



Cofinanciado pela
União Europeia



Adults for Future

PROJ. NO: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000085390

ORIENTAÇÕES PARA CENTROS DE ADULTOS

**DESENVOLVIDO POR
EUROSUCCESS CONSULTING**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



CONTEÚDO

03

Introdução

03

O projeto

04

As orientações

05

Como tornar os centros de adultos sustentáveis?

07

Princípios

09

Sugestões/Boas práticas

10

Em termos de acessibilidade

11

Exemplos de ativismo ecológico em centros de adultos nos países parceiros

12

Espanha

13

Chipre

14

Portugal

15

Itália





INTRODUÇÃO

O projeto:

Adults For Future pretende promover uma definição mais complexa de ativismo, explorando as diferentes circunstâncias e dificuldades das pessoas mais velhas, de modo a obter um melhor conhecimento de como podem participar ativamente em atividades ecológicas.

Para além disso, queremos apoiar os formadores de adultos e as organizações de formação de adultos a melhorar a forma como participam os adultos mais velhos e idosos na educação ambiental. E, finalmente, queremos reforçar a influência que os cidadãos idosos têm como ativistas ambientais na sociedade em geral.

Objetivos:

- Definir, em conjunto com os adultos e formadores de adultos, as competências-chave e as expectativas dos fatores que desencadeiam o ativismo ambiental dos adultos mais velhos em diferentes contextos quotidianos.
- Desenvolver conselhos práticos para e com os formadores de adultos, gestores de centros de idosos/cuidadores/profissionais para tornar os centros de adultos mais sustentáveis e usá-los como grupos de reflexão sobre as alterações climáticas.
- Capacitar os adultos mais velhos, fornecendo-lhes materiais para os apoiar na tomada de medidas em diferentes cenários da sua vida quotidiana.





As orientações:

Este documento é um guia estratégico a ser adotado pelos centros de adultos para apoiar o ativismo ambiental de adultos mais velhos e pessoas idosas. É um documento simples com orientações para transformar os centros de formadores de adultos em centros virados para o futuro, que fazem parte da transição verde e onde a integração verde é aplicada. As diretrizes são o resultado do trabalho sinérgico dos formadores de adultos.

Objetivos:

- Melhorar a educação sustentável nos centros de formação de adultos.
- Reforçar as competências dos formadores de adultos que participam no projeto e daqueles que contribuíram para o desenvolvimento dos materiais.
- Melhorar a capacidade dos centros de formação de adultos que participam no projeto, dos parceiros associados e das organizações parceiras para desenvolver estratégias e promover uma atitude ativa dos adultos mais velhos.



COMO TORNAR OS CENTROS DE ADULTOS SUSTENTÁVEIS?

Os centros para adultos podem reduzir os custos de funcionamento e melhorar o bem-estar da comunidade e ter um impacto positivo no ambiente, adoptando uma abordagem abrangente e holística da sustentabilidade.

- Investir em **práticas de eficiência energética**, adotar métodos que ajudem a poupar energia e tornar-se mais resiliente.
- Promover medidas de **conservação da água** através da utilização de tecnologias de poupança de água.
- Tentar evitar práticas de gestão de resíduos e, em vez disso, implementar um programa abrangente de **reciclagem de materiais reutilizáveis** (por exemplo, papel).
- Incentivar opções de **transporte alternativas**, por exemplo, transportes públicos, partilha de automóveis, etc. Disponibilizar instalações para estacionamento de bicicletas e estações de carregamento
- Criar **espaços verdes ou hortas comunitárias** no interior do edifício para promover uma vida sustentável e criar um sentimento de ligação com a natureza.
- Promover a mentalidade de vida sustentável através da **educação e sensibilização** dos seus participantes e funcionários. Utilizar também as redes sociais ou newsletter para promover comportamentos sustentáveis.



- Para apoiar o **abastecimento local** e reduzir o impacto ambiental do transporte, comprar produtos de origem local.
- **Utilizar e integrar tecnologia** para reduzir a utilização de papel ou outros materiais.
- Procurar obter uma **certificação ambiental** (por exemplo, LEED Leadership in Energy and Environmental Design) para demonstrar o seu empenhamento na sustentabilidade.
- Envolver os seus funcionários na **tomada de decisões e nas iniciativas ambientais**. Incentivar os seus funcionários a fazer sugestões e oferecer formação sobre práticas sustentáveis.
- Considerar **incentivos financeiros**, tais como subsídios, reduções fiscais ou outros prémios para a adoção de práticas sustentáveis. Identificar as reduções de custos associadas às atividades de sustentabilidade e partilhar os resultados com os outros.
- Criar um ambiente em que as **iniciativas de sustentabilidade** estejam **sempre a ser melhoradas**, avaliando e revendo periodicamente os planos de acordo com as aprendizagens descobertas.





