplo, instalar aparelhos e isolamento energeticamente eficientes para reduzir o consumo de energia e diminuir as emissões de gases de efeito estufa, usar sistemas de coleta de água da chuva para coletar e utilizar a água da chuva), jardinagem sustentável (por exemplo, plantas nativas e secas). espécies tolerantes que requerem menos água e composto), preparação para emergências (por exemplo, manter-se informado sobre previsões e avisos meteorológicos através de fontes fiáveis) e sensibilização da comunidade (por exemplo, organizar programas de reciclagem comunitários ou de bairro, participar em iniciativas locais).</p>

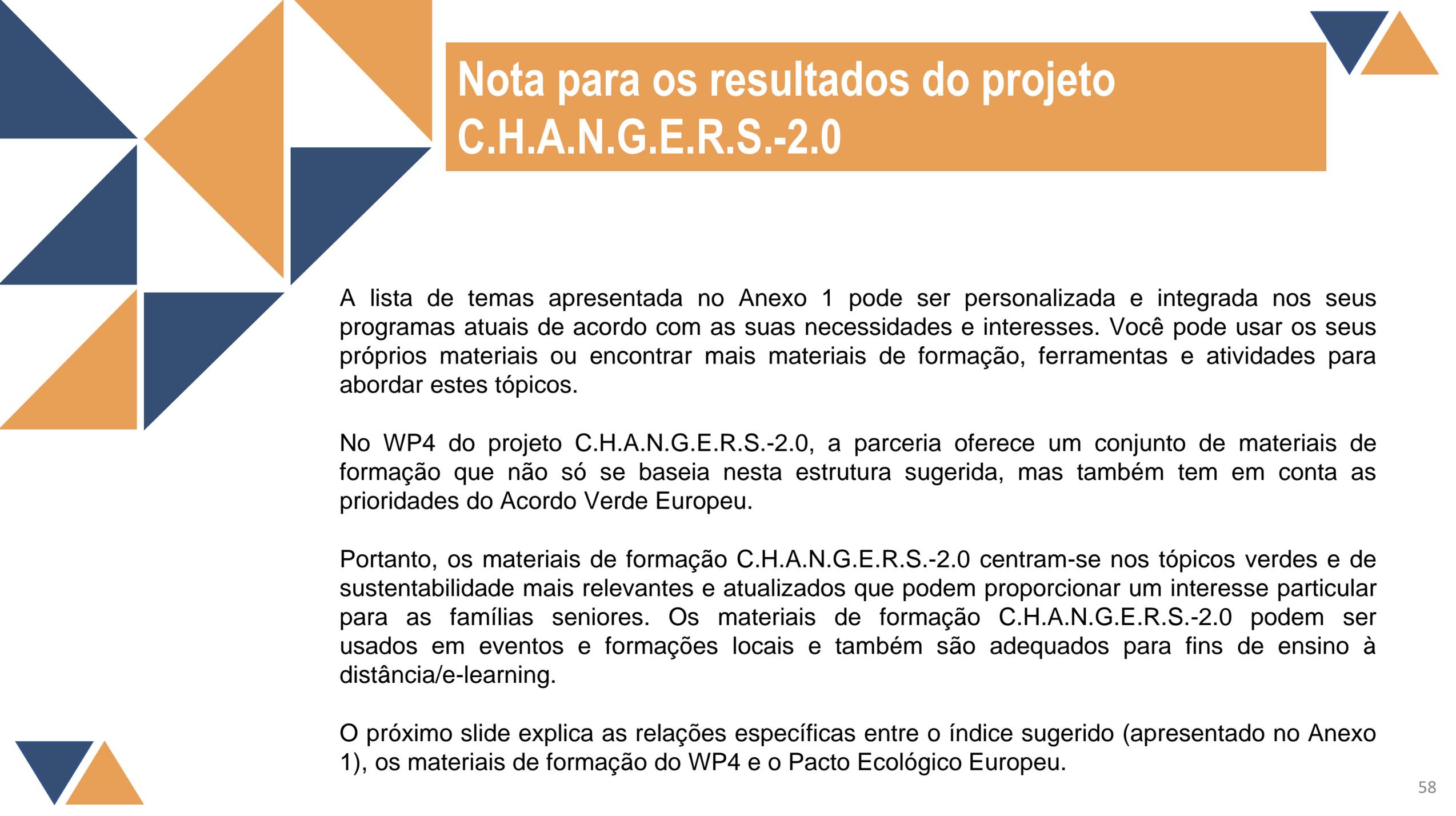
Tópicos	Sub -Tópicos	Objectivos	Descrição das Atividades
<p>Problemas do mundo hoje</p> <p>Objetivo: Gerir transições e desafios em situações complexas de sustentabilidade e tomar decisões relacionadas ao futuro face à incerteza, à ambiguidade e ao risco.</p>	<p>B – Mitigação das alterações climáticas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender a importância da adoção de atitudes, comportamentos, práticas e técnicas conducentes à redução das emissões de gases com efeito de estufa 2. Participar de forma integrada com os diferentes atores sociais, na escola e na família, em ações que minimizem o impacto, a nível local, das atividades humanas nas alterações climáticas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forneça a cada participante um plano de avaliação da pegada de carbono ou uma calculadora online. <p>Oriente os participantes no processo de cálculo da pegada de carbono, considerando fatores como uso de energia, transporte, dieta e geração de resíduos. Incentive-os a refletir sobre os seus resultados e a identificar áreas onde podem fazer mudanças para reduzir a sua pegada de carbono.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Dividir os idosos em pequenos grupos e atribuir a cada grupo um ator social específico, como escolas, famílias ou organizações comunitárias. Nos seus grupos, peça aos seniores que façam brainstorming onde surjam ideias para ações colaborativas de mitigação das alterações climáticas envolvendo o ator social designado. <p>Incentive os participantes a considerar ações que sejam viáveis, práticas e relevantes para o contexto local. Forneça sugestões para orientar as suas discussões, como iniciativas de eficiência energética, programas de educação ambiental ou eventos de divulgação comunitária.</p>

