



Next Door Guia das Atividades de Sensibilização

Mobilização da Comunidade para Apoiar
os Cidadãos Mais Velhos

Número do Projeto: 2020-1-FR01-KA204-080560

Financiado pela União Europeia. As opiniões expressas são, no entanto, apenas da responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e Cultura Europeia (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



Preâmbulo

NEXT DOOR tem como objetivo promover o capital social dentro das comunidades, incentivando a proteção dos cidadãos mais velhos e aumentando os níveis de autoestima e qualidade de vida. Esta iniciativa depende do desenvolvimento de capacidades dos profissionais que trabalham em prol da comunidade local. Através da consciencialização e da aprimoração de competências técnicas e sociais de profissionais e agentes comunitários, é possível contribuir para uma comunidade mais coesa, informada e segura.

As atividades de sensibilização foram um fator chave para consciencializar as diferentes partes interessadas para as questões do isolamento social a que as pessoas mais velhas estão, muitas vezes sujeitas. Desta forma, foi possível refletir sobre diversos desafios e encontrar, em conjunto, soluções adequadas a cada contexto.

Índice

Introdução.....	4
Estrutura do Guia	5
Atividades.....	5
Atividade 1: Evento Musical Intergeracional	8
Atividade 2: Concurso de Culinária e Troca de Receitas.....	10
Atividade 3: Visita Intergeracional a um Local Natural.....	12
Atividade 4: Ateliê de Arte Terapêutica.....	14
Atividade 5: Aula de Dança Tradicional	16
Atividade 6: Palestra sobre História Local	18
Atividade 7: Murais Comunitários	20
Atividade 8: Foto-Retratos e Exposição	21
Atividade 9: Horta na Sua Porta.....	23
Atividade 10: Passeio a Pé pelo Bairro.....	25
Atividade 11: Atividade Foto-voz.....	27
Atividade 12: Plenário de Líderes Locais.....	28
Atividade 13: Voluntariado	29
Atividade 14: Olimpíadas da Vizinhança.....	30
Atividade 15: Encontro de Animais de Estimação	32
Experiência Piloto	34
Apêndices.....	39

Introdução

A sensibilização é dirigida à população geral, nomeadamente aos cidadãos que tenham vizinhos mais velhos e as próprias pessoas mais velhas, e visa promover ações e fomentar o envolvimento na comunidade local. As atividades de sensibilização procuram aumentar o conhecimento das questões que afetam as pessoas mais velhas e chamar a atenção para os locais onde é necessária uma intervenção específica. No entanto, para garantir a sustentabilidade do projeto Next Door, é importante e valioso envolver os profissionais locais nas atividades de sensibilização.

No mundo atual, em constante transformação, a questão do isolamento nas pessoas mais velhas e a necessidade de um melhor envolvimento e apoio comunitário ganham uma atenção significativa. Reconhecendo a importância das atividades de sensibilização, foi desenvolvido este guia para trazer aspetos inovadores à comunidade com base no conceito do Next Door.

As Atividades de Sensibilização e o Programa de Capacitação do projeto Next Door adotam uma abordagem proativa no envolvimento da comunidade com as populações mais velhas por meio de atividades criativas e participativas que promovem o sentido de abertura e partilha entre os cidadãos para ajudar os seus vizinhos. Além disso, oferece um programa de desenvolvimento de conhecimento para profissionais, aprimorando as suas capacidades e expertise no trabalho comunitário. Ao mudar mentalidades e promover uma atitude mais proativa entre cidadãos e profissionais, este programa contribui para o bem-estar geral e o apoio aos cidadãos mais velhos.

A metodologia apresentada no programa é projetada para ser adaptável a diferentes contextos e pode ser ajustada às necessidades específicas de cada país ou comunidade. O isolamento social, como fator social comum, manifesta-se de maneira semelhante em toda a Europa, tornando a replicabilidade deste programa uma tarefa possível. As ferramentas e intervenções têm uma estrutura universal, garantindo a relevância em diferentes comunidades.

Ao introduzir novas perspectivas e renovar os conhecimentos relacionados com a intervenção comunitária, este programa visa mudar as atitudes passivas dos trabalhadores comunitários para atitudes proactivas e encorajar as organizações a adotarem intervenções preventivas em vez de reativas. Os profissionais serão ativamente envolvidos como parceiros na implementação das atividades de sensibilização, aumentando o seu sentido de propriedade e o seu empenho em levar o modelo mais longe.

O impacto esperado deste programa estende-se ao público, uma vez que aumenta o seu conhecimento sobre os desafios do envelhecimento e a importância de apoiar os cidadãos mais velhos. Através de atividades de sensibilização e iniciativas de envolvimento comunitário, este programa esforça-se por criar um ambiente mais inclusivo e de apoio aos adultos mais velhos.

