

InterAGES: Quadro de referência para um programa intergeracional para todas as IDADES

No âmbito da iniciativa PAGES

NÚMERO: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026529



Parceiros

ACEEU
Aproximar
EaSI
K-GEM
SOSU
VAB-EU
WASLA

Autores

Maria Ana Gonçalves
Joana Portugal
Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social

Data de publicação: 2024

Número do acordo: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026529

Cofinanciado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Comissão Europeia. Nem a União Europeia nem a Comissão Europeia podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

1. Introdução.....	3
1.1 Sobre a iniciativa.....	3
1.2 Objetivo e enquadramento	4
2. Visão geral do programa.....	5
3. Objetivos estratégicos do programa InterAGES	7
4. O que é uma atividade intergeracional?	8
6. Métodos e facilitação.....	11
7. Tópicos.....	12
Modelo de atividade	13
Atividades	15
8. Observações finais.....	64
Referências	65
Anexo A - Pré e pós-teste.....	66
Anexo B - Sessão de aprendizagem - Plano da sessão.....	69
Anexo B - Exemplo do impacto das atividades intergeracionais.....	72

InterAGES: Quadro de referência para um programa intergeracional dirigido a todas as IDADES

1. Introdução

1.1 Sobre a iniciativa

A iniciativa PAGES visa apoiar o combate global ao idadismo e promover a coesão intergeracional a nível comunitário, através da melhoria das competências dos educadores de adultos/trabalhadores comunitários sobre como envolver os adultos mais velhos na aprendizagem.

Os objetivos específicos são os seguintes:

1. Promover a consciencialização sobre a importância de falar e contrariar o preconceito baseado na idade na sociedade
2. Capacitar os educadores de adultos sobre como podem envolver os adultos mais velhos em atividades de aprendizagem ao longo da vida na comunidade, envolvendo-os num programa de aprendizagem-ação
3. Combater o idadismo interpessoal e autodirigido através de atividades educativas não formais intergeracionais, dirigidas a jovens e adultos mais velhos.
4. Reforçar a colaboração europeia entre as organizações parceiras no domínio do envelhecimento, apoiando a campanha mundial de luta contra o idadismo.

O seguinte **quadro de referência** resume o programa intergeracional desenvolvido no âmbito da iniciativa PAGES para envolver e cativar tanto os jovens como os adultos mais velhos, utilizando a criatividade e os recursos culturais da comunidade local.

Este quadro foi desenvolvido com base numa revisão da literatura e nas sessões de auscultação de jovens e adultos mais velhos conduzidas pelos parceiros da iniciativa seguindo as **Diretrizes** (que incluem um conjunto de ferramentas metodológicas recomendadas e dois modelos para preencher) previamente fornecidas pelo APROXIMAR. Seguindo as Diretrizes, os parceiros da iniciativa implementaram os métodos recomendados num período específico, envolvendo pelo menos 20 pessoas em cada país da parceria. Os resultados permitiram aos parceiros identificar as 10 principais atividades e espaços públicos da comunidade. Com base nestes resultados, os parceiros desenvolveram o **programa InterAges - uma intervenção intergeracional para TODAS AS IDADES**, que foi revisto por dois especialistas em cada país, culminando no presente documento.

1.2 Objetivo e enquadramento

Este documento apresenta uma visão geral do **programa InterAGES**, incluindo uma definição de atividades intergeracionais, o calendário proposto, os métodos, os tópicos, o modelo e as atividades criadas pelos parceiros desta iniciativa. No total, existem 14 atividades intergeracionais nos tópicos pré-selecionados, determinados com base nas atividades anteriores da iniciativa. Os parceiros testaram o programa e as atividades desenvolvidas em todos os países.

As intervenções intergeracionais são formas eficazes de combater o idadismo. Estas podem incluir workshops, conversas, tipos de atividades que promovem a empatia, jogos, atividades de arte e música, entre muitas outras, que podem aumentar a cooperação e promover a partilha de objetivos (OMS, 2020). No entanto, o principal objetivo do InterAGES é **combater o idadismo** através do envolvimento e da participação de jovens e adultos mais velhos, utilizando a criatividade e os recursos culturais da comunidade local. O programa foi desenvolvido com base no Relatório Global sobre o Idadismo e nas suas conclusões. O impacto esperado é que os territórios locais e as comunidades em que os parceiros operam estejam mais conscientes do Idadismo e dos seus efeitos sobre a forma como as pessoas vivem e evoluem, enquanto os adultos mais velhos e os jovens estão mais conscientes e informados sobre o idadismo, as perceções sobre o idadismo em relação aos outros e a si próprios, as atitudes e os conceitos errados, que lhes podem permitir mudar as suas atitudes e envolver-se em contactos e interações significativos.

2. Visão geral do programa

O **programa InterAGES** é uma intervenção intergeracional para TODAS AS IDADES, onde os educadores de adultos formados no resultado número 1 (PR1) da iniciativa, serão os responsáveis pela sua implementação. Embora os programas intergeracionais não sejam novos, não existe oferta suficiente a nível comunitário para programas que promovam as competências interculturais utilizando **métodos artísticos e criativos, além de** aproveitarem os espaços públicos de cada localidade. De acordo com pesquisas recentes, as intervenções com contacto educativo e intergeracional têm o efeito mais significativo nas atitudes em relação aos adultos mais velhos (Ermer et al., 2020). Considerando que as artes performativas, associadas ao contacto intergeracional, podem aumentar as atitudes positivas e o conhecimento sobre o envelhecimento (Ermer et al., 2020), o programa InterAGES visa criar atividades intergeracionais baseadas na comunidade que reduzam o idadismo através das artes e da cultura.

De acordo com a União Europeia (2013), os sectores Culturais e Criativos incluem todos os setores cujas atividades se baseiam em valores culturais e/ou expressões artísticas e outras expressões criativas, independentemente do tipo de estrutura que as realiza. Essas atividades incluem o desenvolvimento, a criação, a produção, a divulgação e a preservação de bens e serviços que incorporam expressões culturais, artísticas ou outras expressões criativas e funções relacionadas, como a educação ou a gestão. Os sectores culturais e criativos incluem, entre outros, arquitetura, arquivos, bibliotecas e museus, artesanato artístico, audiovisual (ou seja, cinema, televisão, jogos de vídeo e multimédia), património cultural tangível e intangível, design, festivais, música, literatura, artes performativas, edição, rádio e artes visuais (União Europeia, 2013).

As artes e a cultura são duas formas maravilhosas de preservar ou fortalecer o sentimento de pertença de uma comunidade forte, o desenvolvimento do carácter, a expressão da criatividade individual e a transferência de valores e ideais (Dunphy, 2018). Estas proporcionam múltiplas oportunidades de aprendizagem, entretenimento, lazer, crescimento pessoal e melhoria da comunicação com os outros (Dunphy, 2018). Fazer arte de forma colaborativa desenvolve o domínio individual e a capacidade cultural coletiva, enquanto contribui para uma mudança social positiva (Dunphy, 2018). Por estas razões, as artes e a cultura são parte integrante dos projetos intergeracionais, uma vez que oferecem um meio de comunicação, preservam o património, colmatam as divisões geracionais, facilitam a narração de histórias, promovem a criatividade, criam ligações sociais e contribuem para o desenvolvimento de competências (Dunphy, 2018). Através destes aspetos, as artes e a cultura contribuem para uma sociedade mais inclusiva e harmoniosa que valoriza os contributos de indivíduos de diferentes grupos etários. Os projetos intergeracionais podem abranger um vasto leque de atividades artísticas e culturais que

promovem a interação, a compreensão e a colaboração entre diferentes grupos etários, tais como as artes visuais (e.g., exposições, trabalhos artísticos colaborativos, murais comunitários), as artes performativas (e.g., workshops de dança, atuações musicais), as artes literárias (e.g., sessões de narração de histórias, clubes de leitura), artes culinárias (e.g., aulas de culinária, festivais gastronómicos, troca de receitas), artesanato e trabalhos manuais (e.g., oficinas de artesanato, projetos de bricolage), projetos de património e história (e.g., gravação de história oral, projetos de árvores genealógicas, exposições de fotografia) (Dunphy, 2018).

3. Objetivos estratégicos do programa InterAGES

O impacto esperado do programa InterAGES é que as localidades e as comunidades em que os parceiros operam se tornem mais conscientes do problema do idadismo e dos seus efeitos:

- Como as pessoas vivem e evoluem, enquanto os adultos mais velhos e os jovens estão mais conscientes e informados sobre o envelhecimento.
- Perceções sobre o envelhecimento em relação aos outros e a si próprio, atitudes e ideias erradas que lhes podem permitir mudar as suas atitudes e envolver-se em contactos e interações significativos.
- Como utilizar os espaços públicos para o programa InterAges e, através disso, construir ligações e possibilidades futuras.

O potencial de transferibilidade é elevado, uma vez que se trata de um programa concebido através de uma abordagem multidisciplinar entre parceiros nos domínios do envelhecimento, da juventude, da multiculturalidade, da aprendizagem não formal, da arte e da cultura, o que lhe conferirá um estatuto muito credível. Assim, os resultados bem-sucedidos do programa InterAges aumentarão as possibilidades de sucesso dos resultados do Modelo de Serviço PAGES para contrariar o Idadismo para uma Europa aberta a todos (Resultado da iniciativa número 3, PR3), uma metodologia de implementação para aumentar a transferibilidade.

Resultados específicos:

- **14** Atividades intergeracionais.
- **180** participantes no teste-piloto do programa InterAges (PR2) (no total, incluindo pelo menos 1 presença).
- Pilotado em **6 países diferentes**, cobrindo uma vasta área geográfica da Europa.
- Reduzir o preconceito de idade (medido no pré e pós-teste).
- Visões positivas do envelhecimento e dos diferentes grupos etários.
- Contacto intergrupar positivo e direto entre jovens e adultos mais velhos através das artes e da cultura.

4. O que é uma atividade intergeracional?

As atividades intergeracionais são compromissos e interações sociais que envolvem diferentes gerações para um objetivo comum. Estas atividades ajudam a reduzir o idadismo através do contacto regular e da partilha de experiências que desafiam preconceitos e estereótipos (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2023). Estas atividades baseiam-se nos pontos fortes que as diferentes gerações têm para oferecer, promovem a compreensão e o respeito mútuo, e desafiam o idadismo. A qualidade do contacto entre grupos mais jovens e mais velhos nas atividades intergeracionais parece ser mais importante do que a frequência do contacto para reduzir o idadismo. Foi demonstrado que uma ligação de elevada qualidade aumenta a autorrevelação e a empatia de ambas as partes, levando a um contacto mais positivo entre as gerações. Este contacto de melhor qualidade pode ser fomentado através da organização de atividades que criem confiança e evitem situações em que uma das partes estereotipe a outra (OMS, 2023).

Atualmente, as diferentes **gerações têm menos oportunidades de passar tempo juntas** do que antigamente. Isto significa que ambas as gerações estão a perder uma relação muito especial. No entanto, não tem de ser assim (Dutton, 2018).

Como descobrimos através das **sessões de auscultação do programa InterAges (R2/A1)**, em que falámos com mais de 150 participantes da Áustria, Dinamarca, Alemanha, Portugal, Roménia e Turquia, tanto as gerações mais novas como as mais velhas esperam que as atividades intergeracionais sejam oportunidades para **aprenderem umas com as outras**, para atividades que abranjam múltiplos interesses, para ambientes íntimos ou amigáveis e, para ajudar a quebrar o gelo. É igualmente importante que as atividades sejam acessíveis em termos de linguagem, capacidade física, custos e distância. De um modo geral, as atividades intergeracionais devem promover **a diversidade, a independência, a dignidade e a responsabilidade**.

Benefícios das atividades intergeracionais



1

Aumento na atividade física,
mental e criativa

2

Sentir-se menos isolado ou só

3

Mais oportunidades de inclusão
social

4

Maior saúde e bem-estar geral

Aprender coisas novas
e ver o mundo de uma
outra perspetiva

Promove a confiança,
autoestima e o bom
humor

Desafia as
preconceções sobre a
geração oposta and
contradiz estereótipos
e comportamentos
negativos

Sentir-se útil e
valorizado, e gozar de
um sentido de
realização

Aprendizagem de valores e
normas

Desenvolvimento de capacidades
de trabalho em equipa

Aprendizagem sobre a realidade do
ciclo da vida num ambiente
não-escolar

1

2

3



5. Calendário

Pesquisas anteriores mostram que os programas intergeracionais são mais eficazes quando os participantes mais jovens e mais velhos passam algum tempo a aprender sobre o outro grupo antes de se encontrarem pela primeira vez (OMS, 2023). Assim, para este programa, sugerimos a realização de 2 sessões iniciais antes das atividades intergeracionais (ou seja, uma para cada grupo etário).

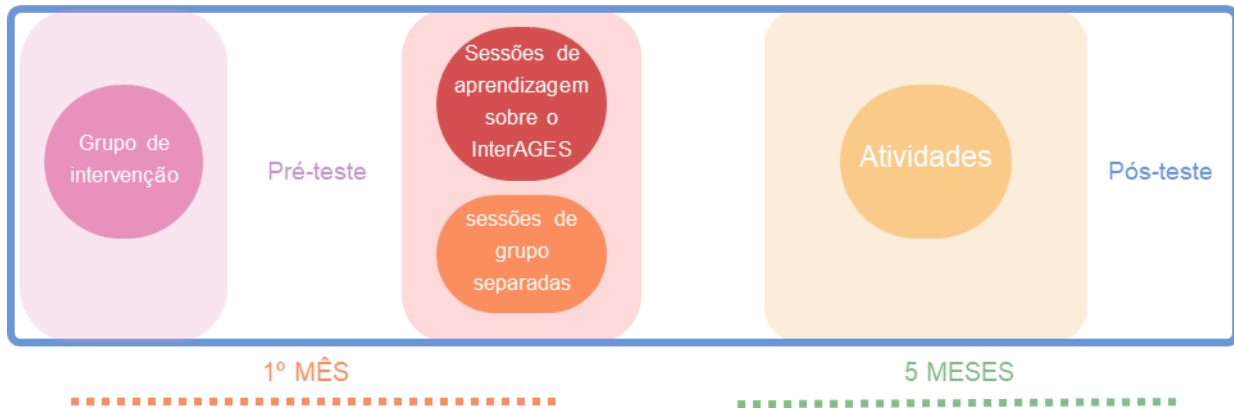


Figura 1. Programa de intervenção

Num período de 6 meses, os parceiros tinham como objetivo pilotar **9 das atividades** desenvolvidas. Cada país parceiro preparou o plano-piloto, definindo a forma como mobilizou os participantes para o programa, as horas e datas específicas e a forma de o divulgar na comunidade. Cada país tinha pelo menos **30 participantes no total**. O plano de pilotagem deveria incluir pelo menos uma atividade de introdução e um evento de encerramento, seguindo o programa proposto na Figura 1 (adaptado de Marques, 2015). De forma a uniformizar a fase piloto nos diferentes países, utilizámos o seguinte modelo – Programa de intervenção (figura 1). Desta forma, cada parceiro, depois de identificar/criar o grupo de intervenção, aplica-lhe o **pré-teste** (ver Anexo A), seguido de uma **primeira atividade de aprendizagem** sobre os diferentes grupos etários que foram realizados separadamente (ou seja, dois grupos, um de pessoas mais jovens e outro de pessoas mais velhas - para que possam ter um primeiro momento de aprendizagem sobre o outro grupo, tal como recomendado pela OMS) (ver **Anexo B** para o plano de sessão a seguir para esta primeira atividade). Após cinco meses de implementação de atividades intergeracionais na comunidade, o programa termina com um pós-teste final.

6. Métodos e facilitação

Para as atividades intergeracionais, os métodos utilizados serão exclusivamente não formais. Os métodos não formais, como a partilha de competências, as atividades gamificadas, a narração de histórias, etc., devem ser:

- voluntários
- acessíveis a todos (idealmente)
- um processo organizado com objetivos pedagógicos
- participativos
- centrado no aprendiz
- focados no desenvolvimento de competências para a vida
- baseados no envolvimento da aprendizagem individual e em grupo com uma abordagem coletiva
- holística e orientada para o processo
- com base na experiência e na ação
- organizados em função das necessidades dos participantes.

Os educadores/facilitadores de adultos devem criar um ambiente descontraído para os participantes de todas as faixas etárias. Devem ter em conta as diferentes necessidades e barreiras dos participantes, tais como conhecimentos sobre determinados tópicos, capacidades físicas e mentais e, diferenças geracionais ou pessoais.

7. Tópicos

Cada organização parceira forneceu dois conteúdos/atividades para o programa InterAges, escolhidos entre **10 atividades mais selecionadas** nas sessões de auscultação com adultos mais velhos e jovens (realizadas anteriormente na iniciativa).

