

ADULTS FOR FUTURE

★ ATIVISMO VERDE E EDUCAÇÃO DE ADULTOS ★



QUE FUTURO?



Cofinanciado pela
União Europeia



Adults *for* Future

**Erasmus+ KA220 Reforço das capacidades e apoio aos adultos mais velhos na Europa para um envolvimento ecológico para promover a resiliência e um estilo de vida saudável
2022-1-ES01-KA220-ADU-000085390**

Desenvolvido por:



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.



**Cofinanciado pela
União Europeia**



Conteúdo

Este livreto.....	1
Adults for Future	2
Resultados.....	3
Metodologia	3
O nosso Curso	4
Orientações para Centros de Adultos	5
Recomendações	6
Envolver Adultos mais velhos	6
Iniciativas Educacionais	8
Politica e Advocacia	10
Colaboração Intergeracional	11
Conclusão	12





Este livreto

Bem-vindo ao nosso Livreto, um guia para inspirar e mobilizar idosos e adultos mais velhos para o ativismo ambiental. Este livreto é o resultado dos nossos esforços conjuntos no projeto “Adults for Future” para apresentar nossos objetivos, atividades e resultados de forma estruturada e acessível.

Nosso principal objetivo é capacitar os idosos para que participem ativamente do movimento verde. Este livreto é uma ferramenta importante para esta missão. Oferece estratégias práticas, recomendações perspicazes e reflexões ponderadas para inspirar e educar o nosso público sobre a importância do ativismo ambiental.

Cada secção deste livreto foi concebida para fornecer informações específicas e recomendações práticas. A introdução apresenta uma breve visão geral do projeto e explica o propósito de nossos esforços. A visão geral do projeto resume os nossos objetivos, atividades e resultados e destaca os três principais resultados que alcançamos. A secção de recomendações está dividida em quatro partes: Envolvimento de Adultos mais velhos, Iniciativas Educacionais, Políticas e Advocacia e Colaboração Intergeracional, cada uma das quais fornece estratégias específicas para diferentes aspectos da promoção do ativismo verde. A conclusão resume a importância do nosso trabalho e constitui um apelo à ação para que as partes interessadas utilizem as recomendações e os materiais fornecidos.

Este livreto não reflete apenas as conclusões do nosso projeto, mas também é um guia prático para promover o ativismo ecológico entre os adultos mais velhos. Esperamos que inspire ações, encoraje a colaboração e forneça uma estrutura clara para iniciativas atuais e futuras.

Sinceramente,
a Equipa Adults for Future



Adults for Future

O projeto "Adultos para o Futuro" tem como missão capacitar os adultos mais velhos para participarem ativamente na proteção do ambiente e reconhecerem o valioso potencial que têm para contribuir para o desenvolvimento sustentável. Esta iniciativa sublinha a importância de envolver as gerações mais velhas na luta contra as alterações climáticas e a degradação ambiental e de utilizar as suas experiências únicas, a sua sabedoria e os seus laços comunitários para promover mudanças significativas e duradouras.

O projeto baseia-se na convicção de que os adultos mais velhos possuem uma riqueza de conhecimentos e experiências de vida que podem beneficiar muito os esforços ambientais. Ao envolver esta população, o nosso objetivo é criar um movimento mais inclusivo e diversificado que tenha em conta as necessidades e perspetivas de todos os grupos etários. A participação de adultos mais velhos não é apenas uma mais-valia para o movimento ambiental, mas também promove um sentido de objetivo e de comunidade entre os participantes, o que reforça o seu bem-estar e os laços sociais.

Um aspeto importante do projeto "Adults for Future" é a formação de profissionais que trabalham com os adultos, tais como formadores de adultos, assistentes sociais ou prestadores de cuidados gerais. Isto garantirá que estes facilitadores estejam equipados com as competências e conhecimentos necessários para envolver e apoiar eficazmente os adultos mais velhos em atividades ambientais. Ao centrarmo-nos na sua formação, aumentamos o impacto global dos nossos resultados.