Tópicos	Sub -Tópicos	Objectivos	Descrição das Atividades
<p>Energia: Recursos, Pobreza e Sustentabilidade</p> <p>Objetivo: Identificar o próprio potencial de sustentabilidade e contribuir ativamente para melhorar as perspetivas da comunidade e do planeta.</p>	<p>A – Recursos energéticos</p>	<p>1. Conhecer as diferentes fontes de energia e vantagens/desvantagens da sua utilização</p>	<p>1. Distinguir fontes de energia renováveis de fontes de energia não renováveis. Dê exemplos de fontes de energia renováveis e fontes de energia não renováveis. Deixe os participantes pesquisar vantagens e desvantagens do uso de fontes de energia renováveis e não renováveis. Ajudar os idosos a compreender a necessidade de uma utilização eficiente e sustentável dos recursos naturais para garantir a sua viabilidade numa escala de tempo adequada à sua recuperação.</p>

Tópicos	Sub -Tópicos	Objectivos	Descrição das atividades
<p>Energia: Recursos, Pobreza e Sustentabilidade</p> <p>Objetivo: Identificar o próprio potencial de sustentabilidade e contribuir ativamente para melhorar as perspetivas da comunidade e do planeta</p>	<p>B – Pobreza energética</p>	<p>1. Avaliar as implicações sociais e ambientais dos diferentes modelos energéticos baseados na utilização de combustíveis fósseis</p>	<p>1. a) Promova uma discussão para ajudar os idosos a reconhecer que a dependência mundial dos combustíveis fósseis levará ao esgotamento das reservas atuais. Apresentar as implicações da exploração de combustíveis fósseis, nomeadamente petróleo e gás natural, em muitas guerras e conflitos entre países. Que identifiquem os impactos ambientais resultantes da utilização de combustíveis fósseis, nomeadamente o aumento de gases com efeito de estufa na atmosfera e pesquisem alternativas para reduzir a dependência dos combustíveis fósseis.</p> <p>1. b) Dividir os idosos em pequenos grupos e fornecer-lhes estudos de caso ou cenários relacionados com a pobreza energética e os seus impactos. Nos seus grupos, peça aos seniores que analisem as implicações sociais e ambientais do atual modelo energético apresentado nos estudos de caso. Incentivar o pensamento crítico e a discussão sobre temas como acesso à energia, acessibilidade, disparidades na saúde, degradação ambiental e soluções potenciais.</p>

Tópicos	Sub -Tópicos	Objectivos	Descrição das atividades
<p>Energia: Recursos, Pobreza e Sustentabilidade</p> <p>Objetivo: Identificar o próprio potencial de sustentabilidade e contribuir ativamente para melhorar as perspectivas da comunidade e do planeta.</p>	<p>C – Sustentabilidade energética</p>	<p>1. Reconhecer a utilização de energias renováveis e a promoção da eficiência energética como dois pilares fundamentais para a sustentabilidade energética</p> <p>2. Participar em ações de promoção da eficiência energética</p>	<p>1a. Relacionar a eficiência energética ao uso de tecnologias e processos que reduzam ao máximo o desperdício de energia em todas as etapas. Inicie uma discussão e ajude os participantes a identificar comportamentos que promovam o “Uso Racional de Energia” e consequente redução do desperdício energético. Utilize uma apresentação visualmente envolvente para lhes mostrar i) como a otimização do uso de energia para uma determinada tarefa/processo associa um comportamento responsável a tecnologias que permitem reduzir o desperdício de energia, e ii) relacionar o aumento da eficiência energética num determinado processo/tarefa com o diminuição do consumo de recursos energéticos não renováveis (úteis para a humanidade).</p> <p>1b. Deixe os seniores refletirem sobre como a utilização de energias renováveis aliada à eficiência energética permite uma gestão mais sustentável dos recursos energéticos a nível local e global. Deixe os participantes pesquisar exemplos concretos de adoção de comportamentos, práticas e tecnologias que promovam a eficiência energética.</p> <p>2. Discutir a possibilidade de os seniores promoverem campanhas de informação e sensibilização para o uso eficiente da energia e participarem em iniciativas que promovam o uso eficiente da energia. Deixar os participantes realizarem uma auditoria energética simplificada (identificar comportamentos/hábitos na comunidade envolvente que levam ao desperdício de energia; Identificar causas e consequências; Identificar os diferentes intervenientes e locais onde o desperdício de energia é mais significativo; Apontar possíveis soluções que conduzam a uma maior utilização racional da energia e consequentemente a uma maior eficiência energética). distribuir planos de ação pessoal ou fornecer um quadro branco para anotar o seu plano para promover a eficiência energética (definir metas e indicadores de cumprimento; avaliar resultados e implementação; avaliar os resultados e divulgá-los</p>