Atividades	Parceiros	Nome	PG.
Atividade de introdução criativa	SOSU	"Vamos conhecer-nos";	15
Atividade <i>gamificada</i> sobre artes e cultura. E.g., jogos tradicionais	ACEEU	"Aventura artística: Uma caça ao tesouro intergeracional";	17
Atividade de partilha de competências, sobre artes e cultura. E.g., competências de representação teatral	ACEEU	"Oficina Gerações na Arte";	20
Atividade cultural E.g., visitar museus	K-GEM	Exploração intergeracional de museus; Exposição de arte; Dança;	23 26 29
Atividade de artesanato criativo E.g., criar uma peça de artesanato em conjunto	WASLA EaSI	Criação de artesanato intergeracional Crie um modelo de aldeia multigeracional;	32 34
Atividade desportiva/ao ar livre ligada às artes e à cultura. E.g., um passeio cultural no bairro	APX EaSI	"Vamos jogar! - Tour de exploração do bairro";	37 41
Atividade de contar histórias E.g., contar histórias utilizando uma obra de arte ou sobre a sua relação com a cultura	SOSU APX	"Conte-me a sua história"; "Ao som da sua história";	45 48
Atividade de teatro, dança ou música E.g., desenvolver e apresentar uma peça de teatro	WASLA	Peça de teatro;	52
Atividade de finalização/evento intergeracional ligado às artes e à cultura	K-GEM	Oficina de artesanato do património; Workshop de culinária; Oficina de arte;	55 58 61

Modelo de atividade

Tabela modelo utilizada pelos parceiros como base para criarem as atividades.

Nome da atividade:	"NOME..." <i>Tipo de atividade</i>
OBJETIVOS	<i>Descreva os objetivos das atividades Por exemplo, desenvolva relações, partilhe experiências e adquira conhecimentos sobre a vida dos diferentes participantes.</i>
RESULTADOS	<i>Com base no quadro 1, Anexo C - identifique e especifique os resultados esperados desta atividade. Por exemplo, atividade: contar histórias - resultados a curto prazo: aprender uns com os outros e refletir sobre as semelhanças e diferenças - resultados a longo prazo: Perceções positivas do envelhecimento entre gerações, maior empatia e compreensão entre gerações.</i>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<i>Introduza uma breve descrição da atividade.</i>
	<i>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações é essencial para as atividades intergeracionais (ou seja, os diferentes participantes devem ter papéis igualmente ativos na atividade). Descreva como vai garantir isso.</i>
	<i>A existência de um objetivo comum entre os participantes, que pode ser a construção de relações através da partilha da história pessoal de cada um (por exemplo, desafios, conquistas, memórias) e, conseqüentemente, das suas experiências, é essencial para as atividades intergeracionais. Descreva como vai garantir isso.</i>
INSTRUÇÕES	<i>Explique como o facilitador deve implementar o exercício. Descreva em pormenor como é que a atividade se vai desenrolar. Deve ser possível a outros formadores compreenderem como realizar a atividade apenas lendo esta descrição.</i>

RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS	<i>Enumere as ferramentas necessárias para implementar a atividade (por exemplo, modelos). Mesmo que seja principalmente presencial, pode incluir materiais que precisam de ser desenvolvidos para os descrever.</i>
DURAÇÃO	<i>Indique uma estimativa do tempo necessário. Tente ser específico se a atividade estiver dividida em diferentes momentos.</i>
NÚMERO DE PARTICIPANTES	<i>Identifique o número recomendado de pessoas para realizar a atividade. Se tiver grupos, quantas pessoas devem estar em cada um e quantos grupos devem existir.</i>
ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL	<i>Descreva as adaptações ou abordagens digitais que podem ser utilizadas nesta atividade, se aplicável (por exemplo, utilização de aplicações, plataformas online, etc.). Descreva as instruções de aplicação e as vantagens.</i>
COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	<i>Descreva como vai recrutar e cativar os participantes nesta atividade</i>
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	<i>Explique como e que procedimentos devem ser seguidos para tornar a atividade sustentável (no momento e, após o piloto).</i>
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	<i>Explique porque é que este tema é adequado para uma atividade intergeracional e porque é que o escolheu.</i>
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<i>Como avaliar a atividade com os participantes. Deve ser informal após a atividade.</i>
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<i>Descreva em pormenor quaisquer recomendações/dicas possíveis para que o facilitador tenha uma implementação bem-sucedida e evite potenciais barreiras.</i>
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<i>Descreva quaisquer procedimentos de saúde (por exemplo, se existem kits de primeiros socorros), de emergência (por exemplo, contactos de emergência) ou de segurança que devam ser considerados.</i>
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<i>Inclua as fontes utilizadas para criar a atividade (caso existam)</i>

Atividades

Nome da atividade:	"Vamos conhecer-nos " <i>Atividade de introdução criativa</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomente as ligações entre gerações e a aprendizagem mútua através da exploração colaborativa e do conhecimento mútuo. • Incentive os participantes a interagirem uns com os outros através de uma atividade de quebra-gelo. • Promover o trabalho em equipa, as relações, a curiosidade e o conhecimento entre participantes de diferentes faixas etárias. • Proporcione uma experiência agradável.
RESULTADOS	<p>Resultado a curto prazo: esta atividade permite aos participantes conhecerem-se uns aos outros e refletirem sobre as suas semelhanças e diferenças.</p> <p>Resultados a longo prazo: esta atividade criará um ambiente de partilha propício ao desenvolvimento de relações que permitam aos participantes aprender uns com os outros e aumentar a empatia e a compreensão entre gerações.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Para esta atividade, os participantes escolhem duas imagens que se assemelham a algo sobre si próprios e partilham-nas com o grupo para trocarem experiências/conhecimentos pessoais e abrirem caminho para se começarem a conhecer uns aos outros.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. A escolha de imagens culturalmente diversas dá a todos os grupos etários a mesma oportunidade de se relacionarem com as imagens aleatórias</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. A atividade visa promover o primeiro contacto intergrupual positivo entre as diferentes gerações, permitindo que ambos os grupos se conheçam e se apresentem e se abram. Nesta atividade intergeracional, os participantes serão convidados a trabalhar em conjunto para um objetivo comum: começar a conhecer-se.</p> <p>É necessário promover a cooperação. Todos os participantes serão convidados a participar e a estabelecer contactos com outros participantes enquanto gerem a conversa de grupo</p>
INSTRUÇÕES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divisão dos participantes: Reúna os participantes e divida-os em pequenas equipas, assegurando uma mistura de adultos mais velhos e participantes mais jovens em cada equipa. 2. Materiais: Forneça a cada equipa um conjunto de quadros com imagens diferentes (pelo menos 20 quadros diferentes, dependendo do tamanho do grupo). 3. Atividade: Peça a cada participante para escolher duas imagens que, de alguma forma, se assemelhem a algo sobre si

	<p>próprio com que se identifiquem (por exemplo, quem são, os seus valores na vida, uma experiência, um passatempo, etc.)</p> <p>4. Os participantes explicam, à vez, por que razão escolheram as imagens, o que estas significam para eles e os conhecimentos e experiências pessoais relacionados com as imagens. Criam a base para uma boa compreensão mútua, criando assim segurança no grupo e fomentando o intercâmbio intergeracional e a experiência.</p>
RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> Um conjunto de 20 imagens para cada grupo/equipa
DURAÇÃO	A atividade de introdução deve durar aproximadamente 10 minutos por participante, mas a duração pode ser ajustada.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	A atividade pode acomodar um número flexível de participantes, mas recomenda-se um máximo de 5 participantes em cada grupo/equipa.
COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	Promova a atividade através de organizações comunitárias, centros de adultos mais velhos, grupos de jovens e plataformas de redes sociais. Forneça instruções claras para o registo ou participação e garanta a acessibilidade a todos os participantes interessados.
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	Estabeleça parcerias com organizações comunitárias, centros de adultos mais velhos e grupos de jovens. Procure financiamento ou patrocínio para cobrir quaisquer custos associados e garantir a sustentabilidade da atividade ao longo do tempo. Incentive os participantes a comunicarem as suas experiências de forma independente através das redes sociais e a amigos e familiares. Crie uma rede comunitária para facilitar atividades intergeracionais contínuas.
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	A atividade de introdução criativa proporciona uma forma divertida e interactiva de os participantes explorarem e se envolverem uns com os outros, construindo uma base de conhecimento, curiosidade, respeito e, a longo prazo, criando relações entre as gerações. Ao juntar adultos mais velhos com participantes mais novos, a atividade promove o intercâmbio intergeracional, permitindo que os participantes aprendam com as perspectivas e experiências uns dos outros.
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Recolha as reacções dos participantes através de debates para avaliar o impacto da atividade nas relações intergeracionais e no prazer da atividade.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> Forneça instruções claras e apoio aos participantes, Incentive a participação ativa e a colaboração nas equipas, realçando o valor da partilha de ideias e pensamentos.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> Assegure-se de que o local é acessível e seguro para participantes de todas as idades e capacidades. Providencie todas as acomodações ou assistência necessárias para garantir uma experiência confortável e agradável para todos os envolvidos.

Nome da atividade:	"Aventura artística: Uma Caça ao Tesouro Intergeracional" <i>Atividade gamificada sobre arte e cultura</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover ligações intergeracionais e aprendizagem mútua através da exploração colaborativa da arte e da cultura. • Incentivar os participantes a interagir com obras de arte e artefactos culturais de uma forma dinâmica e interativa. • Promover o trabalho em equipa, a resolução de problemas e a capacidade de comunicação entre participantes de diferentes faixas etárias. • Proporcionar uma experiência agradável e educativa que realce o valor do património cultural e da expressão artística.
RESULTADOS	<p>Resultado a curto prazo: esta atividade permite que os participantes trabalhem em conjunto e construam relações através do trabalho de equipa.</p> <p>Resultados a longo prazo: esta atividade permite aos participantes criar perceções positivas do envelhecimento entre gerações e uma maior empatia entre gerações.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Os participantes serão divididos em pares ou pequenas equipas, cada uma composta por adultos mais velhos e participantes mais novos. Embarcarão numa caça ao tesouro num museu, galeria ou local histórico, onde resolverão pistas ou completarão desafios relacionados com obras de arte ou artefactos culturais específicos. As pistas podem levar os pares/equipas a descobrir tesouros escondidos, a responder a enigmas baseados em estilos ou temas artísticos, ou a encontrar pistas escondidas nas exposições. Ao longo da atividade, os participantes partilharão ideias, conhecimentos e experiências pessoais relacionadas com as peças que encontrarem, promovendo o intercâmbio entre gerações.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. Todos os participantes desconhecem as pistas ou as atividades a realizar, todos partem do desconhecido em relação a um objeto artístico ou a um local cultural. Mesmo que conheçam o objeto ou o local, ninguém sabe o que terá de fazer. Por outras palavras, o facto de pertencer a uma geração específica não altera as circunstâncias iniciais de nenhum dos participantes</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. Nesta atividade intergeracional, os participantes serão convidados a trabalhar em conjunto para um objetivo comum: desvendar mistérios, pistas ou enigmas para cumprir a caça ao tesouro.</p> <p>É necessário promover a cooperação. Os participantes terão de trabalhar em conjunto para desvendar os mistérios, as pistas ou os enigmas para cumprir a caça ao tesouro.</p>

<p>INSTRUÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divisão dos participantes: Reúna os participantes e divida-os em pares ou pequenas equipas, assegurando uma mistura de adultos mais velhos e participantes mais jovens em cada equipa. 2. Materiais: Forneça a cada par/equipa um conjunto de pistas ou desafios, juntamente com um mapa ou guia para navegar no museu, galeria ou local histórico. 3. Atividade: Instrua os participantes a trabalhar em conjunto para resolver as pistas, encontrar os tesouros escondidos e completar os desafios dentro do tempo previsto. 4. Encoraje os pares/equipas a interagir com as obras de arte e os artefactos que descobrirem, partilhando as suas observações, interpretações e qualquer informação de base relevante. 5. Discussão em grupo: No final da caça ao tesouro, reúna-se novamente em grupo para fazer o balanço e discutir a experiência, permitindo que os participantes partilhem os pontos altos e as conclusões da sua exploração.
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartões de dicas ou instruções escritas para cada equipa • Mapas ou guias do museu, galeria ou sítio histórico • Utensílios de escrita e blocos de notas para registar as respostas ou observações
<p>DURAÇÃO</p>	<p>A caça ao tesouro tem uma duração prevista de cerca de 2 horas, mas a duração pode ser ajustada em função da dimensão do local e da complexidade dos desafios.</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>A atividade pode acomodar um número flexível de participantes, mas recomenda-se 10 participantes.</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Considere a possibilidade de utilizar ferramentas digitais, como códigos QR, aplicações móveis ou plataformas online, para fornecer pistas ou melhorar a experiência da caça ao tesouro. Os mapas digitais ou guias interativos também podem fornecer informações adicionais sobre as obras de arte e os artefactos.</p>
<p>COMO DIVULGAR A ATIVIDADE</p>	<p>Promova a caça ao tesouro através de organizações comunitárias, centros de adultos mais velhos, grupos de jovens e plataformas de redes sociais. Forneça instruções claras para o registo ou participação e garanta a acessibilidade a todos os participantes interessados.</p>
<p>COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL</p>	<p>Estabeleça parcerias com museus, galerias ou locais históricos para organizar regularmente caças ao tesouro intergeracionais como parte da sua programação. Procure financiamento ou patrocínio para cobrir quaisquer custos associados e garantir a sustentabilidade da atividade ao longo do tempo. Incentive os participantes a comunicar as suas experiências de forma independente através das redes sociais e a amigos e familiares. Crie uma rede comunitária para facilitar a exploração cultural intergeracional contínua.</p>

EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	<p>As caças ao tesouro são uma forma divertida e interativa de os participantes explorarem e se envolverem com a arte e a cultura. Ao juntar adultos mais velhos com participantes mais novos, a atividade promove o intercâmbio intergeracional, permitindo que os participantes aprendam com as perspectivas e experiências uns dos outros.</p>
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Recolha o feedback dos participantes através de inquéritos ou debates para avaliar o impacto da caça ao tesouro nas relações intergeracionais, no envolvimento cultural e no prazer da atividade. • Avalie resultados como o aumento dos conhecimentos, das capacidades de trabalho em equipa e da apreciação da arte e da cultura.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forneça instruções claras e apoio aos participantes, especialmente àqueles que possam estar menos familiarizados com o local ou com o conceito de uma caça ao tesouro. 2. Incentive a participação ativa e a colaboração nas equipas, realçando o valor da partilha de conhecimentos e do trabalho conjunto para resolver desafios. 3. Incorpore diversos tipos de pistas e desafios para acomodar os diferentes interesses e estilos de aprendizagem dos participantes.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Assegure-se de que o local é acessível e seguro para participantes de todas as idades e capacidades. • Providencie todas as acomodações ou assistência necessárias para garantir uma experiência confortável e agradável para todos os envolvidos.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<p>Como fazer a sua própria caça ao tesouro no museu: https://cityhunt.com/how-to-do-your-own-museum-scavenger-hunt/</p>

Nome da atividade:	"Oficina Gerações na Arte" <i>Atividade de partilha de competências sobre artes e cultura</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar as ligações intergeracionais e a aprendizagem mútua através do intercâmbio de competências artísticas. • Proporcionar aos adultos mais velhos a possibilidade de partilharem os seus conhecimentos numa área artística com os participantes mais jovens. • Proporcionar aos participantes mais jovens a oportunidade de ensinarem as suas competências aos adultos mais velhos, promovendo um sentido de reciprocidade e respeito. • Incentivar a colaboração e a criatividade enquanto ambos os grupos etários trabalham em conjunto para criar arte com base nas competências que aprenderam.
RESULTADOS	<p>Resultado a curto prazo: Os participantes envolver-se-ão em conversas significativas e aprenderão com as experiências de vida e os talentos uns dos outros.</p> <p>Resultados a longo prazo: Aumento da empatia e da compreensão entre gerações e reforço das ligações sociais.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>A atividade começará com adultos mais velhos a partilharem com os participantes mais jovens os seus conhecimentos em pintura, música, cerâmica, fotografia ou qualquer outra área artística. Isto pode envolver demonstrações, orientação prática e narração de histórias sobre as suas experiências. De seguida, os participantes mais jovens ensinarão aos adultos mais velhos as suas próprias competências, tais como os meios digitais, o design gráfico, as redes sociais ou outras práticas artísticas contemporâneas.</p> <p>Depois de ambos os grupos etários terem aprendido uns com os outros, irão colaborar na criação de algo novo, combinando as técnicas tradicionais ensinadas pelos adultos mais velhos com as competências modernas partilhadas pelos participantes mais jovens. Esta obra de arte colaborativa pode assumir a forma de um mural, uma composição musical, uma escultura em cerâmica ou um projeto de meios digitais, dependendo dos interesses e capacidades dos participantes.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. Todos os participantes têm a oportunidade de partilhar os seus conhecimentos e competências em pé de igualdade, e todos têm a oportunidade de aprender com os conhecimentos dos outros.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. Para além de terem o objetivo de aprender e ensinar algo aos outros, os participantes estarão a trabalhar para um objetivo comum de construir algo em conjunto.</p> <p>É necessário promover a cooperação. Para atingir o objetivo desta atividade, os participantes terão de colaborar para construir algo em conjunto, aprendendo uns com os outros e capitalizando os conhecimentos do grupo.</p>