Ao longo do projeto, realizámos diversas atividades para envolver e educar os adultos mais velhos. Estas atividades incluíram workshops, eventos comunitários e programas educativos especificamente adaptados aos interesses e capacidades dos idosos. A nossa abordagem foi participativa e envolveu idosos de Espanha, Portugal, Itália e Chipre para garantir que os nossos métodos e estratégias eram eficazes e culturalmente relevantes.



Resultados

METODOLOGIA

O principal objetivo deste projeto é capacitar os adultos mais velhos para assumirem um papel ativo nas questões ambientais, aproveitando os conhecimentos adquiridos com as atividades realizadas.

O projeto adota uma abordagem colaborativa, ao estabelecer parcerias com centros e associações locais de adultos para abordar as lacunas identificadas na sensibilização ambiental. Estas colaborações facilitam a recolha de provas e de percepções através de métodos participativos que são fundamentais para definir as competências necessárias para um ativismo ambiental eficaz entre os adultos mais velhos.

No centro da metodologia está o desenvolvimento de um kit de ferramentas para agentes de mudança que inclui o seguinte:

- A criação de módulos de formação e de materiais didáticos adaptados aos adultos, idosos e às suas famílias.
- O estudo de questões ambientais específicas que afetam os adultos e a formulação de um quadro de competências.
- Avaliação da eficácia do conjunto de ferramentas e da metodologia em cenários reais para garantir a sua praticidade e relevância.

O quadro metodológico sublinha:

- Solidariedade intergeracional: promover a cooperação entre os adultos mais velhos e as gerações mais novas em atividades ambientais.
- Participação da comunidade: envolver as partes interessadas, recolher opiniões e reflexões e testar métodos e ferramentas educativas.
- Divulgação: utilização de plataformas como a EPALE para divulgar os resultados, vídeos e conclusões do projeto, estimular o debate e incentivar o interesse dos adultos mais velhos pelas atividades ambientais.



Resultados

Em suma, este método fornece uma abordagem estruturada para capacitar os adultos mais velhos a agir em prol do ambiente através de parcerias estratégicas, ferramentas práticas e um forte envolvimento da comunidade. Ao promover a solidariedade intergeracional e utilizar as redes locais, o projeto visa alcançar um impacto sustentável, sensibilizar a população a nível local e europeu e, assim, dar um contributo importante para a proteção do ambiente.

O NOSSO CURSO

Em parceria com formadores de adultos, foram desenvolvidos 8 módulos online que são úteis para formadores, mas também podem ser utilizados pelos próprios adultos. Estes módulos concentram-se na vida sustentável, no envolvimento ambiental, nas iniciativas verdes e no envolvimento online de adultos. Cada módulo consiste em teoria, atividades, recursos adicionais e um questionário no final dos módulos. Por fim, todos que concluírem o módulo poderão receber um certificado de conclusão personalizado.



Resultados

ORIENTAÇÕES PARA CENTROS DE ADULTOS

As orientações estratégicas foram elaboradas para serem adotadas por centros de adultos ou centros de formação para apoiar o ativismo ambiental dos idosos e adultos mais velhos. É um documento simples com orientações relevantes para ajudar os centros de adultos a tornarem-se centros virados para o futuro, que fazem parte da transição verde e onde a integração verde é aplicada. As orientações são resultado do trabalho sinérgico dos formadores de adultos.