Tópicos	Sub -Tópicos	Objectivos	Descrição das atividades
<p>Energia: Recursos, Pobreza e Sustentabilidade</p> <p>Objetivo: Identificar o próprio potencial de sustentabilidade e contribuir ativamente para melhorar as perspetivas da comunidade e do planeta.</p>	<p>D – Mobilidade sustentável</p>	<p>1. Relacionar a mobilidade sustentável com a preservação dos recursos naturais e da qualidade de vida</p> <p>2. Intervir junto das entidades competentes, nomeadamente dos municípios, com propostas conducentes à promoção da mobilidade sustentável</p>	<p>1. Facilite uma discussão para ajudar os participantes a identificar comportamentos que promovam a mobilidade sustentável (incluindo falar sobre mobilidade elétrica) e a investigar os efeitos na saúde e no ambiente da utilização crescente do transporte individual. Deixe que os participantes pesquisem o peso do sector dos transportes no consumo total de energia do seu país e na emissão de gases com efeito de estufa.</p> <p>2. Permitir que os seniores procurem, a nível local, exemplos concretos de adoção de comportamentos e práticas promotoras da mobilidade sustentável. Ajudar os participantes a compreender que a mobilidade sustentável requer uma combinação de mudanças comportamentais e políticas ambientalmente sólidas, nomeadamente nos transportes públicos e privados. Informar-lhes como participar a) em campanhas de sensibilização para a promoção da mobilidade sustentável, e b) no desenvolvimento de um plano, a nível local, com medidas conducentes à mobilidade sustentável e disponibilizá-lo de forma participativa à população. autoridades competentes (por exemplo, uma junta de freguesia ou uma câmara municipal/municipal).</p>



Nota para os resultados do projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

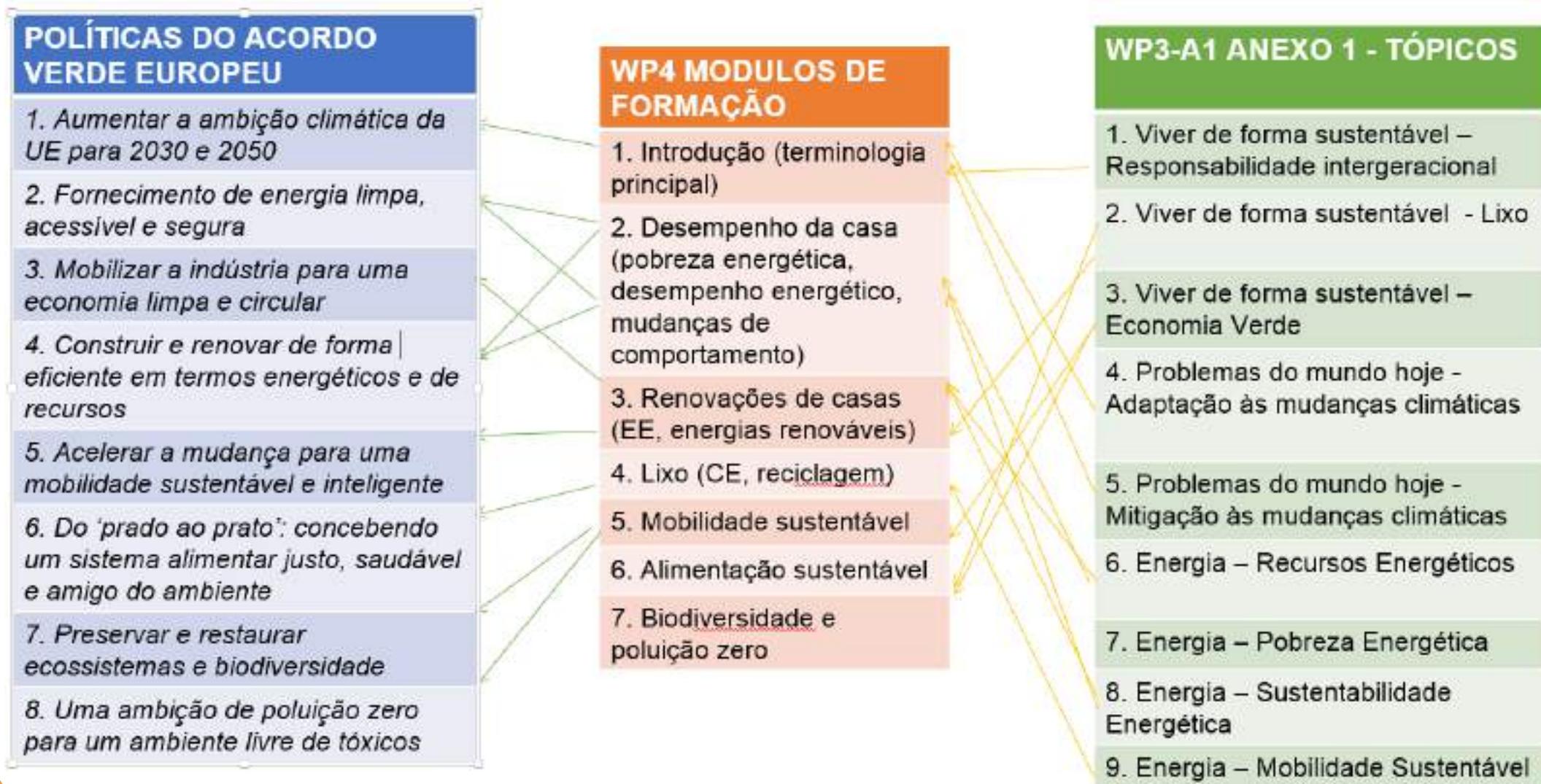
A lista de temas apresentada no Anexo 1 pode ser personalizada e integrada nos seus programas atuais de acordo com as suas necessidades e interesses. Você pode usar os seus próprios materiais ou encontrar mais materiais de formação, ferramentas e atividades para abordar estes tópicos.