<p>INSTRUÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução: Comece por apresentar aos participantes os objetivos e o formato do workshop. 2. Divisão dos participantes: Divida os participantes em pares (ou pequenos grupos), juntando adultos mais velhos com participantes mais novos. 3. Atividade: Atribua tempo para que os adultos mais velhos ensinem as suas aptidões artísticas aos seus parceiros mais novos, seguidos de participantes mais novos que ensinam as suas aptidões aos adultos mais velhos. 4. Depois de ambos os grupos etários terem aprendido uns com os outros, facilite uma sessão de criação artística colaborativa em que trabalhem em conjunto para criar algo com base nas suas competências combinadas. 5. Forneça materiais, ferramentas e orientação conforme necessário durante o workshop.
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material de arte • Instrumentos musicais (se aplicável) • Equipamento multimédia digital (computadores portáteis ou tablets) • Espaço de oficina com lugares sentados e postos de trabalho adequados
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Cerca de 3 horas.</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>O workshop pode acomodar um número flexível de participantes, mas grupos mais pequenos podem permitir uma instrução e interação mais personalizadas: recomenda-se 20 participantes. Certifique-se de que existe uma mistura de gerações e considere a possibilidade de criar pequenos grupos para atividades interativas.</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Pense em criar uma plataforma digital onde os participantes possam partilhar as suas experiências e criações. Utilize grupos de redes sociais para facilitar as conversas e o envolvimento contínuos.</p>
<p>COMO DIVULGAR A ATIVIDADE</p>	<p>Promova o workshop através de centros comunitários, centros de adultos mais velhos, organizações juvenis, redes sociais e redes artísticas, fornecendo instruções claras para a inscrição ou participação.</p>
<p>COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL</p>	<p>Estabeleça parcerias com organizações ou instituições locais para apoiar programas artísticos intergeracionais em curso. Procure financiamento ou patrocínio para cobrir materiais, honorários do facilitador e custos do local. Incentive os participantes a continuar a colaborar e a partilhar as suas competências artísticas fora do contexto do workshop. Incentive os participantes a comunicar as suas experiências de forma independente através das redes sociais e a amigos e familiares. Crie uma rede comunitária para facilitar a exploração cultural intergeracional contínua.</p>
<p>EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA</p>	<p>A expressão artística transcende as fronteiras geracionais e proporciona uma plataforma significativa para a ligação e compreensão intergeracional. Ao reunir adultos mais velhos e participantes mais jovens com diversas competências e experiências,</p>

DO ASSUNTO/TEMÁTICA	este workshop visa celebrar a riqueza do património artístico, abraçando simultaneamente a inovação e a criatividade.
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Recolha o feedback dos participantes através de inquéritos ou debates para avaliar o impacto da oficina nas relações intergeracionais, no desenvolvimento de competências e na criação artística em colaboração.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crie uma atmosfera de apoio e inclusão onde os participantes se sintam à vontade para partilhar as suas competências e aprender uns com os outros. 2. Incentive a comunicação aberta e a participação ativa tanto dos adultos mais velhos como dos participantes mais jovens. 3. Proporcione oportunidades de reflexão e debate ao longo do seminário para aprofundar a compreensão e as ligações. 4. Seja flexível e adaptável para se adaptar aos diferentes estilos de aprendizagem e capacidades do grupo.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que o espaço da oficina é acessível e não apresenta riscos. • Forneça supervisão e assistência adequadas, especialmente quando trabalha com ferramentas ou equipamento. • Tenha em conta as necessidades de saúde ou de mobilidade dos participantes e faça as adaptações necessárias.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<p>Sánchez, M., Butts, D., Hatton-Yeo, A., Henkin, N., Jarrot, S., Kaplan, M., Martínez, A., Newman, S., Pinazo, S., Sáez, J., Weintraub, A., (2007). Programas intergeracionais - Rumo a uma sociedade para todas as idades. <i>Coleção Estudos Sociais</i>, 23.</p> <p>https://generationsworkingtogether.org/downloads/53aabc130d1c6-IG%20programmes%20-%20towards%20a%20society%20for%20all%20ages%20vol23_en.pdf</p>

Nome da atividade:	Exploração intergeracional de museus cultural
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma ligação Cultural: Promover uma ligação intergeracional ao património cultural e à história através da descoberta de museus. • Educação mútua: Promover a partilha de informações e experiências entre grupos etários diversos durante as visitas ao museu. • Promoção da aprendizagem ao longo da vida: Promover uma cultura que encoraje a aprendizagem contínua, envolvendo indivíduos de todas as faixas etárias nas atividades educativas do museu. • Ligação interpessoal: Facilitar uma plataforma que promova o desenvolvimento de ligações intergeracionais mais excelentes através da exploração partilhada do museu.
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Os participantes poderão aprender com as experiências e perspetivas de vida uns dos outros.</p> <p>Resultados a longo prazo: Esta atividade aumentará a empatia e a compreensão entre gerações e reforçará as ligações sociais.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>A atividade cultural intergeracional envolve os participantes numa excursão ao museu para promover a igualdade de participação, desenvolver um objetivo comum e incentivar a colaboração entre indivíduos de diferentes grupos etários.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. O facilitador utilizará dinâmicas de grupo estruturadas para garantir condições equitativas para ambas as gerações. Ao formar pares de indivíduos de diferentes grupos etários e ao reorganizar periodicamente esses pares ao longo da atividade, garantirá que todos os participantes possam contribuir ativamente. Os facilitadores devem promover uma participação equitativa, assegurando que um grupo etário não domine o debate ou as atividades.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. A atividade incorporará a troca partilhada de histórias pessoais para promover ligações interpessoais. Antes da visita ao museu, os participantes receberão uma introdução ao conceito global de narração de histórias pessoais. Os participantes participarão ativamente em conversas sobre os seus problemas, realizações e memórias relacionadas com as exposições, guiados por sugestões de discussão e regiões temáticas dentro do museu. O objetivo partilhado será destacado nas sessões iniciais e reforçado em momentos significativos ao longo da visita ao museu.</p> <p>É necessário promover a cooperação. A atividade dará prioridade à colaboração entre as duas gerações. Os participantes serão colocados em pares, assegurando uma mistura de idades em cada par. Estes pares irão cooperar na investigação das exposições, na troca de ideias e na realização de</p>

	<p>reflexões coletivas. A inclusão de atividades estruturadas durante a visita ao museu, tais como conversas interativas ou tarefas em pequenos grupos, incentivará a cooperação e a troca de ideias. Os facilitadores guiarão os participantes a reconhecer o valor das perspectivas uns dos outros, criando um ambiente propício à colaboração.</p>
<p>INSTRUÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução (15 minutos): Reúna os participantes e apresente um resumo conciso dos objetivos da visita ao museu. Distribua folhetos informativos ou manuais que detalhem a organização do museu e as exposições proeminentes. 2. Atividade de quebra-gelo e de emparelhamento (duração: 20 minutos): Organize uma atividade de quebra-gelo para promover um ambiente calmo e confortável. Emparelhe os participantes de forma sistemática, assegurando-se de que cada par é composto por indivíduos de diferentes grupos etários. Promova o ato de se apresentar. 3. Exploração temática (60 minutos): Segmente a visita ao museu em categorias temáticas relacionadas com o património cultural. Crie perguntas de discussão para cada segmento, incentivando os pares a partilharem anedotas pessoais associadas às exposições. 4. Sessão de reflexão em grupo (30 minutos): Reúna os indivíduos para uma introspeção coletiva facilitada. Utilize perguntas abertas para encorajar os participantes a divulgarem os seus pensamentos, descobertas e a forma como as exposições se relacionam com as suas experiências. 5. Exercício envolvente (45 minutos): Incorpore um exercício interativo e imaginativo que se alinhe com o tema central do museu. Por exemplo, pode envolver-se em atividades como esboçar artefactos significativos ou participar na criação de um mural colaborativo inspirado nas exposições. 6. Conclusão e distribuição (10 minutos): Conclua a visita guiada fornecendo uma visão geral concisa do encontro coletivo. Peça aos participantes que divulguem os seus momentos mais queridos ou realizações profundas da sua exploração do museu.
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Folhetos ou guias de museus • Sugestões para debates temáticos • Materiais de desenho/esboço para a atividade interativa • Formulários de avaliação para que os participantes possam dar a sua opinião
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Cerca de 2,5 a 3 horas, incluindo a visita ao museu, a reflexão em grupo e a atividade interativa.</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>Recomenda-se 15-20 participantes. Os pares podem ser criados com base no registo ou durante a atividade de quebra-gelo.</p>

ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL	<p>Pense no desenvolvimento de uma plataforma digital que permita aos participantes trocar imagens, opiniões ou outros conhecimentos após a sua visita.</p> <p>Utilize grupos de redes sociais ou plataformas da Internet para um discurso contínuo.</p>
COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	<p>Obtenha a participação através de centros comunitários, organizações locais e redes sociais. Sublinhe o elemento interativo e colaborativo da atividade.</p>
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	<p>Incentive os participantes a visitar o museu de forma autónoma e, posteriormente, a comunicar as suas experiências a amigos e familiares. Crie uma rede comunitária para facilitar a exploração cultural intergeracional contínua.</p>
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	<p>O contexto do museu oferece um ambiente propício a encontros intergeracionais, proporcionando uma vasta gama de exposições que podem efetivamente ultrapassar as barreiras geracionais. O envolvimento na exploração coletiva do património cultural promove um sentido de identidade e compreensão comunitárias.</p>
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Facilite debates informais em grupo após a atividade para avaliar as reflexões dos participantes, as suas perceções e a influência da experiência intergeracional. • Utilize formulários de avaliação para recolher informações sobre o nível geral de satisfação e identificar as áreas que necessitam de ser melhoradas.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assegure-se de que são dadas instruções explícitas em cada passo para manter o envolvimento dos participantes. 2. Mostre flexibilidade e modifique a atividade de acordo com os interesses e preferências do grupo. 3. Promova a prática da escuta atenta e fomente a comunicação transparente entre os participantes.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Respeite rigorosamente as regras de segurança fornecidas pela instituição durante a visita ao museu. • Certifique-se de que possui informações de contacto de emergência facilmente acessíveis. • Considere o conforto físico dos participantes, como a disposição dos lugares sentados e a acessibilidade dentro do museu.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<p>Herring, H. (2019). Ligar gerações: Bridging the boomer, gen x, and millennial divide. Rowman & Littlefield Publishers.</p> <p>Gerações Unidas. (2024). Biblioteca de recursos. https://www.gu.org/resources/?resource_type=publication#filters</p>

Nome da atividade:	Exposição de arte <i>Atividade cultural</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incentivar a compreensão mútua: Crie um ambiente que facilite interações significativas entre indivíduos de diferentes grupos etários, promovendo a compreensão mútua e a estima. • Abordar a discriminação em função da idade: Para combater ativamente o preconceito de idade, pretendemos criar um fórum onde os adultos mais velhos e os mais jovens possam trocar abertamente narrativas pessoais, confrontos, realizações e recordações. • Cultivar as relações interpessoais: O objetivo é reforçar os laços entre os diferentes grupos etários através da promoção de esforços de cooperação e de encontros mútuos.
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Esta atividade dá aos participantes a oportunidade de se envolverem em conversas significativas e de construir relações através do trabalho de equipa.</p> <p>Resultados a longo prazo: Aumento da empatia e da compreensão entre as gerações e melhoria das relações sociais.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Esta atividade tem como objetivo promover conversas significativas e estabelecer ligações entre participantes de diferentes faixas etárias. A atividade integra uma combinação de conversas guiadas, tarefas cooperativas e exercícios de reflexão.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. Para garantir condições equitativas, o workshop será intencionalmente organizado de forma a dar prioridade à inclusão. As atividades serão selecionadas ou modificadas para se adaptarem a uma série de competências e preferências. Os facilitadores supervisionarão ativamente as interações no seio do grupo, assegurando que tanto os adultos mais velhos como os participantes mais jovens tenham as mesmas oportunidades de contribuir e participar em todos os aspetos do workshop.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. O principal objetivo do workshop é promover ligações através da troca de narrativas pessoais, incluindo dificuldades, realizações e recordações. Antes do workshop, os participantes receberão recomendações sobre a importância da comunicação aberta e da escuta ativa. Os facilitadores utilizarão exercícios de quebra-gelo e sugestões de discussão para orientar os participantes na partilha das suas histórias, cultivando um sentimento de ligação e de objetivo partilhado.</p> <p>É necessário promover a cooperação. A colaboração será um ponto fulcral durante todo o workshop. A combinação estratégica de participantes para determinadas atividades e a promoção da colaboração em exercícios de grupo facilitarão a assistência mútua e a partilha. Os facilitadores realçarão a importância do ponto de vista de cada geração e promoverão agressivamente os participantes a adquirirem conhecimentos uns dos outros.</p>

<p>INSTRUÇÕES</p>	<p>1. Introdução e revelação do tema (20 minutos): Cumprimente todos os participantes. Apresentação do tema da exposição de arte, realçando a sua essência intergeracional. Revele a ideia central da exposição, por exemplo, "Aproximar Perspetivas: Gerações na Arte".</p> <p>2. Visita guiada pelo curador (Duração: 40 minutos) Faça uma visita guiada à exposição, dando ênfase às obras de arte que retratam temas ou pontos de vista intergeracionais. Forneça pormenores sobre os artistas e as suas fontes de inspiração, motivando as pessoas a interagir ativamente com as obras de arte a nível intelectual.</p> <p>3. Estações de arte interactivas (60 minutos): Estabeleça estações de arte interativas que se inspirem no tema da exposição. Incorpore atividades como a pintura coletiva de murais, exposições interativas ou estações para a produção de reflexões artísticas individuais.</p> <p>4. Diálogo artístico intergeracional (30 minutos): Organize uma sessão metódica de discussão sobre arte, permitindo aos participantes articular os seus pensamentos e respostas emocionais suscitadas pelas obras de arte. Promova o diálogo intergeracional, colocando questões que suscitem a contemplação coletiva sobre a obra de arte apresentada.</p> <p>5. Workshop ou Demonstração (45 minutos): Organize um workshop prático de arte ou uma demonstração facilitada por um artista residente. Forneça aos participantes recursos para produzirem os seus trabalhos artísticos influenciados pelo tema da exposição.</p> <p>6. Conclusão e contemplação (15 minutos): Termine a experiência da exposição com uma cerimónia de conclusão concisa. Peça aos participantes que revelem as suas obras de arte preferidas ou momentos memoráveis da exposição. Distribua panfletos informativos sobre os locais de arte mais próximos, para que possam ser consultados.</p>
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obras de arte para exposição • Materiais da estação de arte interativa (por exemplo, tintas, pincéis, telas, espaço mural colaborativo) • Brochuras informativas sobre os artistas e a exposição • Materiais para a oficina de arte ou demonstração • Formulários de avaliação para os participantes
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Aproximadamente 3 horas, incluindo a visita guiada do museu, estações interativas, diálogo artístico, workshop e reflexão final.</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>Recomenda-se 20-25 participantes. Certifique-se de que existe uma mistura de gerações e considere a possibilidade de criar pequenos grupos para atividades interativas.</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Considere a possibilidade de registar a exposição digitalmente, criando uma galeria online para que os participantes a possam rever e trocar os seus comentários. Utilize plataformas de redes</p>

	<p>sociais para facilitar debates contínuos e a contemplação introspectiva.</p>
COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	<p>Publicite a exposição recorrendo a comunidades artísticas locais, centros comunitários e várias plataformas de redes sociais. Destaque os elementos interativos e intergeracionais, a fim de atrair um vasto leque de participantes.</p>
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	<p>Promova visitas regulares a galerias de arte e exposições locais entre os participantes. Crie um grupo de arte intergeracional com o objetivo de explorar e envolver-se continuamente no campo da arte. Estabeleça parcerias com artistas e instituições próximas para eventos futuros.</p>
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	<p>As exposições de arte oferecem uma oportunidade visualmente cativante e intelectualmente estimulante para pessoas de todas as gerações interagirem umas com as outras. O tema "Bridging Perspectives" procura exibir um vasto leque de expressões artísticas que se ligam a pessoas de todas as idades, promovendo uma admiração mútua pela criatividade.</p>
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Facilite discussões informais em grupo após a atividade para avaliar as reflexões e perceções dos participantes. Utilize formulários de avaliação para recolher comentários sobre a experiência global, as obras de arte e a eficácia das componentes interactivas.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incentive os participantes a envolverem-se com a obra de arte de uma forma recetiva e a expressarem os seus próprios entendimentos. 2. Promova um ambiente que seja convidativo e acolhedor, permitindo que os participantes articulem livremente as suas ideias. 3. Assegure-se de que as atividades artísticas se adaptam a uma série de níveis de competências e capacidades físicas.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Respeite rigorosamente os critérios de segurança definidos pelo local do espetáculo. • Certifique-se de que possui informações de contacto de emergência facilmente acessíveis. • Tenha em conta o bem-estar físico dos participantes, como a disposição dos lugares e a facilidade de deslocação dentro da área de exposição.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<p>Herring, H. (2019). Ligar gerações: Bridging the boomer, gen x, and millennial divide. Rowman & Littlefield Publishers.</p> <p>Gerações Unidas. (2024). Biblioteca de recursos. https://www.gu.org/resources/?resource_type=publication#filters</p>