Os objetivos das orientações são os seguintes:

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



Recomendações

• **Envolver Adultos mais velhos**

Envolver os idosos e adultos mais velhos no ativismo ambiental envolve estratégias adaptadas que se enquadram nas suas experiências e interesses únicos. Durante o desenvolvimento e implementação do nosso projeto, encontramos vários métodos e exemplos eficazes de envolvimento comunitário:

- **Oficinas comunitárias:** Em Portugal, organizámos uma atividade de impressão de flores num centro de dia para idosos, onde os idosos foram convidados a criar lindas impressões de flores a partir de materiais naturais. Esta atividade prática não só proporcionou uma saída criativa, mas também estimulou conversas sobre a importância de preservar a natureza e a biodiversidade.
- **Eventos intergeracionais:** Em colaboração com uma biblioteca local, organizamos uma aula de culinária na Itália onde adultos mais velhos e crianças cozinham pizza de raiz. Durante esta atividade, os participantes partilharam as suas competências culinárias e tradições culturais enquanto discutiam práticas alimentares sustentáveis e o impacto das escolhas alimentares no ambiente.
- **Sessões de formação digital:** Em Espanha, realizámos sessões de formação digital para idosos, ensinando-lhes como utilizar plataformas de redes sociais e ferramentas digitais para o ativismo ambiental. Os participantes aprenderam como criar e partilhar postagens, conectar-se com pessoas e acessar recursos online para apoiar seus esforços.
- **Iniciativas comunitárias de limpeza :** Em Espanha, estabelecemos uma parceria com um grupo local que organiza limpezas comunitárias e convidamos idosos solitários a juntarem-se à ação. Juntos, participaram na limpeza de parques e espaços verdes locais, promovendo um sentido de comunidade e ligação, ao mesmo tempo que tomavam medidas práticas para melhorar o ambiente.



Recomendações

- **Projetos de narração de histórias:** Em Chipre, juntámo-nos a um projeto de terapia artística e convidámos adultos mais velhos a participar em atividades criativas como a pintura e a colagem. Através destas formas de expressão artística, os participantes partilharam as suas histórias e memórias relacionadas com as alterações ambientais e sublinharam a importância de preservar a natureza para as gerações futuras.

Ao implementar estas estratégias e exemplos, conseguimos envolver com sucesso os idosos na conservação ambiental e criar um sentido de propósito, ligação e propriedade entre os participantes. Estas iniciativas não só sensibilizam e inspiram ações, mas também enfatizam as valiosas contribuições que os adultos podem dar ao movimento ambientalista.



Recomendações

• Iniciativas Educacionais

As iniciativas educativas destinadas a desenvolver programas educativos e recursos para capacitar os formadores e educadores a tomar medidas significativas são fundamentais para promover a sensibilização ambiental entre os adultos e idosos. Com base nos resultados de várias iniciativas bem sucedidas, apresentam-se aqui recomendações para o desenvolvimento de programas educativos eficazes:

1. A iniciativa "Sentieri di Scoperta": esta série de encontros envolveu efetivamente os idosos em debates sobre o ambiente, a par de outros temas como a IA e o teatro. Estes eventos mostraram que os idosos são entusiastas quanto às questões ambientais se tiverem a oportunidade de participar ativamente. Para reproduzir este êxito, os programas educativos devem integrar diferentes temas para atrair um público mais vasto, dando simultaneamente ênfase às questões ambientais.

2. Curso online "Adults for Future": A sessão de pilotagem em Portugal demonstrou estratégias educativas eficazes, como módulos interativos sobre as alterações climáticas e uma vida mais sustentável. A utilização de atividades como o bingo humano e de ferramentas digitais para calcular a pegada ecológica envolveu os participantes e facilitou debates aprofundados. Os programas educativos devem também incluir elementos interativos para melhorar a experiência de aprendizagem e incentivar a participação ativa.

3. Iniciativa Ambiental 65+ (65+ Ambiente): O programa em Guimarães, Portugal, centrou-se em atividades criativas e sensoriais para promover o envelhecimento sustentável. Atividades como a arte da reciclagem e visitas a parques sensoriais não só colocaram os idosos em contacto com a natureza, como também incentivaram a interação entre gerações. Os programas educativos devem incluir atividades práticas que estimulem as funções cognitivas e promovam a sensibilização ambiental através de experiências práticas.