No WP4 do projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, a parceria oferece um conjunto de materiais de formação que não só se baseia nesta estrutura sugerida, mas também tem em conta as prioridades do Acordo Verde Europeu.

Portanto, os materiais de formação C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 centram-se nos tópicos verdes e de sustentabilidade mais relevantes e atualizados que podem proporcionar um interesse particular para as famílias seniores. Os materiais de formação C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 podem ser usados em eventos e formações locais e também são adequados para fins de ensino à distância/e-learning.

O próximo slide explica as relações específicas entre o índice sugerido (apresentado no Anexo 1), os materiais de formação do WP4 e o Pacto Ecológico Europeu.

Nota para os resultados do projeto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0



Anexo 2: Critérios para a organização de eventos locais amigos dos idosos

1. **Acessibilidade e necessidades fisiológicas**

- ❑ Os W.C. são acessíveis e podem acomodar pessoas com diversas deficiências (portas largas, corrimãos, etc.)
- ❑ Os bancos são acessíveis (e na altura adequada para idosos)
- ❑ Os edifícios são acessíveis, possuem rampas, menos escadas, piso antiderrapante e estacionamento próximo
- ❑ Há conforto térmico (ambiente quente no inverno e fresco no verão)
- ❑ O conforto visual é proporcionado, como cores calmantes no interior dos edifícios, cores vivas nos corredores para ajudar na orientação e na luz natural

(Source: Federal/Provincial/Territorial Ministers Responsible for Seniors, n.d.; Kotradyova et al., n.d.)

2. Transportes

- Existem serviços de transporte comunitário acessíveis
- O transporte público (autocarros) é acessível durante todo o dia e à noite
- Há uma rede voluntária e/ou informal de motoristas
- É prestada informação aos seniores sobre a oferta de serviços de transporte (públicos e privados)
- Eventos e atividades são realizados em locais providos de transporte acessível

(Source: Federal/Provincial/Territorial Ministers Responsible for Seniors, n.d.; Kotradyova et al., n.d.)

3. Comunicação e Participação Social

- Os eventos e atividades são intergeracionais e concebidos para atrair pessoas de diferentes idades e origens e promover a cooperação e a comunicação entre gerações.
- Existe distribuição regular e confiável de informações sobre eventos e programas (incluindo informações de contato) através de canais locais de comunicação
- Existe um diretório central onde os idosos podem encontrar informações sobre as atividades e serviços disponíveis, bem como informações de contacto dos formadores/facilitadores
- As informações aos idosos socialmente isolados são fornecidas por telefone ou por meio de visitas pessoais.
- Acesso a computadores e internet está disponível no local do evento (se necessário)

(Source: Federal/Provincial/Territorial Ministers Responsible for Seniors, n.d.; Kotradyova et al., n.d.;

4. Apoio e incentivo comunitário

- Os adultos mais velhos são incentivados a ser voluntários e a participar na comunidade através de oportunidades flexíveis
- Médicos estão disponíveis na comunidade
- Os facilitadores estão equipados com kits de primeiros socorros ou médicos estão presentes em caso de emergência