Nome da atividade:	Dança <i>Atividade cultural</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expressão artística e pensamento criativo: Facilitar uma área designada para os indivíduos transmitirem artisticamente os seus pensamentos e emoções através da dança e do movimento físico. • Ligação interpessoal: Facilitar as ligações intergeracionais e promova a comunicação entre os participantes, utilizando o meio universal da dança. • Saúde física: Incentivar o exercício físico e melhore o bem-estar, envolvendo as pessoas em movimentos de dança agradáveis. • Intercâmbio de ideias e práticas culturais: Incorporar componentes culturais em eventos de dança, promovendo o intercâmbio de formas e tradições de dança variadas.
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Esta atividade permite aos participantes aprenderem uns com os outros, partilharem os seus conhecimentos culturais e experiências passadas.</p> <p>Resultados a longo prazo: Ligações sociais reforçadas e perceções positivas do envelhecimento.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>A atividade de dança é uma atividade animada e abrangente em que indivíduos de todas as idades se reúnem para participar numa série de estilos de dança. A atividade abrange vários géneros de dança, incluindo a dança folclórica, a dança moderna e as danças étnicas, proporcionando aos participantes uma oportunidade de explorar o movimento num ambiente acolhedor.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. A fim de garantir condições equitativas, as atividades de dança devem ser selecionadas ou modificadas para se adaptarem a diferentes gamas de capacidades físicas. Os instrutores promoverão a cooperação e garantirão um envolvimento inclusivo na sessão de dança, independentemente da idade.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. O objetivo comum é criar um ambiente favorável e abrangente, no qual os participantes possam desfrutar em conjunto da experiência da dança. A tónica será colocada no prazer da atividade física e na vitalidade comunitária criada pela dança de grupo.</p> <p>É necessário promover a cooperação. A colaboração será fomentada através de rotinas de dança coletivas ou de atividades que envolvam pares. Os participantes colaborarão entre si, promovendo a reciprocidade, o intercâmbio de técnicas de dança e a co-criação de uma apresentação de dança coesa.</p>

<p>INSTRUÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução e aquecimento (15 minutos): Cumprimente todos os participantes e dê uma visão geral dos objetivos do exercício de dança. Facilite uma sessão de pré-atividade orientada por um instrutor de dança para preparar os participantes para a atividade principal. 2. Resumo dos estilos de dança (30 minutos): Apresente um resumo conciso do género ou géneros de dança selecionados. Apresente os movimentos fundamentais da dança e motive os participantes a imitá-los. 3. Duração da prática de dança de grupo (60 minutos): Divida os participantes em grupos, assegurando uma distribuição heterogénea de idades dentro de cada grupo. Os facilitadores e os professores de dança ajudam os participantes nas práticas de dança de grupo, dando ênfase à colaboração e à sincronização. 4. Experiência de dança cultural (20 minutos): Incorpore uma componente de dança cultural que realce um estilo de dança distinto de uma determinada cultura. Os participantes podem adquirir e integrar componentes culturais na sua rotina de dança. 5. Apresentação e reflexão sobre a dança (30 minutos): Ensaie e execute as rotinas de dança de grupo. Permita que os participantes contemplem o encontro e expressem as suas opiniões relativamente à componente cultural da dança. 6. Declarações finais e convívio para a dança 15 minutos): Conclua o exercício de dança fazendo declarações e expressando gratidão. Crie um ambiente descontraído e informal onde as pessoas possam interagir umas com as outras, trocar anedotas pessoais e tomar um refresco.
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Instrutor ou animador de dança • Sistema de música e música de dança adequada • Espaço aberto para a prática de dança • Água e refrescos para os participantes
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Aproximadamente 2 horas, incluindo aquecimento, prática de dança, experiência de dança cultural, espetáculo e tempo de convívio.</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>Flexível em função do espaço disponível. Grupos maiores podem ser acomodados com a devida organização</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Pense na possibilidade de transmitir em direto ou gravar a ação de dança para as pessoas que preferem uma experiência virtual. Utilize as plataformas das redes sociais para promover os conteúdos de vídeo e estimular a interação dos utilizadores.</p>
<p>COMO DIVULGAR A ATIVIDADE</p>	<p>Anuncie a atividade de dança através de centros comunitários locais, estúdios de dança e plataformas online. Realce o carácter abrangente e multigeracional da sessão de dança.</p>

COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	<p>Motive as pessoas a manterem as suas atividades de dança, organizando encontros de dança frequentes ou criando uma associação de dança no bairro. Partilhe vídeos de dança educativos ou coordene encontros de dança temáticos.</p>
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	<p>A dança é uma forma de comunicação abrangente que ultrapassa as limitações impostas pela idade e pelas diferenças culturais. A Atividade de Dança oferece um meio para os indivíduos estabelecerem ligações, articularem as suas emoções e comemorarem o prazer do movimento corporal sincronizado coletivamente.</p>
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Facilite conversas de grupo casuais durante o período social designado para recolher feedback sobre as experiências dos participantes. • Aplique inquéritos de feedback aos participantes para recolher as suas perspetivas sobre a influência global da atividade de dança.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecione géneros de dança que sejam inclusivos e que possam ser modificados para se adaptarem a diferentes níveis de competência. 2. Crie um ambiente que seja simultaneamente encorajador e isento de críticas. 3. Melhore a experiência integrando aspetos culturais da dança, introduzindo assim a diversidade e aumentando a sua riqueza.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que a área de dança está livre de obstáculos para limitar o risco de lesões. • Tenha em conta as capacidades físicas dos participantes e, se necessário, faça os ajustamentos adequados. • Assegure-se da presença de um estojo de primeiros socorros no local.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<p>Plataformas de dança online: Explore plataformas online como DancePlug, STEEZY e Dance Magazine Online para obter inspiração para tutoriais em vídeo, estilos de dança e coreografias.</p> <p>Livros História da Dança: Uma Abordagem de Artes Interactivas 1ª Edição por Gayle Kassing (Autor) História Mundial da Dança (The Norton Library) por Curt Sachs</p>

Nome da atividade:	Criação de artesanato intergeracional <i>Atividade de artesanato criativo</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incentivar a colaboração entre gerações: Crie um ambiente que promova a cooperação entre indivíduos de várias faixas etárias para exibir e honrar o artesanato tradicional. • Facilitar a conservação do património cultural: Estabelecer um meio de discussão dos métodos tradicionais, garantindo a salvaguarda e perpetuação do património cultural. • Promova ligações interpessoais: Cultivar laços significativos entre diferentes grupos etários, motivando os indivíduos a trocar narrativas associadas ao património cultural.
RESULTADOS	<p>Resultado a curto prazo: Os participantes terão conversas significativas, aprendendo com as experiências e perspetivas de vida uns dos outros.</p> <p>Resultados a longo prazo: Maior empatia e compreensão entre gerações, melhores ligações sociais e perceções positivas do envelhecimento.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Os participantes de diferentes faixas etárias juntar-se-ão para criar uma peça de arte artesanal. Serão encorajados a partilhar as suas histórias pessoais, desafios, realizações e memórias enquanto trabalham no projeto de artesanato.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. Nesta atividade, os participantes serão emparelhados em diferentes grupos etários para trabalharem em conjunto no ofício, assegurando que cada par tem uma palavra a dizer no processo criativo. A rotação de pares ou grupos ao longo da atividade garantirá que todos têm a oportunidade de contribuir e participar ativamente.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. Os participantes trabalharão em conjunto para criar uma peça de artesanato.</p> <p>É necessário promover a cooperação. Para realizar a atividade, os participantes terão de partilhar e trocar informações, e será incentivada a comunicação aberta e colaborativa entre os participantes, independentemente da idade, para criar um ambiente de apoio e inclusão.</p>
INSTRUÇÕES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução (30 minutos): facilitador apresenta a atividade e explica os objetivos, os participantes apresentam-se. 2. Criação de trabalhos manuais (90 minutos): Os participantes trabalham em conjunto para criar a peça de artesanato. São encorajados a partilhar histórias e experiências relacionadas com o artesanato. Também são incentivados a colaborar entre si enquanto criam os trabalhos manuais. 3. Sessão de partilha (30 minutos): Os participantes partilham com o grupo os trabalhos manuais que terminaram e as histórias que lhes deram origem.

	4. Reflexão (10 minutos): Uma breve reflexão sobre a atividade e o seu impacto nos participantes. Os participantes serão convidados a preencher um formulário de avaliação.
RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Material para trabalhos manuais (por exemplo, papel, marcadores, cola, tesouras) • Modelos ou guias para o artesanato • Mesas e cadeiras • Cartões ou sugestões para contar histórias • Formulário de avaliação a preencher
DURAÇÃO	Cerca de 3 horas, incluindo a criação da peça de artesanato, a sessão de partilha e a reflexão.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Recomenda-se 20-25 participantes, divididos em grupos mais pequenos, se necessário, para facilitar a interação.
ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL	Considere a possibilidade de criar uma plataforma digital onde os participantes possam partilhar fotografias e histórias sobre as suas criações artesanais após a atividade. Isto pode ajudar a manter as ligações estabelecidas durante a atividade.
COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	Promova a atividade através de centros comunitários, organizações locais e redes sociais. Destaque a oportunidade de criação de laços e aprendizagem entre gerações.
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	Incentive os participantes a continuarem a criar trabalhos manuais em conjunto fora dos eventos organizados. Crie uma rede ou grupo comunitário para facilitar atividades de artesanato intergeracionais contínuas.
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	O artesanato é uma atividade universal e acessível que pode aproximar pessoas de todas as idades. Proporciona uma saída criativa para a autoexpressão e pode servir como um meio de partilhar histórias e experiências entre gerações.
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Facilite um debate após a atividade para recolher as reações. • Pergunte-lhes sobre a sua experiência, o que aprenderam e como acham que esta teve impacto nas suas perceções do envelhecimento e das relações intergeracionais.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofereça uma variedade de opções de trabalhos manuais para se adaptar a diferentes níveis de competências e interesses. 2. Incentive os participantes a serem pacientes e a apoiarem-se uns aos outros durante a atividade. 3. Sublinhe a importância de ouvir e respeitar as histórias e experiências dos outros.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que os materiais de artesanato são seguros e não tóxicos. • Forneça orientações sobre como utilizar com segurança ferramentas como tesouras e cola. • Disponha de kits de primeiros socorros para o caso de ocorrerem acidentes.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	Não foram utilizadas fontes específicas para criar esta atividade.

Nome da atividade:	Crie uma aldeia modelo multigeracional <i>Atividade de artesanato criativo</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promova ligações intergeracionais através de atividades criativas de colaboração. • Incentive a partilha de memórias e histórias de diferentes gerações. • Promova a criatividade e o trabalho em equipa.
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Esta atividade permite que os participantes conheçam a vida quotidiana uns dos outros, reflitam sobre as semelhanças e diferenças e melhorem a interação social através da narração de histórias.</p> <p>Resultados a longo prazo: Esta atividade aumentará a empatia e a compreensão entre gerações e reforçará as ligações sociais.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Os participantes trabalharão em conjunto para criar um modelo de cidade/aldeia utilizando materiais artesanais, inspirados nas suas necessidades e na sua vida quotidiana.</p> <p>Esta atividade envolve o planeamento, a conceção e a construção de elementos de uma aldeia, tais como casas, lojas e edifícios públicos.</p> <p>Ao longo de uma ou várias sessões, os participantes partilham histórias, escolhem desenhos e constroem, em colaboração, a aldeia num rodapé.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações.</p> <p>Cada participante terá um papel igual na decisão do que incluir na aldeia, na escolha dos projetos e na construção dos edifícios. Os facilitadores devem garantir que todas as vozes são ouvidas durante os debates de planeamento e que as tarefas são distribuídas de forma justa.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes.</p> <p>O objetivo comum é construir uma aldeia modelo coesa que represente um local ideal onde todas as gerações possam partilhar felizes. A aldeia pode refletir as memórias de todos os participantes, incluir elementos da infância, ou de materiais fictícios, etc.</p> <p>Este objetivo promove o estabelecimento de relações, uma vez que os participantes partilham as suas histórias e experiências pessoais durante a construção da aldeia.</p> <p>É necessário promover a cooperação.</p> <p>Os participantes trabalharão em pares ou em pequenos grupos para projetar e construir diferentes elementos da aldeia. O incentivo à entreatajuda e à partilha de ideias favorecerá a cooperação entre gerações.</p>

<p>INSTRUÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparação do material: Disponha os materiais (papel colorido, cola, tesoura, marcadores, quadro) numa mesa grande. Certifique-se de que há materiais suficientes para todos os participantes e que estes estão facilmente acessíveis. 2. Introdução: Dê as boas-vindas aos participantes e explique o objetivo da criação de uma aldeia modelo. 3. Explicação da atividade: Discuta o significado da atividade para ligar gerações e partilhar memórias ou ideais. 4. Criação de grupos: Agrupe os participantes em pares, em grupos maiores ou não os agrupe de todo - este pode ser um exercício para incluir todos e construir uma aldeia coletiva e maior. 5. Atividade de grupo: Dê aos participantes 1 hora para construírem a aldeia. 6. Discussão final: Discuta a experiência, partilhando o que foi aprendido e apreciado. 7. Partilha final: Incentive os participantes a partilharem as suas memórias e histórias favoritas da atividade.
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papel colorido • Bastões de cola • Tesoura • Marcadores • Cores • Rodapé (cartão ou madeira) • Imagens impressas para se inspirar
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Apresentação, emparelhamento e distribuição de materiais: 20 minutos. Construção do modelo: 60 minutos. Duração total: Aproximadamente 1 hora e 20 minutos</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>Recomendado: 10 participantes. Agrupamento: Pares (5 pares), ou 2 grupos de 5</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Os participantes podem construir a sua aldeia utilizando uma solução de quadro branco (Miro, Canva, etc.), online, enquanto falam no Zoom ou em qualquer outra solução de videoconferência.</p>
<p>COMO DIVULGAR A ATIVIDADE</p>	<p>Promova o recrutamento de participantes através de centros comunitários locais, escolas, centros de terceira idade ou ONG que trabalhem com adultos mais velhos ou crianças. Colabore com centros de arte ou facilitadores de arte. Utilize folhetos e cartazes em centros comunitários.</p>
<p>COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL</p>	<p>Estabeleça sessões regulares para atualizar a aldeia-modelo.</p>

<p>EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA</p>	<p>Criar uma aldeia modelo é uma atividade prática e criativa que incentiva a narração de histórias e a partilha de memórias ou valores. É adequado para todas as idades e níveis de competência, o que o torna uma excelente atividade intergeracional. O projeto de artesanato promove um sentido de comunidade e de pertença à medida que os participantes constroem, em colaboração, uma visão partilhada.</p>
<p>MÉTODO DE AVALIAÇÃO</p>	<p>Realize debates informais em grupo após cada sessão para recolher reações. Utilize perguntas como (não necessariamente todas):</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é que mais lhe agradou nesta sessão? • O que é que aprendeu sobre as experiências ou antecedentes dos outros participantes? • Encontrou alguns interesses ou memórias comuns entre as gerações? • Como é que esta atividade mudou a sua perceção da outra geração? • Como é que você e o(s) seu(s) parceiro(s) trabalharam em conjunto no projeto? • Encontrou alguma dificuldade no planeamento ou na criação dos elementos da sua aldeia modelo? Como é que as ultrapassou? • Como é que contribuiu para as discussões em grupo e para os processos de tomada de decisão? • O que achou do processo de criação da aldeia? • Tem alguma sugestão para melhorar a atividade?
<p>RECOMENDAÇÕES/DICAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incentive a criatividade e a expressão individual. 2. Assegure-se de que todos são incluídos e sentem que as suas contribuições são valorizadas.
<p>CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que todos os materiais não são tóxicos e são seguros para todas as idades. • Tenha disponível um estojo de primeiros socorros para o caso de ferimentos ligeiros. • Forneça tesouras de segurança para os participantes mais jovens. • Mantenha à mão as informações de contacto de emergência.
<p>RECURSOS/REFERÊNCIAS</p>	<p>Postlethwaite, L., (2021). A aldeia-modelo de Berkshire. Em H. Lowe, (2nd Ed.) Tesouro de atividades artísticas para adultos mais velhos, 96-97. https://cdn.baringfoundation.org.uk/wp-content/uploads/BF_Treasury-of-art-activities_2nd-Volume_WEB.pdf</p>