Recomendações

4. Iniciativas de aprendizagem comunitárias: As iniciativas que promovem aulas de cozinha e jardinagem sustentáveis do ponto de vista ambiental demonstraram a eficácia da aprendizagem intergeracional. Ao envolver os adultos mais velhos em práticas sustentáveis, como a utilização de produtos locais e a redução de resíduos, estes programas aumentam a sensibilização ambiental. Os programas educativos devem fornecer competências práticas que permitam que os idosos integrem práticas sustentáveis na sua vida quotidiana.

5. Aplicação “Too Good To Go”: Esta iniciativa de aplicação mostrou como as soluções tecnológicas podem capacitar os idosos a reduzir o desperdício alimentar. Os programas educativos devem familiarizar os idosos com ferramentas tecnológicas, como as aplicações para uma vida sustentável, e destacar os seus benefícios práticos e o seu impacto no ambiente.

6. Voluntariado para a saúde do cérebro: O estudo sublinha os benefícios cognitivos do voluntariado para os adultos mais velhos. Os programas educativos devem incentivar o voluntariado em organizações ambientais para promover a participação ativa e o bem-estar mental.

Em resumo, os programas educativos devem ser concebidos com uma abordagem holística que incorpore métodos de interação, experiências práticas e ferramentas tecnológicas para capacitar os educadores e formadores de adultos a envolverem-se com o ambiente. Através destas recomendações, as iniciativas podem efetivamente educar e capacitar os adultos mais velhos para se envolverem na sustentabilidade ambiental, promovendo assim uma população idosa empenhada e sensibilizada para o ambiente.



Recomendações

• Política e Advocacia

Políticas e ações de sensibilização eficazes desempenham um papel importante no apoio ao envolvimento dos adultos mais velhos com o ambiente. O reconhecimento das suas perspetivas, experiências e competências únicas é essencial para promover um movimento ecológico mais inclusivo e com maior impacto. Através do nosso projeto, pretendemos encorajar os decisores políticos e as partes interessadas, incluindo instituições de formação de adultos, associações de consultoria, centros de psicologia e outros profissionais relacionados, a desenvolver quadros que reconheçam e apoiem explicitamente as contribuições dos adultos mais velhos para a sustentabilidade ambiental. Este processo envolve a integração de considerações específicas da idade nas estratégias ambientais nacionais e regionais e a garantia de que os adultos mais velhos são ativamente consultados na formulação de políticas.

Devem ser introduzidos projetos como o Adults for Future para apoiar organizações e iniciativas locais que envolvam os adultos mais velhos nas atividades quotidianas. Estas iniciativas podem apoiar projetos comunitários em toda a Europa, fornecendo cursos e formação práticos e personalizados que facilitem o envolvimento dos adultos mais velhos nos esforços de sustentabilidade e a sua participação efetiva em iniciativas ecológicas. Na nossa experiência, a cooperação intergeracional é um aspeto importante de uma política eficaz. Os projetos que facilitam parcerias entre adultos mais velhos e gerações mais jovens em projetos ambientais promovem a aprendizagem mútua e reforçam os pontos fortes de ambos os grupos etários.

Além disso, é fundamental garantir a acessibilidade e a inclusão digital. As informações, os recursos e as plataformas de advocacia ambientais devem ser acessíveis e de fácil utilização para os adultos mais velhos. Desta forma, podem destacar campanhas de sensibilização pública, contribuir para a criação de redes e inspirar as pessoas a participar em "projetos verdes". O investimento em programas de literacia digital pode capacitar os adultos mais velhos a utilizar eficazmente a tecnologia para a advocacia ambiental e o envolvimento da comunidade.