(Source: Federal/Provincial/Territorial Ministers Responsible for Seniors, n.d.; Kotradyova et al., n.d.;

5. Privacidade e consentimento:

- ❑ Todas as atividades cumprem as diretrizes adequadas à idade e aos requisitos legais
- ❑ O consentimento dos idosos e dos pais/responsáveis das crianças/jovens é recebido para quaisquer fotografias ou vídeos tirados
- ❑ A privacidade e os limites pessoais de todos os participantes são respeitados
- ❑ As fotos compartilhadas nas redes sociais não incluem informações confidenciais

(Source: The European Data Protection Board, 2020)

Anexo 3: Modelo de Avaliação Pré e Pós-Formação

Data:

.....

Local:

.....

Titulo do evento:

.....

Idade:

- <20
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- >70



1. Como você avaliaria seu conhecimento sobre o tema antes da Formação?

- Nem um pouco conhecedor
- Pouco conhecedor
- Moderadamente conhecedor
- Muito conhecedor
- Extremamente conhecedor

2. Como você avaliaria seu conhecimento sobre o tema após a Formação?

- Nem um pouco conhecedor
- Pouco conhecedor
- Moderadamente conhecedor
- Muito conhecedor
- Extremamente conhecedor

3. Você usará o que aprendeu nesta Formação na sua vida diária?

- Definitivamente não
- Provavelmente não
- Possivelmente
- Possivelmente sim
- Definitivamente sim

4. Qual a sua opinião sobre o equilíbrio entre a palestra e a sua interatividade nesta formação?

Muita palestra e pouca aprendizagem interativa

Quantidade certa de palestra e aprendizagem interativa

Muito aprendizagem interativa e pouca palestras

5. Como é que esta formação poderia ser melhor para torná-la uma experiência de aprendizagem mais eficaz?

.....
.....
.....

6. Que parte desta formação foi mais útil para a sua aprendizagem?

.....
.....
.....

7. Por favor, adicione comentários, se houver, sobre a organização do evento local

.....
.....
.....
.....

Anexo 4: Estrutura Indicativa de um Convite

Cabeçalho [Inclua uma frase, por exemplo, Viver de forma sustentável: Como reduzir o seu desperdício, sessão de formação]

Imagens [Inclua uma imagem ligada ao tema e, se possível, à sua área rural]

Data [inserir data]

Hora [inserir hora]

Localização [inserir local]

Programa e principais benefícios [Incluir duração e objetivos de aprendizagem]

Informações de contato [inserir número de telefone, e-mail, site]

Inscrição [Oferecer orientação sobre como se inscrever, por exemplo, por telefone, e-mail, formulário on-line]

Detalhes Adicionais [Incluir uma descrição dos organizadores do evento]

Isenção de responsabilidade [Enfatize que o evento é dirigido a idosos e nenhuma taxa ou conhecimento prévio é necessário]

Anexo 5: Projetos relacionados

Visão geral

Organização	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Associação Europeia para a Educação de Adultos (EAEA)
Grupo Alvo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provedores e organizações de aprendizagem e educação de adultos (ALE)
Descrição	<p>O projeto SMALEI visa sensibilizar e melhorar a capacidade de sustentabilidade dos fornecedores e organizações de AEA na Europa para que possam tomar medidas em direção ao crescimento sustentável. Neste contexto, o objetivo do SMALEI é colocar ênfase nas questões ambientais e nas alterações climáticas e inspirar as organizações de AEA a mudarem os seus estilos de aprendizagem e comportamentos no âmbito da sustentabilidade. Ao mesmo tempo, o SMALEI pretende motivar as instituições de AEA a cooperarem entre si e com partes interessadas responsáveis de vários setores.</p>
Plataforma	https://smalei.eu/
Duração	2022-2025
Objetivos de formação e Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criar uma “Matriz de Sustentabilidade para AEA” que será usada como uma ferramenta de avaliação do estado da arte dos aspectos de sustentabilidade, ferramentas e recomendações políticas em organizações ou fornecedores de AEA ▪ Desenvolver um conjunto de material teórico sobre sustentabilidade e questões verdes, que estará disponível no site do SMALEI
Competências a adquirir	<p>Provedores e organizações de AEA:</p> <p>Conheça o estado da arte da sustentabilidade em suas práticas</p> <p>Entenda a importância de incorporar formas e métodos sustentáveis na AEA</p> <p>Ter a oportunidade de criar redes e cooperar com as partes interessadas</p> <p>Tenha acesso a materiais sobre sustentabilidade e seja orientado sobre como praticá-los</p>
Links	<ul style="list-style-type: none"> ▪ https://eaea.org/our-work/projects/sustainability-matrix-for-ale-institutions-smalei/ ▪ https://smalei.eu/2022/12/14/a-new-project-sustainability-matrix-for-adult-learning-and-education-kicks-off/ ▪ https://www.earlall.eu/a-new-project-sustainability-matrix-for-adult-learning-and-education-kicks-off/