Nome da atividade:	Vamos jogar! <i>Atividade desportiva/ao ar livre ligada às artes e à cultura</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é criar um momento/espço de partilha e aprendizagem intergeracional em que todos se sintam à vontade para jogar, criando/reforçando ligações sociais com base num momento cultural partilhado.</p> <p>Neste sentido, os objetivos específicos são os seguintes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover a interação e a colaboração entre gerações: Crie oportunidades para que os diferentes grupos etários se relacionem e aprendam uns com os outros. • Capacitar e preservar a tradição: Partilhe os jogos tradicionais, o património cultural e os novos jogos. • Promover a atividade física: Incentive o movimento e o exercício através de jogos divertidos. • Fomentar o espírito comunitário: Reforce os laços comunitários através da partilha de experiências e do trabalho em equipa.
RESULTADOS	<p>Resultado a curto prazo: esta atividade permite aos participantes de diferentes idades conhecerem-se uns aos outros e refletirem sobre as suas semelhanças, diferenças, ambientes e jogos culturais.</p> <p>Resultados a longo prazo: esta atividade criará uma situação de tomada de perspetiva que permitirá aos participantes aprender uns com os outros e aumentar a empatia e a compreensão entre gerações.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Para esta atividade ao ar livre/desportiva, os participantes participarão em 2 a 3 jogos com uma ligação cultural que podem evocar o movimento e o exercício através de divertidos jogos clássicos e novos.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. A escolha de jogos tradicionais e novos tem por objetivo dar aos dois grupos a mesma oportunidade de aprenderem uns com os outros, estabelecendo a igualdade entre os grupos.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. Esta atividade promove o contacto intergrupual positivo entre diferentes grupos etários, permitindo-lhes aprender uns com os outros enquanto jogam um jogo com raízes culturais. Nesta atividade, os mais novos e os mais velhos serão convidados a trabalhar em conjunto para um objetivo comum: jogar o jogo até à sua conclusão</p> <p>É necessário promover a cooperação. Na atividade, os jovens e os adultos mais velhos serão convidados a trabalhar em grupos intergeracionais para jogar o jogo.</p>
INSTRUÇÕES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes da atividade: os facilitadores escolhem 2 a 4 jogos antigos e novos com significado cultural para que possam ser experimentados e jogados por ambas as gerações. 2. Criação de grupos: Reúna os participantes em tantos grupos quantos os jogos que selecionou, assegurando uma mistura de

	<p>adultos mais velhos e participantes mais novos (o objetivo é que cada grupo passe por todos os jogos à vez).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Introdução: Dê as boas-vindas a todos e, caso os participantes não se conheçam previamente, abra espaço para uma breve introdução em que cada um se possa apresentar. 4. Explique o objetivo da atividade: fomentar a compreensão e a ligação entre gerações através de jogos que promovam a saúde física e a ligação entre gerações, mas que também preservem e partilhem jogos tradicionais. 5. Explicação da atividade: Descreva em linhas gerais a estrutura e a duração da atividade, salientando a importância da igualdade de participação e do respeito mútuo. (Lembre-se de que a explicação dos objetivos aos participantes é crucial para que estes compreendam a finalidade e se sintam incluídos e respeitados na atividade). 6. Divisão: Atribua um jogo a cada grupo e explique as regras, a metodologia, etc. 7. Deixe que os participantes brinquem e criem laços. 8. Faça rodar cada equipa por todos os jogos. 9. Discussão final: No final, reúna todos os participantes e faça uma breve reflexão de grupo.
RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço exterior (por exemplo, parque, recreio da escola) • Marcadores e sinais de estações de jogo • Folhas de instruções para cada jogo • Orientações e instruções de segurança
DURAÇÃO	<p>Preparação e briefing: 15 min. Jogos e atividades: 1h30 horas Acalme-se e faça um balanço: 15 min. Duração total: Cerca de 2 horas</p>
NÚMERO DE PARTICIPANTES	<p>Recomendado: 8 a 20 participantes.</p>
ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL	<p>-</p>
COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	<p>Divulgue para recrutar participantes através de centros comunitários locais, escolas, centros de adultos mais velhos ou ONGs que trabalham com crianças e/ou adultos mais velhos. Utilize folhetos e cartazes nos centros comunitários. Divulgue online em grupos da comunidade local.</p>
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	<p>Incentive os participantes a criar um comité organizador dedicado de membros da comunidade que organizará rotativamente novas reuniões. Desenvolva um calendário claro, com sessões mensais ou bimensais, para manter um envolvimento regular. Garanta um local consistente, como o quintal de um centro comunitário ou um parque local, e procure parcerias com organizações culturais e empresas locais para financiamento e apoio promocional. Recolha feedback após cada sessão para melhorar continuamente o programa e mantê-lo relevante. Além disso, utilize as redes sociais e os boletins informativos da comunidade para manter a</p>

	<p>visibilidade e atrair novos participantes. Ao integrar a atividade no tecido cultural da comunidade e ao promover um sentimento de apropriação entre os participantes, as atividades desportivas/ao ar livre podem prosperar e tornar-se uma tradição duradoura.</p>
<p>EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA</p>	<p>Os jogos relacionados com as artes e a cultura podem unir os adultos mais velhos e os mais novos através de elementos intemporais. Ao jogarem juntos, os participantes podem ajudar-se mutuamente a resolver/jogar o jogo até ao fim, tirando o máximo partido das capacidades de cada um para atingir o objetivo do jogo e, desta forma, construir pontes entre as gerações, demonstrando que, independentemente da idade, todos podemos jogar jogos juntos e ajudarmo-nos mutuamente a fazê-lo da melhor forma. Aproveite a oportunidade para recuperar jogos culturalmente importantes ou introduzir novos jogos, partilhando através da aprendizagem mútua. O envolvimento em jogos incentiva a criatividade, a empatia e o intercâmbio cultural, ajudando a manter as pessoas ativas e abertas a novas experiências.</p>
<p>MÉTODO DE AVALIAÇÃO</p>	<p>Após a atividade, realize um debate informal em grupo para recolher feedback. Pense em perguntar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De que jogo gostou mais? • O que é que aprendeu sobre os jogos dos outros participantes? • Encontrou algum interesse ou jogo comum entre gerações? • Como é que esta atividade mudou a sua perceção da outra geração? • Tem sugestões para melhorar a atividade?
<p>RECOMENDAÇÕES/DICAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planeie e prepare-se com antecedência: Certifique-se de que todos os materiais e equipamentos para os jogos estão prontos antes do início do evento. Chegue cedo para preparar as estações de jogo e crie um horário claro para manter as atividades a decorrer sem problemas. 2. Comunique com clareza: Explique as regras de cada jogo de forma clara e concisa, certificando-se de que todos os participantes as compreendem. Utilize uma linguagem simples e, se necessário, demonstre como se jogam os jogos. 3. Promova a interação positiva: Incentive os participantes a aplaudirem-se uns aos outros e a celebrarem os esforços de todos. Facilite as apresentações e as atividades de quebra-gelo para ajudar a criar uma relação entre os diferentes grupos etários. 4. Seja flexível e adapte-se: Esteja preparado para ajustar as atividades com base nas necessidades e níveis de energia dos participantes. Se um jogo não estiver a funcionar bem ou se os participantes estiverem a perder o interesse, mude para outra atividade ou modifique as regras para manter o evento envolvente e divertido.
<p>CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inspeccione o local: Antes do evento, inspeccione a área exterior para verificar se existem perigos, tais como piso irregular, objetos afiados ou superfícies escorregadias. Limpe quaisquer detritos e certifique-se de que a área é segura para todas as atividades.

	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiros socorros e preparação para emergências: Tenha à mão um estojo de primeiros socorros bem abastecido e designe uma pessoa com formação em primeiros socorros. Certifique-se de que existe um plano para emergências, incluindo o acesso a um telefone para pedir ajuda, se necessário. • Hidratação e proteção contra as intempéries: Forneça muita água e incentive os participantes a manterem-se hidratados, especialmente nos dias quentes. Instale zonas de sombra com tendas ou guarda-sóis e tenha protetor solar disponível para proteger contra queimaduras solares. • Atividades adequadas à idade: Escolha jogos e atividades adequados a todas as idades e capacidades físicas. Modifique as regras ou ofereça alternativas para garantir que todos podem participar em segurança sem esforço excessivo. • Supervisão e assistência: Disponha de facilitadores e voluntários em número suficiente para supervisionar as atividades e prestar assistência aos participantes, conforme necessário. Certifique-se de que as crianças e os adultos mais velhos são acompanhados e apoiados durante os jogos fisicamente mais exigentes.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<p>Closer Cities (2016). Generation Games: evento intergeracional de desporto para todos. https://closercities.org/projects/generation-games-intergenerational-sport-all-event#no-back</p>

Nome da atividade:	Tour de exploração do bairro Atividade desportiva/ao ar livre ligada às artes e à cultura.
OBJETIVOS	O objetivo da atividade é: <ul style="list-style-type: none"> • Promova a compreensão e a ligação entre gerações. • Promova a comunicação e a colaboração entre diferentes grupos etários. • Melhore as suas capacidades de observação e os seus conhecimentos locais. • Aumente a compreensão de diferentes perspetivas, diversidade e empatia
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Aprender sobre as preferências e os interesses uns dos outros, a história/conhecimentos e recursos locais, as comunidades, enquanto partilha histórias e experiências entre gerações.</p> <p>Resultados a longo prazo: Aumento da empatia e da compreensão entre gerações e criação de laços comunitários e relações intergeracionais mais fortes.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Os participantes formarão pares, de preferência de gerações diferentes. Cada par fará uma exploração guiada do seu bairro. Começarão por discutir os seus interesses e quaisquer limitações que possam ter. Em seguida, cada pessoa planeia uma visita guiada de 10 a 15 minutos para a outra, concentrando-se naquilo que considera interessante com base na sua conversa.</p> <p>O passeio privilegiará a observação, a narração de histórias e a descoberta conjunta de novos aspetos da região. Os participantes podem recolher pequenas lembranças ou tirar fotografias para recordar as suas experiências (como uma folha, uma pequena pedra, objetos pessoais ou privados, etc.). O par deve regressar ao ponto de partida e discutir com o grupo como foi a sua experiência, mostrar as fotografias ou lembranças</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. Ambas as gerações se revezarão na condução e no acompanhamento da visita guiada, assegurando uma participação equitativa.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. O objetivo da atividade é construir relações através da partilha de histórias e experiências pessoais, facilitada por uma exploração guiada</p> <p>É necessário promover a cooperação. Os participantes terão de comunicar as suas preferências e <u>respeitá-las</u>. Navegarão juntos pelo bairro, promovendo a entreaajuda e a partilha de experiências.</p>
INSTRUÇÕES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dê as boas-vindas aos participantes: e apresente-se brevemente. 2. Explique a atividade e os objetivos: promover a compreensão e a ligação entre gerações através de uma

	<p>exploração partilhada do bairro. Descreva a estrutura e a duração da atividade, salientando a importância da participação igualitária e do respeito mútuo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Faça pares de participantes, idealmente combinando indivíduos de gerações diferentes (por exemplo, um jovem adulto com um sénior). Certifique-se de que todos têm um parceiro; se o número for desigual, crie um trio. 4. Atividade: Cada par encontra um local sossegado para discutir os seus interesses, preferências e quaisquer limitações que possam ter em termos de mobilidade ou aversões específicas. Forneça a cada par um mapa, um caderno e uma caneta. Incentive-os a tomar notas sobre o que o seu parceiro gosta e não gosta. 5. Cada participante planeia um passeio a pé de 10-15 minutos para o seu parceiro com base no debate. 6. Lembre-lhes que não precisam de saber tudo sobre o bairro; o objetivo é a observação, a narração de histórias e a descoberta partilhada. 7. Após a primeira visita, trocam de papéis e o segundo participante lidera a sua visita. 8. Incentive os participantes a tirar fotografias e a recolher pequenas lembranças (respeitando a propriedade privada e o ambiente). 9. Certifique-se de que todos os pares regressam ao ponto de partida a tempo. 10. Ajude com as direções, se necessário. <p>Se ONLINE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incentive os participantes a utilizarem aplicações de mapas, como o Google Maps ou o Apple Maps, nos seus smartphones para planearem e navegarem nos seus passeios. 2. Demonstre como procurar pontos de interesse, obter direções a pé e marcar locais no mapa. 3. Forneça um breve tutorial ou um folheto sobre a utilização destas aplicações, caso alguns participantes não estejam familiarizados com elas. 4. Crie um álbum online partilhado (por exemplo, Google Photos, Dropbox ou um grupo de redes sociais dedicado) onde os participantes possam carregar e partilhar as suas fotografias. 5. Incentive os participantes a criarem pequenas histórias digitais sobre a sua experiência, utilizando ferramentas como o Adobe Spark, o Canva ou aplicações simples de gravação de vídeo. 6. Forneça diretrizes básicas e exemplos para inspirar a criatividade.
--	--

	<p>7. Partilhe estas histórias digitais na plataforma de discussão virtual ou numa reunião de acompanhamento.</p>
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mapa do bairro / cidade / vila / aldeia (para acrescentar uma ferramenta digital à tarefa de aprendizagem, o Google Maps também pode ser uma opção) • Máquinas fotográficas ou smartphones para tirar fotografias. • Sacos para recolher pequenas lembranças (opcional). • Papel e canetas para apontamentos (opcional, apenas se os participantes sentirem necessidade) <p>Se estiver online:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante pode telefonar ao outro para lhe mostrar a zona OU pode utilizar o Google Streetview OU fazer o passeio separadamente e depois partilhar • Pode aproveitar a oportunidade para fazer um par internacional (se as competências linguísticas o permitirem)
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Introdução e emparelhamento: 10 minutos. Discussão e planeamento: 20 minutos. Exploração: 30 minutos (15 minutos por visita). Reflexão: 20 minutos. Duração total: Aproximadamente 1 hora e 20 minutos</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>Recomendado: 10 participantes. Agrupamento: Pares (5 pares)</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Utilização de aplicações de mapas (por exemplo, Google Maps) para planear a visita. Partilhe fotografias e experiências numa plataforma de grupo online (por exemplo, um grupo do Facebook ou do WhatsApp) para aqueles que não se podem encontrar pessoalmente.</p>
<p>COMO DIVULGAR A ATIVIDADE</p>	<p>Promova o recrutamento de participantes através de centros comunitários locais, escolas, centros de terceira idade ou ONG que trabalhem com adultos mais velhos ou crianças. Utilize folhetos e cartazes nos centros comunitários.</p>
<p>COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL</p>	<p>Incentive os participantes a convidar amigos e familiares para atividades futuras.</p>
<p>EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA</p>	<p>A atividade é adequada como uma atividade intergeracional porque aproveita as experiências partilhadas e a narração de histórias, que são eficazes para colmatar o fosso entre gerações. Permite que os participantes vejam o que os rodeia através dos olhos de outra geração, promovendo a empatia e a compreensão mútua. Também apoia uma vida mais ativa e o envolvimento com a comunidade local, o que é útil tanto para os jovens como para os adultos mais velhos, para ter uma rede de proximidade e promover um sentimento de pertença.</p>

<p>MÉTODO DE AVALIAÇÃO</p>	<p>Realize debates informais em grupo após a atividade para obter feedback.</p> <p>Eis uma lista de perguntas que o facilitador pode fazer (não é obrigatório fazer todas as perguntas, são apenas sugestões)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que observações interessantes fez sobre o bairro? • Como é que se sentiu ao ver o bairro através dos olhos de outra pessoa? Que novos aspetos do bairro descobriu durante a visita guiada? • O que é que aprendeu sobre as preferências e interesses do seu parceiro? Descobriu algumas semelhanças ou diferenças entre os seus interesses e os do seu parceiro? • O que achou do processo de planeamento e discussão da digressão com o seu parceiro? • Houve alguma dificuldade em comunicar as suas ideias ou preferências? • Como é que você e o seu parceiro resolveram quaisquer diferenças ou preferências durante a fase de planeamento? • Aprendeu algumas histórias ou factos novos sobre a região com o seu parceiro? • Que pequenas recordações ou fotografias colecionou e que significado têm para si? • Tem alguma sugestão para melhorar esta atividade no futuro? • Como pode aplicar o que aprendeu com esta experiência na sua vida quotidiana?
<p>RECOMENDAÇÕES/DICAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incentive os participantes a escolherem um percurso pedestre que seja acessível a todos os participantes e que não seja particularmente difícil. 2. Esteja atento às condições meteorológicas e prepare-se em conformidade (por exemplo, protetor solar, guarda-chuvas). 3. Incentive a comunicação aberta e a paciência entre os participantes.
<p>CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assegure-se de que estão disponíveis kits de primeiros socorros. • Tenha os números de contacto de emergência facilmente acessíveis. • Encontre-se numa zona com estradas pouco movimentadas, em áreas seguras. • Informe os participantes sobre as precauções básicas de segurança antes de começar.
<p>RECURSOS/REFERÊNCIAS</p>	<p>N/A</p>