Recomendações

• Colaboração Intergeracional

No ativismo ambiental, a colaboração intergeracional é essencial para criar soluções novas e sustentáveis para os problemas ambientais, porque combina a compreensão histórica e a perspetiva de longo prazo dos adultos mais velhos com o pensamento criativo e os conhecimentos tecnológicos das gerações mais jovens. Ao apelar a um público mais vasto e ao utilizar uma variedade de redes, esta colaboração proporciona um maior alcance e influência, melhorando simultaneamente os processos de resolução de problemas através da criação de uma forte sinergia. O estabelecimento de programas formais de tutoria para a aprendizagem mútua, a criação de locais de encontro comuns para a interação e o lançamento de projectos de colaboração que incluam contributos de ambos os grupos etários são necessários para promover relações intergeracionais bem sucedidas.

As iniciativas de educação e formação devem ser inclusivas e proporcionar aos jovens uma perspetiva histórica e aos adultos mais velhos competências digitais. Para que estas iniciativas sejam bem sucedidas, são essenciais processos de decisão inclusivos que tenham em conta as reacções de todas as gerações. Reconhecer e aplaudir as realizações intergeracionais na esfera pública pode incentivar outros a trabalhar em conjunto de forma semelhante. Também garante que as necessidades e os pontos de vista de todas as gerações são tidos em conta para promover políticas que favoreçam a colaboração intergeracional, como o financiamento de projetos comunitários e atividades educativas. Esta estratégia de colaboração não só garante uma maior participação do público, como também a continuidade e a sustentabilidade do ativismo ambiental, à medida que os novos ativistas retomam o testemunho dos seus antepassados e se adaptam às novas dificuldades. Ao combinar o conhecimento e a vitalidade de todas as gerações, o movimento ambientalista torna-se mais resistente, criativo e bem sucedido na resolução de problemas ecológicos urgentes.



Conclusão

O projeto "Adults for Future" reforça o papel dos adultos mais velhos no ativismo ambiental para criar um movimento ecológico mais inclusivo e eficaz. Ao envolver os adultos mais velhos em projetos comunitários, promovendo a aprendizagem ao longo da vida e fomentando a colaboração entre gerações, pretendemos demonstrar o potencial que têm para apoiar uma mudança ambiental significativa. Este livrete serve de guia de inspiração e apresenta os nossos objetivos, atividades, resultados e recomendações.

Ao longo do projeto, mostrámos que os adultos mais velhos têm uma riqueza de conhecimentos e experiências de vida que são de grande benefício para o trabalho ambiental. Ao capacitar os adultos mais velhos para se envolverem na advocacia ambiental, eles podem trazer a sua perspetiva única, experiências e sabedoria para impulsionar mudanças ambientais significativas e duradouras.

As nossas atividades incluem workshops, eventos comunitários e programas educativos adaptados aos interesses e capacidades dos adultos mais velhos em Espanha, Portugal, Itália e Chipre. Estas abordagens participativas garantem que os nossos métodos são eficazes e culturalmente relevantes. A cooperação intergeracional, que combina a sabedoria dos adultos mais velhos com a inovação das gerações mais novas, pode ser particularmente frutuosa na promoção de soluções sustentáveis para os problemas ambientais.

Os decisores políticos, os formadores de adultos, os psicólogos, os assistentes sociais e outros profissionais devem ser encorajados a desenvolver quadros que apoiem as contribuições dos adultos mais velhos para a sustentabilidade ambiental. Isto inclui a incorporação de considerações específicas da idade nas estratégias ambientais.

O nosso projeto realça os contributos que os adultos podem dar para o ativismo ambiental. Apelamos a todos os interessados para que adotem estas recomendações e promovam um movimento que valorize os contributos de todas as gerações.



Conclusão

Ao trabalharmos em conjunto, podemos construir um futuro sustentável e resiliente que promova o bem-estar ambiental e social.

Convidamo-vos a visitar o nosso site do projeto para saber mais sobre as nossas iniciativas. No separador Impacto, encontrará uma secção com recursos para continuar a aprender, que inclui podcasts, leituras adicionais, influenciadores e muito mais. Ajude-nos a causar um impacto duradouro com o projeto "Adults for Future".



www.adultsforfuture.eu



Maio de 2024