Visão Global

Organização	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundação PCKK para Educação e Desenvolvimento, Polónia - coordenador ▪ Kauno treciojo amžiaus universitetas, Lituânia ▪ Instituto Vzdělavaci Stredoceskeho kraj, República Tcheca
Grupo alvo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos (55+) ▪ Formadores que trabalham com idosos nas organizações parceiras
Descrição	O projeto Seniores na Educação visa aumentar a atividade educativa e social dos seniores nas comunidades locais, criando oportunidades para utilizarem o seu potencial, conhecimento e experiência.
Plataforma	https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-PL01-KA204-082043
Duração	2020-2022
Objectivos de formação e conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumentar o conhecimento e as habilidades das organizações participantes na aplicação do método Study Circle ▪ Aumentar o conhecimento dos seniores sobre as oportunidades de participação na aprendizagem ao longo da vida no ambiente local e nos países parceiros ▪ Pilotar aulas baseadas no método Study Circles
Competências a adquirir	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Os formadores desenvolvem as suas competências no domínio de métodos interessantes de trabalho em grupos de idosos ▪ Os participantes envolvem-se e participam ativamente, partilhando os seus conhecimentos e interesses
Links	SenED (2022). The Study Circles methodology in the education of seniors. Download publication here.

Visão geral

Organização	<ul style="list-style-type: none"> ▪ queraum. pesquisa cultural e social ▪ Letokruh, z.ú. ▪ Universidade Eslovena da Terceira Idade ▪ AFEdeMy, Academia sobre ambientes amigos dos idosos na Europa BV ▪ Plataforma AGE Europa
Grupo Alvo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adultos mais velhos ▪ Iniciativas de cidadania ou organizações de idosos
Descrição	<p>O projeto visa facilitar grupos de bairro, onde pessoas idosas e muito idosas se reúnem regularmente e se apoiam na (re)detecção e na utilização dos seus talentos, na realização dos seus sonhos, no combate aos desafios da vida quotidiana e na descoberta de formas de contribuir ativamente para as suas comunidades.</p>
Plataforma	<p>https://www.dreamlike-neighbourhood.eu/the-project/</p>
Duração	<p>2020-2022</p>
Objetivos de formação e conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apoiar as pessoas mais velhas e muito idosas a (re)detectar os seus interesses e capacidades e a estabelecer ligações significativas nas suas comunidades ▪ Estabelecer ambientes de baixo limiar e encorajadores (grupos de bairro) para promover bairros de apoio ▪ Aumentar a sensibilização para a relevância de apoiar a vizinhança e (possíveis) contribuições dos idosos ▪ Disseminar formas bem-sucedidas de estabelecer bairros de apoio entre os tomadores de decisão e as partes interessadas ▪ Criar um conceito e currículo sobre a criação de grupos de vizinhança, apresentando formas de promover interações, reflexões individuais e apoio mútuo ▪ Partilhar experiências através de um manual e um Kit de Recursos on-line
Competencias adquiridas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Os idosos se liguem com outros adultos (mais velhos) da vizinhança e sejam contributos ativos nas suas comunidades



Visão global

Organização	<ul style="list-style-type: none"> Fundação Finlandesa para a Aprendizagem ao Longo da Vida (Kvs)
Grupo Alvo	<ul style="list-style-type: none"> Cidadãos ativos em iniciativas de base que participam no processo de inovação Alunos adultos, instituições de educação de adultos nos países parceiros e ONG climáticas Os decisores políticos e outras partes interessadas (ONG de outros setores, redes regionais, etc.)
Descrição	Tale pretende colocar em prática abordagens de aprendizagem transformadoras para aumentar a conscientização sobre a criação de uma sociedade sustentável e amiga do clima. O objetivo do projeto é fazer a ligação entre organizações de AEA com alunos, comunidades e iniciativas de base (ex. movimentos sociais e ativistas verdes), a fim de incentivar a disseminação de métodos e iniciativas educacionais inovadoras.
Plataforma	https://kansanvalistusseura.fi/en/projects/tale/
Duração	2022-2024
Objectivos de formação e Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> Fornecer novos insights sobre como promover a sustentabilidade e a transição verde em colaboração entre instituições e comunidades de AEA Estabelecer cooperação entre instituições de AEA e iniciativas de base que trabalham no campo da transição verde/sustentabilidade Aprimorar métodos de aprendizagem transformadores para a transição verde, contribuindo assim para a capacitação tanto no setor de AEA como entre as iniciativas de base Para promover a aprendizagem entre pares Publicar recomendações sobre como a educação de adultos pode contribuir para a transição verde
Competências adquiridas	Obtenção de experiência sobre como usar a aprendizagem transformadora para aprimorar a transição verde Criação de redes e cooperar com comunidades e iniciativas de base
Links	<ul style="list-style-type: none"> https://eaea.org/our-work/projects/tale-project/ https://kansanvalistusseura.fi/en/projects/tale/