Nome da atividade:	Conte-me a sua história <i>Atividade de contar histórias</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover as ligações entre gerações e a aprendizagem mútua através do intercâmbio de histórias. • Proporcionar aos adultos mais velhos e aos jovens a possibilidade de partilharem os seus conhecimentos, interesses e ideias uns com os outros • Proporcionar aos participantes a oportunidade de ensinarem as suas competências uns aos outros, promovendo um sentido de reciprocidade e respeito. • Incentivar a colaboração e a construção de relações, bem como a expansão do conhecimento mútuo, à medida que ambos os grupos etários trabalham em conjunto na atividade de contar histórias.
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Esta atividade permite que os participantes se envolvam em conversas significativas e aprendam com as experiências e perspetivas de vida uns dos outros.</p> <p>Resultados a longo prazo: Esta atividade aumentará a empatia e a compreensão entre as gerações, reforçará as ligações sociais e aumentará as perceções positivas do envelhecimento.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Os participantes serão divididos em pares ou pequenas equipas, cada uma composta por adultos mais velhos e participantes mais jovens. Receberão 5 tópicos diferentes para contar histórias (por exemplo, "que experiência teve o maior impacto na sua vida", "quais são as suas esperanças e sonhos", "que valores são importantes para si enquanto pessoa") e cada participante escolhe um tópico para contar aos outros participantes.</p> <p>Cada participante, por sua vez, fala aos outros participantes sobre o tema, porque é importante para si, porque o escolheu, etc.</p> <p>Ao longo da atividade, os participantes partilharão ideias, conhecimentos e experiências pessoais relacionadas com o tema e criarão as bases para um bom conhecimento mútuo, criando assim segurança no grupo e promovendo o intercâmbio e o conhecimento entre gerações.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. Cada participante terá a oportunidade de partilhar e aprender com os outros. Os tópicos selecionados são temas abrangentes relacionados com a arte e a cultura, nivelando possíveis diferenças geracionais e assegurando que todos têm as mesmas circunstâncias.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. Cada grupo deve escolher um tema para refletir, com o objetivo de partilhar e aprender em conjunto.</p> <p>É necessário promover a cooperação.</p>

	A própria atividade promove a cooperação, uma vez que procura assegurar que os participantes partilhem e aprendam uns com os outros.
INSTRUÇÕES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divisão dos participantes: Divida os participantes em pares (ou pequenos grupos), juntando adultos mais velhos com participantes mais novos. 2. Materiais: Forneça a cada equipa um conjunto de tópicos já redigidos. 3. Atividade: Instrua cada um dos participantes a escolher um dos tópicos que sejam relevantes e importantes para eles. Dê aos participantes 15 minutos para escolherem e refletirem sobre o tópico. 4. Os participantes contam, à vez, aos outros participantes histórias da sua vida, dos seus valores, etc., relacionadas com o tema escolhido. 5. Discussão em grupo: No final, aproveite a oportunidade para reunir os grupos e fazer uma reflexão final sobre a atividade, o momento de aprendizagem e o que ganhou com a partilha.
RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> • 5 tópicos redigidos para cada par/pequeno grupo
DURAÇÃO	Aproximadamente 45 minutos a 2 horas, consoante o tamanho do grupo.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	O workshop pode acomodar um número flexível de participantes, mas grupos mais pequenos podem permitir uma narração de histórias mais personalizada: recomenda-se 20 participantes. Assegure uma mistura de gerações e considere a possibilidade de criar pequenos grupos para as atividades interativas de narração de histórias.
COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	Promova o seminário através de centros comunitários, centros de adultos mais velhos, organizações juvenis e redes sociais.
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	Estabeleça parcerias com organizações ou instituições locais para apoiar programas intergeracionais em curso. Procure financiamento ou patrocínio para cobrir os honorários do facilitador e os custos do local. Incentive os participantes a continuar a colaborar e a partilhar as suas histórias. Incentive os participantes a comunicarem as suas experiências de forma independente através das redes sociais e a amigos e familiares. Crie uma rede comunitária para facilitar a exploração intergeracional contínua.
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	A narração de histórias transcende as fronteiras geracionais e proporciona uma plataforma significativa para a ligação e compreensão intergeracional. Ao reunir adultos mais velhos e participantes mais jovens com diversas competências e experiências, este workshop tem como objetivo expandir o conhecimento, a compreensão e o respeito mútuos e encontrar

	um terreno comum para construir comunidades intergeracionais em torno de
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Recolha as reações dos participantes através de debates para avaliar o impacto da oficina nas relações intergeracionais, na compreensão e respeito mútuos e nos pontos em comum para a construção de comunidades intergeracionais.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> Crie uma atmosfera de apoio e inclusão onde os participantes se sintam à vontade para partilhar as suas histórias. Incentive a comunicação aberta e a participação ativa tanto dos adultos mais velhos como dos participantes mais jovens. Proporcione oportunidades de reflexão e debate ao longo do workshop para aprofundar a compreensão e as ligações.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> Assegure-se de que o local do evento é acessível e seguro para participantes de todas as idades e capacidades. Providencie todas as acomodações ou assistência necessárias para garantir uma experiência confortável e agradável para todos os envolvidos.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	N/A

Nome da atividade:	Ao som da sua história <i>Atividade de contar histórias</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é criar um momento/espço de partilha intergeracional em que todos se sintam à vontade para partilhar a sua história, criando/reforçando ligações sociais com base num momento cultural partilhado que evoca diferentes memórias.</p> <p>Neste sentido, os objetivos específicos são:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partilhar uma história/memória com base no mesmo estímulo; • Crie uma oportunidade de partilha para pessoas de diferentes gerações; • Fomentar a aprendizagem e o respeito entre gerações através da partilha; • Perpetuar e partilhar memórias relacionadas com a arte e a cultura através das perspetivas individuais de pessoas de diferentes gerações. • Criar uma oportunidade para que as pessoas se apercebam de que o mesmo estímulo pode ser familiar a pessoas de diferentes gerações, pelo que a arte não tem idade.
RESULTADOS	<p>Resultado a curto prazo: esta atividade permite aos participantes de diferentes idades conhecerem-se uns aos outros e refletirem sobre as suas semelhanças e diferenças, a sua educação e o seu ambiente.</p> <p>Resultados a longo prazo: esta atividade criará uma situação de tomada de perspetiva que permitirá perceções positivas do envelhecimento entre gerações, bem como uma maior empatia e compreensão entre gerações.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>Para esta atividade de narração de histórias, os participantes partilharão histórias, memórias ou interpretações baseadas num estímulo cultural/artístico comum (por exemplo, uma canção, um poema, uma pintura, etc.) com uma ligação cultural que pode evocar memórias em pessoas de diferentes idades.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. A escolha de um tema - contar uma história relacionada com uma memória desencadeada por estímulos artísticos, não relacionada com o tema do envelhecimento, mas comparativamente relevante e conhecida por ambos os grupos etários, é fundamental para estabelecer uma relação de igualdade entre os grupos.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. A atividade visou promover o contacto intergrupual positivo entre jovens e adultos mais velhos, permitindo que ambos os grupos se conheçam e facilitando a criação de laços afetivos sobre os mesmos estímulos artísticos (por exemplo, poema, canção, etc.) Nesta atividade intergeracional, os mais novos e os mais velhos serão convidados a trabalhar em conjunto para um objetivo comum: criar uma interpretação comunitária dos estímulos apresentados.</p>

	<p>É necessário promover a cooperação</p> <p>Na sessão, os mais novos e os mais velhos serão convidados a trabalhar intergeracionalmente para decifrar/interpretar o estímulo cultural/artístico, partilhando as suas interpretações, memórias ou histórias, mapeando os contributos de todos num mapa visual que explore os pontos comuns.</p>
<p>INSTRUÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dê as boas-vindas a todos e, caso os participantes não se conheçam previamente, abra espaço para uma breve introdução em que cada um se possa apresentar. 2. Divisão dos participantes: Divida os participantes em pequenos grupos (com participantes de diferentes idades). 3. Objetivos da atividade: Explique o objetivo da atividade: promover a compreensão e a ligação entre gerações através da narração de histórias baseadas num momento cultural partilhado que evoca diferentes memórias. 4. Atividade: Delineie a estrutura e a duração da atividade, salientando a importância da igualdade de participação e do respeito mútuo. (Lembre-se de que é importante explicar os objetivos aos participantes, para que estes compreendam a finalidade e se sintam mais envolvidos). 5. Reproduza a canção ou o poema ou partilhe a pintura escolhida como estímulo artístico/cultural. 6. Dê-lhes um momento para pensar e refletir sobre uma memória que recordem - o tempo é importante para as pessoas estruturarem bem as suas ideias - nem todos estão prontos ao mesmo tempo 7. Em seguida, peça aos participantes que partilhem uma memória, pensamento e/ou interpretação que tenham relativamente aos estímulos artísticos/culturais apresentados. 8. Desenvolva a discussão com base nas memórias e interpretações partilhadas, estimulando o facto de que, apesar de termos idades diferentes, e de o estímulo artístico poder ser de "uma época específica", tem um impacto em todos, independentemente da idade, e pode ter diferentes significados e interpretações (não havendo uma correta), mas tem um impacto em todos. 9. Peça aos participantes que registem essas memórias num mapa visual e ilustrem o significado do estímulo artístico para o seu grupo. 10. Discussão em grupo: Reúna todos os participantes num grande grupo e permita que cada grupo apresente o seu mapa e estímulo artístico ao resto do grupo. 11. Pode trazer mais do que um estímulo artístico - não tem de ser no mesmo formato. Pode trazer uma canção e um poema, uma pintura e uma canção, etc. Podem estar relacionados ou não, e pode acrescentar esse tema ao debate.

<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estímulo artístico escolhido por cada parceiro (por exemplo, um poema com significado nacional; uma canção de uma banda nacional conhecida há muitas gerações - algo que ambos os grupos podem conhecer mas a que atribuem significados e memórias diferentes) e o meio apropriado para apresentar o material (por exemplo, altifalantes se for uma canção). • Modelo para escrever a letra da canção ou o poema, etc. • Suponha que quer explorar diferentes/mais músicas/poemas/pinturas que fazem lembrar os estímulos artísticos iniciais apresentadas. Nesse caso, pode trazer um computador com ligação à Internet para permitir essa pesquisa.
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Introdução/ Quebra-gelo: 10 minutos. Apresentação do estímulo artístico: 5 minutos. Narração de histórias/partilha de memórias: 30 minutos (consoante o número de participantes) Debate/reflexão: 15 minutos. Apresentação de um estímulo artístico diferente: 5 minutos. Narração de histórias/partilha de memórias: 30 minutos (consoante o número de participantes) Debate/reflexão: 15 minutos. Duração total: Aproximadamente 1 hora e 45 minutos (Depende do número de estímulos artísticos apresentados)</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>Recomendado: pelo menos 10 participantes.</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Se necessário, a atividade pode ser adaptada a um formato digital utilizando uma plataforma de reunião digital (por exemplo, Zoom, Teams, GoogleMeetings, etc.). Para tal, é necessário garantir que as pessoas têm acesso a um dispositivo digital com câmara, sistema de som e microfone. Tem de partilhar a ligação para a reunião com os participantes e ter os estímulos artísticos em formato digital prontos para serem partilhados desta forma. Vantagens: permite que pessoas imobilizadas, isoladas ou a longa distância participem neste evento comunitário. .</p>
<p>COMO DIVULGAR A ATIVIDADE</p>	<p>Divulgue para recrutar participantes através de centros comunitários locais, escolas, centros de adultos mais velhos ou ONGs que trabalham com crianças e/ou adultos mais velhos. Utilize folhetos e cartazes em centros comunitários. Divulgue online em grupos comunitários locais.</p>
<p>COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL</p>	<p>Incentive os participantes a criar um comité organizador dedicado de membros da comunidade que organizará rotativamente novas reuniões. Desenvolva um calendário claro, com sessões mensais ou bimensais, para manter um envolvimento regular. Garanta um local consistente, como um centro comunitário ou uma biblioteca local, e procure parcerias com organizações culturais e empresas locais para financiamento e apoio promocional. Recolha feedback após cada sessão para melhorar continuamente o programa e mantê-lo relevante. Além disso, utilize as redes sociais e os boletins informativos da comunidade para manter a visibilidade e atrair novos</p>

	<p>participantes. Ao integrar a atividade no tecido cultural da comunidade e ao promover um sentido de propriedade entre os participantes, as atividades de narração de histórias podem prosperar e tornar-se uma tradição duradoura.</p>
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	<p>A narração de histórias relacionadas com as artes e a cultura pode unir os adultos mais velhos e os mais novos através de elementos intemporais. Desta forma, os participantes podem, por um lado, partilhar interpretações da arte e da cultura, mas, ao mesmo tempo, compreender que a arte não tem idade e que uma peça, mesmo que se refira a uma época específica, pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes ou, por outro lado, ter o mesmo significado para pessoas de idades muito diferentes. O envolvimento na narração de histórias como forma de arte incentiva a criatividade, a empatia e o intercâmbio cultural, ajudando a colmatar lacunas e a construir comunidades intergeracionais coesas. Através destas interações, os participantes podem encontrar pontos em comum e criar laços duradouros, enriquecendo a comunidade como um todo.</p>
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<p>Após a atividade, realize um debate informal em grupo para recolher feedback. Pense em perguntar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é que mais lhe agradou nesta sessão? • O que é que aprendeu sobre as experiências ou antecedentes dos outros participantes? • Encontrou alguns interesses/ memórias comuns? • Como é que esta atividade mudou a sua perceção da outra geração? • Tem sugestões para melhorar a atividade?
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifique temas e interesses comuns: Escolha um estímulo artístico/cultural que ressoe entre gerações ou celebrações culturais. Isto ajuda a garantir que tanto os participantes mais velhos como os mais novos têm histórias relevantes para partilhar e promove ligações significativas. 2. Crie um espaço confortável, inclusivo e acolhedor onde os participantes se sintam seguros e encorajados a partilhar as suas histórias/memórias. Utilize quebra-gelos para criar uma relação e estabelecer diretrizes que promovam o respeito e a escuta ativa. 3. Forneça instruções claras e apoio para orientar o processo, assegurando que ambas as gerações contribuem de forma igual.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Assegure-se de que estão disponíveis kits de primeiros socorros. • Garantir que o local do evento é acessível e seguro para participantes de todas as idades e capacidades. Forneça acomodações ou assistência para garantir uma experiência confortável e agradável.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<p>Gerações a trabalhar em conjunto. (n.d.). Brincar e contar histórias: Ligar gerações de uma forma intergeracional. Governo escocês. https://generationsworkingtogether.org/downloads/626b985f1bc93-Toolkit%20Play%20&%20Storytelling%20FINAL%20.pdf</p> <p>Manohar, S., Oloyede, O., Kollmer Horton, M. (2023). Avaliando um programa intergeracional de arte e contação de histórias com adultos mais velhos e estudantes de medicina. <i>Int Rev Psychiatry</i>, 35(7-8), 608-618. doi: 10.1080/09540261.2023.2278717. Epub 2023 Nov 10. PMID: 38461399.</p>

Nome da atividade:

Peça de teatro

Atividade de teatro, dança ou música

OBJETIVOS

O objetivo da atividade é:

- Proporcionar uma plataforma para os participantes se exprimirem de forma criativa através da representação e da narração de histórias.
- Facilitar as ligações entre gerações colaborando numa produção teatral.
- Aumentar a confiança dos participantes através da representação e do desempenho em frente a um público.
- Incentivar a partilha de histórias, tradições e experiências culturais através do desenvolvimento da peça.

RESULTADOS

Resultado a curto prazo: Aprender sobre as histórias e os antecedentes uns dos outros.

Resultado a longo prazo: Reforço das relações intergeracionais, promovendo a empatia e a compreensão entre gerações.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A atividade de Desenvolvimento e Representação de Peças de Teatro envolve participantes de todas as idades que se juntam para desenvolver e representar uma produção teatral. Os participantes trabalharão em colaboração para criar um guião, desenvolver personagens, ensaiar cenas e, eventualmente, apresentar a sua peça a um público. A atividade visa promover a criatividade, o trabalho em equipa e a ligação intergeracional através do teatro.

A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações.