PRINCÍPIOS

- **INCLUSIVIDADE E ACESSIBILIDADE:** Garantir que pessoas de todas as idades, capacidades e origens tenham acesso a programas, serviços e instalações.
 - Conceber espaços inclusivos, fornecer recursos acessíveis e envolver ativamente diversas comunidades no desenvolvimento de programas.
- **COMPROMISSO E COLABORAÇÃO COM A COMUNIDADE:** Envolver-se com a vizinhança, conhecer as suas necessidades e colaborar com empresas e grupos próximos.
 - Avaliar as necessidades da comunidade, realizar sessões regulares de feedback e formar alianças para apoio mútuo.
- **RESPONSABILIDADE AMBIENTAL:** Reduzir o seu impacto no ambiente, ao apoiar a utilização sustentável dos recursos e adoptar hábitos amigos do ambiente.
 - Adotar normas de construção ecológicas, reciclar e compostagem de resíduos e pôr em prática medidas de poupança de energia.
- **SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA:** Criar um modelo que seja financeiramente sólido, diversificado nas suas fontes de financiamento e sustentável a longo prazo.
 - Criar um plano financeiro abrangente, procurar uma variedade de fontes de financiamento e aplicar controlos financeiros.
- **ADAPTABILIDADE:** Promover um ambiente que valorize a criatividade, a flexibilidade e o crescimento contínuo para responder a necessidades em constante evolução.
 - Avaliar regularmente os programas, solicitar a opinião dos participantes e modificar as ofertas com base nas aprendizagens efetuadas.



- **FLEXIBILIDADE E RESILIÊNCIA:** Desenvolver a sua resiliência, tendo a capacidade de se adaptar a dificuldades imprevistas, emergências e condições variáveis.
 - Desenvolver estratégias alternativas, estabelecer procedimentos de emergência e incentivar os seus empregados a pensar de forma flexível.
- **INTEGRAÇÃO TECNOLÓGICA:** Reduzir a sua pegada ambiental e maximizar a produtividade, a comunicação e a execução do programa através da utilização da tecnologia.
 - Para aumentar a produtividade e reduzir a utilização de papel, utilize tecnologias digitais para comunicação online, programação virtual e administração.
- **RESPONSABILIDADE SOCIAL:** Incentivar os empregados e os participantes a desenvolverem um sentido de responsabilidade social e de cidadania global.
 - Proporcionar conversas e atividades que promovam a responsabilidade social, uma vida mais sustentável e uma compreensão dos desafios globais.





SUGESTÕES/ BOAS PRÁTICAS:

1. Eficiência energética:

- Instalar luzes LED ou outra iluminação energeticamente eficiente.
- Instalar termóstatos programáveis para controlar a temperatura interior e exterior.
- Realizar auditorias energéticas para encontrar áreas que precisam de ser melhoradas.

Um bom exemplo: Podem ser instaladas luminárias LED no centro para reduzir o consumo de energia.

2.Redução de resíduos e reciclagem:

- Estabelecer uma estratégia alargada para a reciclagem de plástico, papel e outros materiais.
- Reduzir o número de artigos de utilização única e promover a utilização de produtos reutilizáveis.

Um bom exemplo: A reciclagem entre os participantes e o pessoal pode ser incentivada através da colocação de caixotes de reciclagem claramente identificados em todo o centro.

Em termos de acessibilidade

ACESSIBILIDADE

Físico

- Rampas, elevadores
- Casas de banho acessíveis
- Sinalética (por exemplo, braille)

1

2

Programa & Evento

- equipamento
- espaços para eventos
- acesso a comunicações

Digital

- Website & materiais
- Programa online

3

4

Formação & sensibilidade

- Formação de equipa
- Educar os participantes

Programação flexível

- Diversos formatos de programas (por exemplo, exercícios para diferentes capacidades)
- Opções de modificação das aulas

5

6

Comunicação & divulgação

- Informação acessível
- Mecanismo de feedback (para necessidades de acessibilidade dos participantes)

Transporte

- Opção de transporte acessível
- Fornecer informações relevantes aos participantes