Overview

Organização	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EPROFcor – Escola Profissional de Cortegaça ▪ CEPROF – Centros Escolares De Ensino Profissional LDA ▪ Fundación Intras ▪ Centro per Lo Sviluppo Creativo “Danilo Dolci” ▪ KMOP – Social Action and Innovation Centre ▪ Defoin
Grupo alvo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Profissionais de turismo que trabalham com idosos e estudantes de EFP na área de assistência social e bem-estar ▪ Idosos
Descrição	<p>O projeto TSITour propõe a criação de um novo módulo de formação para os cursos de EFP nas áreas de cuidados e bem-estar, que proporcionará formação sobre como implementar projetos que aproveitem as competências das pessoas sob assistência social e as valorizem. O modelo de trabalho do teste piloto é a contribuição dos idosos para a indústria do turismo, trabalhando como contadores de histórias locais voluntários nos locais turísticos.</p>
Plataforma	<p>https://tsitour.eu/</p>
Duração	<p>2020-2023</p>
Objetivos de formação e conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolver um Módulo de Formação para os cursos de EFP nas áreas de cuidados e bem-estar em Portugal, Espanha, Grécia e Itália ▪ Incluir idosos como contadores de histórias na indústria do Turismo ▪ Reintegrar os idosos na comunidade ▪ Para promover o conto ▪ Recolher Boas Práticas e organizar mesas redondas com profissionais
Competências adquiridas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolvimento de habilidades básicas e sociais de alunos de EFP ▪ Preparação de estudantes de EFP para poderem trabalhar com pessoas que necessitam de assistência social ▪ Cooperação entre estudantes de EFP e seniores como forma de transformar a indústria do turismo
Links	<ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.kmop.gr/wp-content/uploads/2021/07/tsitour-nl3-EN-1.pdf

Visão Global

Organização	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bit management Beratung GmbH ▪ E - seniors ▪ Johanniter – Unfall – Hilfe ▪ CETEM ▪ Future Balloons
Grupo alvo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos (60+) ▪ Idosos em contexto de reforma/cuidado ▪ Pessoas que trabalham com idosos
Descrição	O projeto SEN4CE visa envolver e capacitar os seniores para a economia circular verde, sustentável e digital do futuro, e envolvê-los na educação de adultos de alta qualidade e na aprendizagem ao longo da vida.
Plataforma	https://sen4ce.eu/context-of-the-project-or-background/
Duração	2022-2024
Objetivos de formação e conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacitar os idosos para que participem ativamente em discussões, programas e iniciativas sobre sustentabilidade e economia circular / Promover a aprendizagem ao longo da vida com materiais de formação digital personalizados para idosos sobre economia circular e ferramentas digitais ▪ Promover a transferência intergeracional de conhecimentos e redes intersectoriais (educação/assistência de adultos e reforma). ▪ Alcançar um grande impacto internacional, abordando o grupo-alvo através de um amplo espectro de multiplicadores e canais ▪ Criação de currículo de curso sobre economia circular para idosos ▪ Criação de currículo de curso sobre economia circular no setor de cuidados e pensões ▪ Ferramentas digitais da Economia Circular ▪ Materiais de formação digitais ▪ Formação digital “train-the-trainer” para pessoas que trabalham com idosos
Competências adquiridas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos tornam-se agentes ativos da sustentabilidade e da economia circular ▪ Idosos ganham oportunidades de aprendizagem ao longo da vida e acesso a material de formação digital ▪ Ligação e cooperação de idosos e jovens

Visão global

Organização	<ul style="list-style-type: none">▪ Erasmus Student Network▪ European Students' Union▪ European University Foundation▪ Students Organising for Sustainability UK▪ Technische Hochschule Köln▪ Université Libre de Bruxelles
Grupo alvo	<ul style="list-style-type: none">▪ Instituições de Ensino Superior, bem como estudantes locais, incoming e outgoing (que poderiam trabalhar com idosos)
Descrição	O projeto Green Erasmus esforça-se por melhorar a sustentabilidade ambiental do Programa Erasmus+ e sensibilizar todo o setor do Ensino Superior Europeu sobre a importância da internacionalização sustentável.
Plataforma	https://project.greenerasmus.org/
Duração	2020-2023
Objetivos de formação e conteúdos	<ul style="list-style-type: none">▪ Para aumentar a consciencialização em todo o setor do ensino superior europeu sobre a importância da internacionalização sustentável,▪ Capacitar as organizações estudantis para serem agentes de mudança, impulsionando melhorias no tema da sustentabilidade ambiental▪ Uma abordagem de aprender resumida num manual com diretrizes para atividades ambientais▪ Partilha de experiências através de um relatório que reúne todas as iniciativas locais do Erasmus Verde▪ Apresentação de recomendações políticas, dicas e truques para agir de forma sustentável, bem como recursos para incluir princípios de sustentabilidade
Competências adquiridas	<ul style="list-style-type: none">▪ Os alunos tornam-se agentes ativos de mudança, aprendendo sobre sustentabilidade e mudando os seus hábitos