Para garantir a igualdade de participação, os papéis na peça serão atribuídos com base nos interesses, competências e capacidades individuais. Os facilitadores criarão um ambiente inclusivo em que as ideias de todos são valorizadas e serão efetuados ajustamentos para acomodar diferentes níveis de experiência e capacidade.

A existência de um objetivo comum entre os participantes.

O objetivo comum da atividade é criar uma produção teatral convincente que reflita as experiências coletivas e a criatividade dos participantes. O foco será o processo de criação da peça, enfatizando a colaboração, a comunicação e o respeito mútuo entre os participantes.

É necessário promover a cooperação.

A atividade de Desenvolvimento e Interpretação de Peças de Teatro foi concebida para promover a cooperação e a ajuda mútua entre gerações. Os participantes irão colaborar no desenvolvimento do guião, na criação de personagens, nos ensaios e nos aspetos técnicos. Os facilitadores assegurarão a inclusão, incentivarão a comunicação aberta e resolverão os conflitos de forma construtiva. A atividade visa criar um ambiente favorável à aprendizagem, à partilha de competências e à construção de relações significativas através do teatro.

INSTRUÇÕES

- 1. Desenvolvimento do guião (60 minutos):** Os participantes fazem um brainstorming de ideias, desenvolvem um enredo e criam um guião para a peça. Os facilitadores guiarão o processo e garantirão que todos tenham a oportunidade de contribuir.
- 2. Desenvolvimento de personagens (30 minutos):** Os participantes criam e desenvolvem as suas personagens, incluindo a história de fundo, os traços de personalidade e as relações com outras personagens.
- 3. Ensaios (60 minutos):** Os participantes ensaiam cenas, trabalham no bloqueio e praticam o diálogo sob a orientação de facilitadores.
- 4. Ensaio geral (30 minutos):** Um ensaio final para ensaiar toda a peça antes da atuação.
- 5. Atuação (45 minutos):** Os participantes apresentarão a sua peça a um público, seguida de uma breve sessão de perguntas e respostas.

RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Materiais de escrita para o desenvolvimento de guiões.
- Fatos e adereços para o espetáculo.
- Espaço para espetáculos com lugares sentados para um público.

DURAÇÃO

Aproximadamente 3 horas, incluindo o desenvolvimento do guião, os ensaios e a atuação.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Flexível em função dos recursos e do espaço disponíveis. Os grupos maiores podem ser divididos em equipas mais pequenas para trabalharem em diferentes aspetos da produção.

ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL

Considere a possibilidade de transmitir em direto ou gravar o espetáculo para aqueles que não podem assistir pessoalmente. Utilize as redes sociais para promover a peça e interagir com um público mais vasto.

COMO DIVULGAR A ATIVIDADE

Promova a atividade através de centros comunitários, escolas e plataformas online. Destaque a oportunidade de criar laços intergeracionais e de expressão criativa.

COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL

Incentive os participantes a continuar a explorar o teatro e a narração de histórias para além da atividade. Crie um grupo ou clube de teatro que se reúna regularmente para trabalhar em novas produções.

EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA

O teatro oferece uma oportunidade única para indivíduos de todas as idades se juntarem e colaborarem num projeto criativo. O desenvolvimento e a representação de uma peça de teatro podem ajudar a quebrar as barreiras entre gerações e criar uma experiência partilhada que promove a compreensão e a empatia.

MÉTODO DE AVALIAÇÃO

- Recolha o feedback dos participantes após o espetáculo para avaliar a sua experiência.
- Utilize inquéritos ou discussões informais para recolher opiniões e sugestões para melhorias futuras.

RECOMENDAÇÕES/DICAS

1. Incentive os participantes a saírem das suas zonas de conforto e a experimentarem novos papéis.
2. Sublinhe a importância do trabalho em equipa e da colaboração ao longo de todo o processo.
3. Fornecer feedback construtivo e apoio para ajudar os participantes a crescer como atores e intérpretes.

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

- Assegure-se de que o espaço do espetáculo é seguro e acessível a todos os participantes.
- Tenha em conta as capacidades físicas dos participantes quando atribuir os papéis e conceber o espetáculo.
- Tenha à mão um estojo de primeiros socorros para o caso de ferimentos ou emergências.

RECURSOS/REFERÊNCIAS

"Jogos de teatro para a sala de aula: Manual do Professor" de Viola Spolin
"A Arte da Escrita Dramática: A sua base na interpretação criativa dos motivos humanos" de Lajos Egri

Nome da atividade:	Oficina de artesanato do património <i>Atividade de finalização/evento intergeracional ligado às artes e à cultura</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criar um ambiente que favoreça a cooperação entre indivíduos de várias faixas etárias para expor e prestigiar o artesanato tradicional. • Criar um meio de divulgação dos métodos artesanais tradicionais, garantindo a salvaguarda e a perpetuação do património cultural. • Cultivar laços significativos entre diferentes grupos etários, motivando os indivíduos a trocar narrativas, recordações e encontros associados à sua herança cultural.
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Esta atividade ajuda os participantes a conhecerem-se melhor uns aos outros e a refletirem sobre as semelhanças e diferenças na sua experiência comum de vida na sua comunidade local; e a aprenderem uns com os outros.</p> <p>Resultados a longo prazo: Esta atividade permitirá aos participantes compreender melhor as gerações, reforçar as ligações sociais e preservar os conhecimentos culturais.</p>
DESCRIÇÃO ATIVIDADE	<p>A oficina de Artesanato do Património é um evento dinâmico que reúne pessoas de todas as idades para mostrar e comercializar artesanato tradicional de várias origens étnicas. Os participantes expõem artesanato, narram as histórias por detrás das suas criações e participam em ações de cooperação artesanal.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. A fim de manter condições equitativas, será atribuída a cada participante uma área específica para expor o seu artesanato. Os animadores promoverão e apoiarão de forma agressiva o envolvimento de participantes mais velhos e mais novos na assunção de posições de liderança, garantindo assim que cada geração tenha uma oportunidade equitativa de contribuir para o sucesso da feira.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. O objetivo principal é comemorar e divulgar o património cultural através da apresentação do artesanato. Os participantes serão levados a promover ligações através da partilha de narrativas sobre a relevância cultural do seu artesanato, realçando aspetos comuns e valorizando distinções.</p> <p>É necessário promover a cooperação. As atividades de artesanato colaborativo fomentarão a cooperação. Os participantes de idades variadas serão colocados ou organizados em pares ou grupos para colaborarem em projetos designados, promovendo a assistência recíproca e o intercâmbio de conhecimentos sobre artesanato. Os facilitadores criarão um ambiente propício para que os participantes possam adquirir conhecimentos mutuamente.</p>

<p>INSTRUÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organização da área de exposição do artesanato (30 minutos): Os participantes criam cabinas ou áreas separadas para expor o seu artesanato tradicional. Os facilitadores asseguram uma distribuição equitativa do espaço para todos os participantes. 2. Evento de abertura (15 minutos): Cumprimentos, participantes e público presente. Resumo conciso do objetivo da Feira de Artesanato do Património. 3. Workshops de artesanato (duração: 60 minutos): Facilite workshops que permitam aos participantes adquirir e participar em atividades de colaboração centradas em técnicas artesanais patrimoniais distintas. Promova a colaboração entre indivíduos ou grupos de diferentes gerações. 4. Exploração da feira de artesanato (45 minutos): Os participantes e os espectadores exploram a feira de artesanato, participam em debates e adquirem conhecimentos sobre o artesanato tradicional apresentado. Os facilitadores incentivam os participantes a divulgar anedotas e relatos em primeira mão sobre os seus respetivos ofícios. 5. Sessão de intercâmbio cultural (duração: 30 minutos): Organize um encontro em que os membros troquem narrativas, recordações ou costumes do seu artesanato ancestral. Promova e facilite uma cultura de comunicação aberta e incentive os participantes a dialogar e a fazer perguntas ativamente 6. Conclusão e reconhecimento (20 minutos): Agradeça aos participantes e aos presentes. Sublinhe o êxito da feira na promoção da cooperação entre diferentes gerações e na salvaguarda das tradições culturais.
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas ou stands de exposição de artesanato. • Materiais de artesanato para oficinas. • Sinalética e material informativo. • Microfones e altifalantes para anúncios. • Formulários de avaliação para os participantes e assistentes.
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Cerca de 3 horas, incluindo a montagem e as cerimónias de encerramento.</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>Recomenda-se 30-50 participantes. Considere a possibilidade de formar pequenos grupos para os workshops de elaboração para facilitar a colaboração efetiva.</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Pense no desenvolvimento de uma entidade virtual, como uma exposição na Internet ou uma interface dinâmica, para apresentar as criações e as narrativas dos participantes. Isto pode alargar o âmbito do evento para além dos limites do local atual.</p>

COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	Anuncie o Workshop de Artesanato do Património através de centros comunitários locais, organizações culturais e canais de redes sociais. Realce a oportunidade para os indivíduos mostrarem e comemorarem o seu artesanato cultural.
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	Estabeleça uma comunidade de artesãos onde as pessoas se reúnem regularmente para partilhar e trocar as suas competências e ideias. Registe os resultados do evento para atrair potenciais participantes e patrocinadores e garantir a viabilidade a longo prazo.
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	O artesanato é uma manifestação palpável e expressiva do património cultural. A Oficina de Artesanato do Património oferece uma plataforma distinta para muitas gerações se unirem, trocarem as suas heranças culturais e adquirirem conhecimentos uns dos outros, envolvendo-se na produção e admiração de artesanato convencional.
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Facilite diálogos de grupo ad hoc para recolher feedback sobre as experiências dos participantes durante o evento. • Administre formulários de avaliação aos participantes para obter feedback sobre a eficácia geral do Workshop de Artesanato do Património.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Garanta um espaço generoso e vários materiais de artesanato. 2. Promova a partilha de anedotas pessoais juntamente com a exposição das suas criações artísticas. 3. Crie um ambiente que promova o apoio e a inclusão de todos os participantes
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que o local cumpre os protocolos de segurança. • Assegure-se da presença de um estojo de primeiros socorros no local. • Tenha em conta o conforto dos participantes, sobretudo se o evento implicar atividades artesanais interativas.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	N/A

Nome da atividade:	Workshop de culinária <i>Atividade de finalização/evento intergeracional ligado às artes e à cultura</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercâmbio cultural: Organize um workshop de culinária para promover o intercâmbio de tradições e receitas culinárias entre diferentes gerações. • Desenvolvimento de competências: Ofereça aos participantes a oportunidade de melhorarem as suas capacidades culinárias, participando em atividades práticas e recebendo formação de chefes experientes ou de membros da comunidade. • Construir laços intergeracionais: Estabeleça um ambiente de trabalho que permita a colaboração entre pessoas de todas as idades, promovendo simultaneamente relações intergeracionais através de experiências culinárias partilhadas.
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Esta atividade dá aos participantes a oportunidade de aprenderem uns com os outros e de refletirem sobre as semelhanças e diferenças na sua experiência comum de vida na sua comunidade local.</p> <p>Resultados a longo prazo: Esta atividade permite aos participantes criar uma melhor compreensão entre gerações e reforçar as ligações sociais.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>O Workshop de Culinária é uma experiência de cozinha colaborativa que visa unir pessoas de várias faixas etárias para adquirir conhecimentos, preparar alimentos e trocar costumes culinários. Os participantes irão colaborar na preparação de uma refeição sob a orientação de chefes experientes ou de membros da comunidade com conhecimentos em cozinhas tradicionais ou variadas.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. Para garantir condições equitativas, o workshop será organizado de forma a poder acomodar participantes com diversos níveis de conhecimentos culinários. Cada indivíduo participará ativamente no processo de preparação, com responsabilidades específicas atribuídas para promover uma experiência culinária completa e inclusiva para todos.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. O objetivo principal do workshop é preparar, em colaboração, um banquete comunitário, fomentando a cooperação entre os participantes para obter um resultado delicioso. Será enfatizada a importância da partilha de anedotas e experiências culinárias pessoais para promover ligações.</p>

	<p>É necessário promover a cooperação.</p> <p>As atividades de cozinha colaborativa promoverão a cooperação. Os participantes serão organizados em grupos ou pares, tendo em conta a diversidade de idades, a fim de promover a colaboração e o intercâmbio de conhecimentos culinários. Os facilitadores supervisionarão as interações para promover um ambiente colaborativo e estimulante.</p>
INSTRUÇÕES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução e quebra-gelo (15 minutos): Cumprimente todos os participantes e comece por delinear os objetivos do curso de culinária. Facilite um exercício conciso de quebra-gelo para promover o conhecimento entre os participantes. 2. Exposição de culinária (30 minutos): Inicie o evento com uma exibição culinária conduzida por chefes experientes ou membros da comunidade. Apresente um resumo conciso da importância cultural ou histórica da refeição. 3. Workshop de culinária (90 minutos): Distribua os participantes por estações de cozinha, proporcionando uma representação diversificada de diferentes grupos etários em cada grupo. Os facilitadores e chefes de cozinha conduzirão os participantes no processo culinário, promovendo a colaboração e a partilha de tarefas. 4. Narração de histórias culinárias (20 minutos): Durante os intervalos ou enquanto a comida está a ser preparada, incentive os participantes a trocarem histórias sobre as receitas, os costumes culinários familiares ou encontros culinários dignos de nota. 5. Demonstração e amostragem das refeições (30 minutos): Disponha os pratos preparados para uma exibição de jantar coletivo. Os participantes mostram os seus trabalhos artísticos e todos os indivíduos desfrutam de um banquete coletivo. 6. Declarações finais e partilha de receitas (15 minutos): Conclua o programa com as observações finais, expressando gratidão aos participantes pelas suas valiosas contribuições. Promova a troca de informações de contacto entre os participantes para facilitar a partilha de receitas e fomentar futuras parcerias no domínio da culinária.
RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes para as receitas escolhidas. • Utensílios de cozinha, eletrodomésticos e postos de trabalho. • Impressão de cartões de receitas para os participantes. • Aventais e material de cozinha. • Pratos de apresentação e de serviço.
DURAÇÃO	Cerca de 3 horas, incluindo a preparação, a cozedura e a refeição comunitária.
NÚMERO PARTICIPANTES DE	Recomendado 20-30 participantes. Agrupe os participantes em função da complexidade das receitas e da dimensão das instalações de cozinha

ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL	Para captar o workshop culinário, é aconselhável documentá-lo com fotografias e filmes, que podem depois ser utilizados para desenvolver um livro de receitas digital ou estabelecer uma comunidade culinária online. Utilize as plataformas das redes sociais para alargar o envolvimento do público através da partilha da experiência.
COMO DIVULGAR A ATIVIDADE	Anuncie o workshop através de centros comunitários locais, escolas de culinária e plataformas de redes sociais. Destaque os elementos participativos e intergeracionais da experiência culinária.
COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	Promova a criação de clubes de cozinha entre os participantes ou incentive-os a manter uma prática regular de cozinhar em conjunto. Registe receitas e experiências para futuros workshops ou para um livro de receitas da comunidade
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	O Workshop de Culinária oferece um meio concreto e agradável para as pessoas interagirem, trocarem narrativas e comemorem a variedade cultural, cozinhando e jantando em conjunto, utilizando a comida como uma linguagem comum que ultrapassa as gerações
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Facilite conversas de grupo casuais durante o almoço para recolher feedback sobre as experiências dos participantes. • Administre inquéritos de avaliação aos participantes para obter feedback sobre a influência global do Workshop de Culinária.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Personalize as receitas para as adaptar a diferentes escolhas e limitações dietéticas. 2. Assegure-se de que são dadas instruções explícitas e uma supervisão precisa durante o processo de cozedura. 3. Cultive um ambiente sereno e agradável para promover uma comunicação sem restrições.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que as instalações de cozinha cumprem as normas de segurança. • Tenha em conta as limitações alimentares e as alergias dos participantes ao escolher as refeições. • Assegure-se da presença de um estojo de primeiros socorros no local.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	Publicações como "Bon Appétit", "Food & Wine" e "Saveur" apresentam frequentemente ensaios, receitas e perspetivas de chefes aclamados que podem servir de fonte de inspiração para o seu workshop