7

8

Financeiro

- Taxas de escala variável
- Procurar apoios financeiros

Auditorias regulares

- Identificar áreas de melhoria
- Alterações para melhorar continuamente a acessibilidade

9



Adults for Future



Cofinanciado pela
União Europeia



Cofinanciado pela
União Europeia

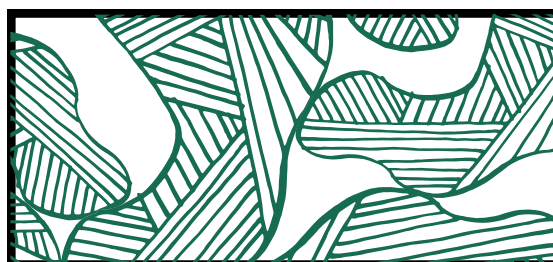


Adults *for* Future

BOAS HISTÓRIAS DE

ATIVISMO VERDE

EM CENTROS DE
ADULTOS NOS
PAÍSES PARCEIROS:





ESPANHA



Em 2019, a associação de idosos "l'Esplai de Reus" e a Escola Pompeu Fabra em Reus iniciaram um projeto que tem funcionado de forma excelente durante quatro anos. Todas as semanas, alguns idosos da associação vão à escola para trabalhar com os alunos numa horta.

- A iniciativa liga os jovens estudantes aos idosos através de um encontro com a natureza. É um movimento que ensina valores, conhecimentos e empatia pelo planeta.

L'ESPLAI DE REUS



CHIPRE

A campanha *Let's Do It!* está ativa no Chipre desde 2012, contando com mais de 180 mil voluntários de diferentes faixas etárias que se juntaram para ajudar, proteger e preservar as cidades da ilha, e livrar o Chipre de toneladas de lixo, que estão nas ruas, nas cidades e no ambiente natural do nosso país! A campanha "Let's Do It! Chipre" é a maior ação ambiental da nossa ilha. Juntos, organizaram limpezas regulares de praias, removendo toneladas de lixo, jardinagem, limpezas de ruas, etc. Também trabalham com as autoridades locais para instalar contentores de reciclagem e promover práticas sustentáveis na comunidade.

- A natureza intergeracional do grupo foi uma parte fundamental do seu sucesso. Os jovens voluntários trouxeram energia e entusiasmo, enquanto os voluntários mais velhos trouxeram experiência e conhecimento da área local. Aprenderam uns com os outros e trabalharam em conjunto para criar um ambiente mais limpo e mais sustentável.



Let's Do IT! Cyprus, 2012: <https://www.togetherycyprus.org/lets-do-it-cyprus/>



PORTUGAL



O projeto 65+ Ambiente nasceu de um processo de colaboração entre o Laboratório da Paisagem (centro de investigação e educação), a Câmara Municipal de Guimarães e outros parceiros. Este projeto oferece um vasto portfólio de atividades dirigidas à comunidade sénior, no âmbito da sustentabilidade ambiental. Para além do Laboratório da Paisagem, o projeto conta com a participação de mais de quarenta instituições do concelho que disponibilizam as atividades gratuitamente à comunidade idosa.

- O objetivo é promover o envelhecimento ativo e saudável através de uma aproximação à natureza. Incentiva a partilha de memórias, o conhecimento e a transformação do território, da fauna e da flora locais, bem como promove atividades intergeracionais, sensoriais, de experimentação e criatividade, que estimulam a componente cognitiva e o envolvimento da comunidade sénior.



65+ AMBIENTE

65 + Ambiente. (2024). Laboratório da Paisagem.
<https://www.labpaisagem.pt/65-ambiente/>



Cofinanciado pela
União Europeia



Adults *for* **Future**

ITÁLIA



As aulas de culinária intergeracionais, realizadas através da descoberta de produtos e ingredientes de origem local, nasceram como parte das atividades locais de Adults for Future, nas quais envolvemos adultos, idosos e crianças para refletir sobre o valor da sustentabilidade e, ao mesmo tempo, refletir sobre a forma como os hábitos alimentares mudaram. Neste sentido, nos nossos workshops valorizamos a importância de apoiar a economia local e os produtos que estão na base da longevidade dos nossos avós.

POLYGONAL

Polygonal, Cori. (February 2024). Culinária intergeracional.
Instagram Polygonal:
<https://www.instagram.com/polygonal.ngo/reel/C4LsPJxt7ID/>