Visão global

Organização	<ul style="list-style-type: none">▪ EPALE
Grupo alvo	<ul style="list-style-type: none">▪ Profissionais de educação de adultos▪ Educadores e treinadores de adultos▪ Equipe de orientação e apoio▪ Pesquisadores▪ Acadêmicos▪ Decisores políticos
Descrição	<p>O programa Erasmus+ financia a EPALE e faz parte da estratégia da UE para promover melhores oportunidades de aprendizagem para todos os adultos. É uma comunidade europeia aberta que oferece aos membros a oportunidade de se conectarem entre si e partilharem os seus pensamentos, opiniões, conhecimentos e experiências com os seus colegas. Além disso, é uma fonte de informação de alta qualidade relevante para a comunidade de aprendizagem de adultos..</p>
Plataforma	<p>https://epale.ec.europa.eu/en/why-epale#About_Menu_Id</p>



Referências Bibliográficas

Bianchi, G., Pisiotis, U. and Cabrera Giraldez, M., GreenComp The European sustainability competence framework, Punie, Y. and Bacigalupo, M. editor(s), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286, JRC128040

Centers for Disease Control and Prevention. (2020, January 13). Challenges Developing Material to Match Health Literacy Skills | Health Literacy | CDC. Wwww.cdc.gov.

<https://www.cdc.gov/healthliteracy/developmaterials/audiences/olderadults/understanding-challenges.html>

Climate Change (2014). Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Working Group II Contribution to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Recuperado em 2016, junho 30, de <http://ipcc-wg2.gov/AR5/>

Climate Change (2014). Mitigation of Climate Change. Working Group III Contribution to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Geneva: IPCC. Recuperado em 2016, junho 30, de http://www.ipcc.ch/pdf/assessmentreport/ar5/wg3/ipcc_wg3_ar5_full.pdf

Eloy, A. (2009). Energias sem-fim: contrariando as alterações climáticas. Lisboa: Editora Colibri.

Federal/Provincial/Territorial Ministers Responsible for Seniors . (n.d.). Age-Friendly Rural and Remote Communities: A Guide . https://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/healthy-sante/age_friendly_rural/AFRRRC_en.pdf

Gomes, M. (2012). Projetos em EDS: apresentação geral. Seminário Educação para o Desenvolvimento Sustentável. CNE, Lisboa, pp.211-212

Jammal, S. E. (2022, August 29). Storytelling to improve adult education. Epale.ec.europa.eu. <https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/storytelling-improve-adult-education>

Márcio Rafael Gomes Cabral, José Eduardo de Figueiredo Lima Rebola, Zdeňka Telnarová, Janka Bednáriková, Eva Polášková, Zuzana Zahradníková, Jan Mlčoch (2020): Working with Choirs of Senior Citizens
https://projekty.osu.cz/aseb/doc/methodology_final_document.pdf

Kotradyova, V., Ceresnova, Z., Simkova, M., Filova, N., & Kacej, M. (n.d.). Design for all methods to create Age-Friendly Housing. Faculty of Architecture and Design, Slovak University of Technology in Bratislava (STU). Purdie, N., & Boulton-Lewis, G. (2003). THE LEARNING NEEDS OF OLDER ADULTS. *Educational Gerontology*, 29(2), 129–149. <https://doi.org/10.1080/713844281>

Sharit, J., & Czaja, S. J. (2018). Overcoming Older Adult Barriers to Learning Through an Understanding of Perspectives on Human Information Processing. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 233–241. <https://doi.org/10.1177/0733464818794574>

The CareSide. (2021, November 11). A Guide to Life Story Exercises for Seniors. <https://www.thecareside.com.au/post/life-story-exercises-for-seniors/#:~:text=Ask%20the%20senior%20to%20bring>

The European Data Protection Board. (2020, May 04). Guidelines 05/2020 on consent under Regulation 2016/679. https://edpb.europa.eu/sites/default/files/files/file1/edpb_guidelines_202005_consent_en.pdf

Imagens

[Image by prostooleh](https://www.freepik.com/free-photo/portrait-seniors-hat-gardening_9659512.htm#query=elders%20and%20susytainability&position=1&from_view=search&track=ais) on Freepik

Image by [Freepik](https://www.freepik.com/free-photo/full-shot-woman-reading-nature_10353826.htm#query=elders%20reading%20in%20nature&position=34&from_view=search&track=ais)

Image by [Freepik](https://www.freepik.com/free-photo/elderly-couple-picking-vegetables-from-their-countryside-home-garden_29346919.htm#query=elders%20and%20susytainability&position=14&from_view=search&track=ais)



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

SIGA-NOS C.H.A.N.G.E.R.S. – 2.0 nas redes sociais



www.changers2.eu



[Changers-2.0](#)



[c.h.a.n.g.e.r.s.2.0](#)