Nome da atividade:	Oficina de arte <i>Atividade de finalização/evento intergeracional ligado às artes e à cultura</i>
OBJETIVOS	<p>O objetivo da atividade é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofereça um meio para os indivíduos se articularem e mergulharem criativamente em diversas disciplinas artísticas. • Promova as relações entre gerações através da colaboração e da partilha de experiências artísticas. • Fomentar o desenvolvimento de competências, familiarizando os participantes com várias metodologias artísticas e promovendo a exploração e a inovação.
RESULTADOS	<p>Resultados a curto prazo: Esta atividade permitirá que os participantes fomentem relações através do trabalho de equipa e de conversas significativas, enquanto aprendem uns com os outros.</p> <p>Resultados a longo prazo: Maior empatia e compreensão entre gerações, melhores ligações sociais e perceções positivas do envelhecimento.</p>
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	<p>A Oficina de Arte é um encontro vibrante e inclusivo onde indivíduos de diferentes idades se juntam para participar em atividades criativas. A aula engloba uma série de atividades de artes visuais, como pintura, desenho, colagem e muito mais, proporcionando aos indivíduos um ambiente acolhedor para explorar e expressar a sua criatividade.</p> <p>A existência de circunstâncias iguais para ambas as gerações. A Oficina de Arte é um encontro vibrante e inclusivo onde indivíduos de diferentes idades se juntam para participar em atividades criativas. A aula engloba uma série de atividades de artes visuais, como pintura, desenho, colagem e muito mais, proporcionando aos indivíduos um ambiente acolhedor para explorar e expressar a sua criatividade.</p> <p>A existência de um objetivo comum entre os participantes. O objetivo comum é produzir uma obra de arte coletiva ou peças individuais que representem com precisão os vários pontos de vista presentes no grupo. O foco será o processo coletivo de criação artística e o elemento narrativo da obra.</p> <p>É necessário promover a cooperação. Os projetos criativos colaborativos ou os temas partilhados fomentarão a cooperação. Os participantes podem trabalhar de forma independente ou em grupos, o que incentiva a colaboração, a partilha de ideias e um ambiente estimulante.</p>

<p>INSTRUÇÕES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução e atividade de aquecimento (15 minutos): Cumprimente todos os participantes e apresente uma panorâmica dos objetivos do programa. Facilite um exercício conciso de quebra-gelo para promover um ambiente favorável e abrangente. 2. Visão geral das técnicas artísticas (30 minutos): Apresente um resumo conciso das várias abordagens ou estilos artísticos. Permita que os participantes articulem as suas escolhas e façam seleções de atividades com base nos seus interesses. 3. Workshop de criação artística (90 minutos): Estabeleça estações de arte com vários materiais e técnicas. Os participantes são incentivados a transitar entre estações, experimentando vários géneros de arte. Os facilitadores e artistas oferecem orientação e assistência. 4. Narrativa artística e contemplação (20 minutos): Peça aos participantes que contem anedotas sobre as suas obras de arte. Promova a contemplação do processo artístico e as revelações individuais. 5. Exposição de arte e debate em grupo (30 minutos): Organize uma exposição que mostre as obras de arte que foram criadas. Conduza uma conversa de grupo, permitindo que os indivíduos expressem as suas opiniões e façam comentários. 6. Declarações finais e troca de arte (15 minutos): Conclua o workshop proferindo as últimas palavras e expressando a sua gratidão. Incentive os participantes a participarem na troca de obras de arte, se assim o desejarem.
<p>RECURSOS/MATERIAIS NECESSÁRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material de arte, como papel, telas, tintas, pincéis, marcadores, etc. • Cavaletes, mesas e cadeiras para os postos de trabalho. • Quadros ou paredes para a exposição de arte. • Microfones e altifalantes para anúncios. • Formulários de avaliação para os participantes.
<p>DURAÇÃO</p>	<p>Cerca de 3 horas, incluindo a montagem, a criação artística, a exposição e as observações finais.</p>
<p>NÚMERO DE PARTICIPANTES</p>	<p>Recomenda-se 20-30 participantes. Ajuste com base no espaço e nos recursos disponíveis.</p>
<p>ABORDAGENS DIGITAIS, SE APLICÁVEL</p>	<p>Considere a possibilidade de fotografar e filmar as obras de arte e as experiências para uma galeria digital. Utilize várias ferramentas das redes sociais para divulgar o evento e cativar um público mais vasto.</p>
<p>COMO DIVULGAR A ATIVIDADE</p>	<p>Anuncie o Workshop de Arte através de instituições de arte locais, centros comunitários e canais online. Destaque o foco do workshop na inclusão e no envolvimento de várias gerações.</p>

COMO TORNÁ-LO SUSTENTÁVEL	Motive os participantes a persistirem na sua exploração independente ou colaborativa da arte. Pense em organizar encontros artísticos periódicos ou em criar uma associação artística na comunidade.
EXPLICAÇÃO PARA ALÉM DA ESCOLHA DO ASSUNTO/TEMÁTICA	A arte tem a capacidade de estabelecer ligações entre indivíduos, independentemente da sua idade ou origem. A Oficina de Arte oferece um espaço para os indivíduos expressarem a sua criatividade, trocaram narrativas e estabelecerem relações através do meio universal da arte.
MÉTODO DE AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Facilite diálogos de grupo casuais durante a exposição de arte para recolher feedback sobre as experiências dos participantes. • Administre formulários de avaliação aos participantes para obter feedback sobre a influência global da oficina de arte.
RECOMENDAÇÕES/DICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofereça uma seleção variada de materiais de arte para acomodar vários gostos e preferências. 2. Cultive um ambiente livre de críticas e encorajador. 3. Motive os indivíduos a participarem na experimentação e a tirarem partido do processo criativo.
CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que o local cumpre os protocolos de segurança para atividades relacionadas com a arte. • Assegure uma ventilação adequada quando utilizar meios artísticos que emitam fumos. • Assegure-se da presença de um estojo de primeiros socorros no local.
RECURSOS/REFERÊNCIAS	<p>Organizações de educação artística: Associação Nacional de Educação Artística (NAEA): A NAEA fornece recursos, planos de aula e publicações que podem ser adaptados para workshops.</p> <p>O Getty: Recursos educativos: A Getty oferece materiais educativos e planos de aulas adequados a várias faixas etárias.</p> <p>Jornais e revistas de arte: "ArtForum" e "Juxtapoz" são revistas que cobrem uma vasta gama de formas de arte contemporânea</p>

8. Observações finais

O programa InterAGES faz parte do projeto PAGES. Para implementar o programa intergeracional, a primeira tarefa foi combinar os conhecimentos e a experiência de diferentes parceiros e países para compilar um quadro específico, que outros pudessem reproduzir.

Este documento fornece esse enquadramento e contém os conceitos e definições necessários, com os pressupostos assumidos pelos parceiros como pontos de partida para a estrutura do programa intergeracional. Os programas intergeracionais são atividades que promovem a cooperação, a interação e o intercâmbio entre duas ou mais gerações para benefício de todos os participantes (Newman et al., 1997; Kaplan e Sánchez, 2014). O objetivo dos programas intergeracionais é aumentar o contacto e a compreensão, criar relações significativas, promover o crescimento emocional e social e atingir vários objetivos educativos ou comunitários (Kaplan 2002).

Desta forma, este documento inclui a metodologia da iniciativa PAGES, todas as atividades e um plano mais amplo de como implementá-la. Dando flexibilidade e abertura a adaptações locais e às necessidades dos participantes.

Os resultados da implementação da iniciativa PAGES podem ser consultados no Modelo de Serviço de Páginas (PR3).

Os parceiros da iniciativa PAGES convidam todos os educadores de adultos e prestadores de educação de adultos a utilizar este quadro e a implementá-lo no seu próprio contexto, a partilhar e a comentar os seus próprios resultados. Esta seria uma forma de aumentar o valor dos programas intergeracionais para combater o envelhecimento, especialmente através da utilização das artes e da cultura.

Referências

- Dunphy, K. (2018). Teorizando a participação nas artes como um mecanismo de mudança social. Em B. Bartleet, & L. Higgins (Eds.), *The Oxford Handbook of Community Music* (pp. 1-24). Oxford Handbooks Online. Doi: 10.1093/oxfordhb/9780190219505.013.16
- Dutton, R. (2018). Atividade intergeracional: Como fazer parte dela e porquê. St Monica Trust. [Guia para a atividade intergeracional - St Monica Trust](#)
- Ermer, A., York, K., & Mauro, K. (2020). Abordar o envelhecimento usando intervenções intergeracionais de artes cénicas. *Gerontology & Geriatrics Education*, 1545-3847. <https://doi.org/10.1080/02701960.2020.1737046>
- União Europeia. (2013). Regulamento (UE) n.º 1295/2013 do Parlamento Europeu e do Conselho - Artigo 2: Definições. *Jornal Oficial da União Europeia*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:32013R1295&from=EN#d1e527-221-1>
- Kaplan, M., e Sánchez, M. (2014). Programas intergeracionais. Em S. Harper & K. Hamblin (Eds.) *International handbook on ageing and public policy*, 367-383. Cheltenham: Elgar
- Marques, S., Vauclair, C.M., Rodrigues, R., Mendonça, J., Gerardo, F., Cunha, F., Sena, C., & Leitão, E. (2014). *imAGES: programa de intervenção para a prevenção do ageism em crianças*. Santa Casa da Misericórdia de Lisboa & Leya.
- Matthew S. Kaplan. (2002). Programas internacionais nas escolas: Considerações sobre a forma e a função., 48(5), 305-334. doi:10.1023/a:1021231713392
- Newman, S. (2014). *Programas intergeracionais: Passado, presente e futuro*. Taylor & Francis.
- Organização Mundial de Saúde. (2023). Ligar gerações - Planear e implementar intervenções para o contacto intergeracional. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

Anexo A - Pré e pós-teste

Selecione a sua idade:

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ≤12 | <input type="checkbox"/> 41-50 | <input type="checkbox"/> 81-90 |
| <input type="checkbox"/> 13-18 | <input type="checkbox"/> 51-60 | <input type="checkbox"/> ≥91 |
| <input type="checkbox"/> 19-25 | <input type="checkbox"/> 61-70 | |
| <input type="checkbox"/> 26-40 | <input type="checkbox"/> 71-80 | |

2. Sexo

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Feminino | <input type="checkbox"/> Outros |
| <input type="checkbox"/> Masculino | <input type="checkbox"/> Prefiro não responder |

3. O que é que acha que é uma pessoa mais velha?

Responda utilizando uma escala diferente, que varia entre 1 e 7, em que 1 significa "não são nada disso" e 7 significa "são muito parecidos"

4. Pensando numa pessoa **com mais de 70 anos de idade**, em que medida acha que ela é..:

	1 Não são nada disso	2	3	4	5	6	7 São muito parecidos
CONFIANTE							
CAPAZ							
HABILITADO							
AMIGÁVEL							
CONFIANÇA							
SINCERO							

5. O que é que acha que é uma pessoa mais jovem?

Responda utilizando uma escala diferente, que varia entre 1 e 7, em que 1 significa "não são nada disso" e 7 significa "são muito parecidos"

6. Pensando numa pessoa **com menos de 20 anos**, em que medida acha que ela é..:

	1 Não são nada disso	2	3	4	5	6	7 São muito parecidos
CONFIANTE							
CAPAZ							
HABILITADO							
AMIGÁVEL							
CONFIANÇA							
SINCERO							

(adaptado de Marques, 2015)

Anexo B - Sessão de aprendizagem - Plano da sessão

A sessão de aprendizagem tinha os seguintes objetivos

Para os participantes mais jovens: para promover a discussão de exemplos reais de adultos mais velhos contra estereotipadas.

Para o grupo dos mais velhos: promover a discussão de exemplos reais de jovens contra estereótipos.

Nesta sessão de aprendizagem interativa, cada grupo recebe quatro descrições de pessoas (sem idade) e é-lhe pedido que adivinhe a sua idade. Com base na informação estereotipada, espera-se que os participantes deduzam a idade da personagem com base no que está associado a ser jovem ou velho, suscitando o debate que se segue. Em seguida, são dados a cada grupo exemplos reais positivos e ativos de envelhecimento (é importante mostrar estes exemplos para abordar o envelhecimento autodirigido). Esta exposição a informações contra estereotipadas sobre pessoas mais velhas e jovens tem como objetivo promover uma ideia mais equilibrada e diversificada destes grupos. De seguida, será feita uma desconstrução dos estereótipos sobre as pessoas mais velhas e mais novas, comparando exemplos positivos com as representações mais negativas e típicas da sociedade.

Sessão de aprendizagem com adultos mais velhos

Sessão de Aprendizagem	
10 min.	Pré-teste
10 min.	Atividade de Quebra-Gelo
10 min.	Atividade: Adivinhar a idade da descrição estereotipada O objetivo é expor os participantes a informações contra-estereotipadas. Leia ou mostre uma pequena descrição de uma pessoa (não mencione a idade) e inclua alguns estereótipos na descrição (ver exemplos abaixo). Pergunte às pessoas o nome e a idade do personagem e veja se os estereótipos orientaram suas respostas.
15 min.	Os jovens falam sobre a forma como a sociedade (incluindo eles próprios) vê as pessoas mais velhas.
10 min.	Discussão em grupo sobre um exemplo de uma pessoa mais velha ativa.
15 min.	Desconstrução de estereótipos sobre adultos mais velhos. Comparação entre os atributos associados às pessoas mais velhas e os que resultaram da discussão dos exemplos reais e positivos de envelhecimento.
5 min.	Apresente brevemente o programa InterAGES e o plano de sessões e atividades.

1ª atividade: Adivinhar a idade (exemplos)

● Atividade

Vivo em Lisboa, onde faço hemodálise regularmente devido ao meu problema de saúde. Sou produtor de curtametragens e adoro cinema. Sempre gostei da área artística, embora nem sempre tenha tido estabilidade financeira na minha carreira. Na minha vida pessoal, gosto de sair com os meus amigos e cozinhar.



● Atividade

Vivo em Lisboa, onde faço hemodálise regularmente devido ao meu problema de saúde. Sou produtor de curtametragens e adoro cinema. Sempre gostei da área artística, embora nem sempre tenha tido estabilidade financeira na minha carreira. Na minha vida pessoal, gosto de sair com os meus amigos e cozinhar.



JÚLIO, 26

● Atividade



Vivo em Guimarães. Gosto de andar de skate com os meus amigos e sair tarde. Eu vou para caminhadas na praia 4 vezes por semana. Não trabalho, mas um dos meus projetos está relacionado com a sustentabilidade ambiental.

● Atividade



Vivo em Guimarães. Gosto de andar de skate com os meus amigos e sair tarde. Eu vou para caminhadas na praia 4 vezes por semana. Não trabalho, mas um dos meus projetos está relacionado com a sustentabilidade ambiental.

LAURA, 72

Sessão de Aprendizagem

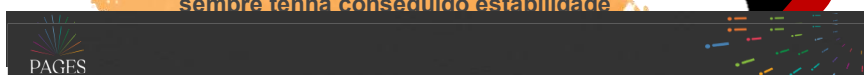
10 min.	Pré-teste
10 min.	Atividade de Quebra-Gelo
10 min.	Atividade: Adivinhar a idade da descrição estereotipada O objetivo é expor os participantes a informações contra estereotipadas. Leia ou mostre uma pequena descrição de uma pessoa (não mencione a idade) e inclua alguns estereótipos na descrição (ver exemplos abaixo). Pergunte às pessoas o nome e a idade do personagem e veja se os estereótipos orientaram suas respostas.
15 min.	Os jovens falam sobre a forma como a sociedade (incluindo eles próprios) vê as pessoas mais velhas.
10 min.	Discussão em grupo sobre um exemplo de uma pessoa mais velha ativa.
15 min.	Desconstrução de estereótipos sobre adultos mais velhos. Comparação entre os atributos associados às pessoas mais velhas e os que resultaram da discussão dos exemplos reais e positivos de envelhecimento.
5 min.	Apresente brevemente o programa InterAGES e o plano de sessões e atividades.

1ª atividade: Adivinhe a idade (exemplos)



● Atividade

Vivo em Lisboa. Sou produtor de curtas metragens e adoro cinema. Sempre gostei da área artística, embora nem sempre tenha conseguido estabilidade



● Atividade



Vivo em Guimães. Tenho hemodíalise regular num hospital próximo devido ao meu problema de saúde. Faço caminhadas três vezes por semana e dou aulas de canto às quartas e sextas-feiras. Um dos meus projetos está relacionado com a sustentabilidade ambiental.

Anexo B - Exemplo do impacto das atividades intergeracionais

Inputs	Atividades	Outputs	Resultados	
			Curto prazo	Longo prazo
Financiamento do pessoal Local (sala de aula, parque local)	"Diga-me": Os participantes mais novos e mais velhos são encorajados a fazer e a responder a perguntas sobre as suas memórias pessoais. "Caça ao tesouro": Emparelhe os participantes mais novos e mais velhos numa caça ao tesouro num parque.	A atividade gerou conversas sobre as experiências de vida dos participantes mais jovens e mais velhos. A atividade gerou conversas e resolução de problemas; os participantes aprenderam uns com os outros e trabalharam em equipa para um objetivo comum.	Estas atividades ajudaram os participantes a conhecerem-se melhor uns aos outros e a refletirem sobre as semelhanças e diferenças na sua experiência comum de viver na sua comunidade local; e construíram relações através do trabalho de equipa.	- Perceções positivas do envelhecimento entre gerações. - Maior empatia entre as gerações. - Maior compreensão dos problemas das pessoas mais jovens e mais velhas.

(Adaptado de OMS, 2023)

PARCEIROS DE PROJECTO



NÚMERO: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026529

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