O Next Door dedica-se a promover o capital social nas comunidades, com o objetivo de proteger os cidadãos mais velhos e melhorar a sua autoestima e qualidade de vida. Esta iniciativa centra-se no desenvolvimento de competências dos profissionais da comunidade a nível local, melhorando as suas competências técnicas e sociais. O presente guia engloba várias atividades destinadas a estes objetivos, bem como à promoção das interações e o envolvimento intergeracional.

As atividades de conscientização são projetadas para envolver os cidadãos e profissionais da comunidade, criando um ambiente mais inclusivo e solidário para os adultos mais velhos. O programa procura melhorar o conhecimento, modificar as atitudes e promover o envolvimento proativo da comunidade.

Estrutura do Guia

O guia descreve quinze atividades, incluindo objetivo(s), duração e recursos necessários. Estas atividades são interativas, participativas e projetadas para promover o envolvimento entre gerações.

No apêndice, é fornecido um formulário modelo de presenças, bem como o questionário de avaliação da satisfação com a atividades de sensibilização que devem ser preenchidos em cada evento.

Atividades

As atividades neste guia são diversas, encorajando diferentes formas de interação intergeracional e partilha de conhecimento. Desde eventos musicais multigeracionais e concursos de culinária até visitas a locais naturais e artesanato terapêutico, cada atividade tem como objetivo promover a conexão e a aprendizagem. O guia enfatiza a cooperação, a atividade física e a valorização da comunidade. Estas Atividades de Sensibilização devem ser ativas, participativas, criativas, não formais e DIVERTIDAS!

Para cada atividade, certifique-se de obter as permissões necessárias. A tabela seguinte é para organização própria.

Permissão das Autoridades
Autoridade local contactada:
Data:
Autorização requerida? S/N
Notas especiais:

Além disso, cada atividade deve envolver um profissional local para garantir a sustentabilidade do projeto. A tabela seguinte é para organização própria.



Profissionais locais envolvidos

Nome de contacto:

Informação de contacto:

Breve descrição da organização:

Nº de participantes confirmados por organização:

Temas das Atividades:

1. Evento Musical Intergeracional: Facilita interações intergeracionais através de um pequeno concerto, um jogo de "teste às cegas" e uma troca informal.
2. Concurso de Culinária e Troca de Receitas: Promove a troca intergeracional ao realizar um concurso de culinária e incentivar a transmissão de conhecimentos culinários.
3. Visita Intergeracional a um Local Natural: Oferece uma oportunidade para a educação contínua e socialização intergeracional através de uma visita a um parque natural local.
4. Ateliê de Arte Terapêutica: Oferece uma saída criativa e interação intergeracional através de projetos de arte terapêutica.
5. Aula de Dança Tradicional: Incentiva a atividade física e a valorização da comunidade local ao ensinar estilos de dança tradicionais.
6. Palestra sobre História Local: Promove a educação e a apreciação da história local através de palestras e discussões.
7. Murais Comunitários: Envolve a comunidade na criação de murais que representam e decoram o bairro.
8. Foto-Retratos e Exposição: Celebra a comunidade local, oferecendo foto-retratos e organizando exposições.
9. Horta na Sua Porta: Promove a cooperação intergeracional e a educação sobre estilos de vida saudáveis através do desenvolvimento de uma horta urbana.
10. Passeio a Pé pelo Bairro: Incentiva a atividade física e a apreciação da comunidade local através de passeios a pé.
11. Atividade Foto-voz: Construção de um mural para exibir fotos da vida na comunidade e promover a narração de histórias.
12. Plenário de Líderes Locais: Cria um espaço de reflexão com líderes locais para aumentar a conscientização sobre o isolamento das pessoas idosas, identificando as potencialidades e desafios de cada território para lidar com esse problema.

13. Voluntariado: Refletir e descobrir as potencialidades das pessoas, direcionando-as para possíveis atividades de voluntariado na comunidade.

14. Olimpíadas do Bairro: Reúnem os vizinhos e fortalecem os laços sociais na comunidade local.

15. Encontro de Animais de Estimação: Permite que a comunidade se conheça, interaja e estabeleça relacionamentos, aproveitando a presença de animais de estimação.

Cada atividade foi projetada para criar um ambiente dinâmico e envolvente tanto para os cidadãos mais velhos como para as gerações mais jovens. Ao reunir pessoas de diferentes idades, as atividades têm como objetivo contribuir para a coesão social, para a partilha de aprendizagens e para um maior sentido de união dentro da comunidade.

Atividade 1: Evento Musical Intergeracional

<p>Atividade</p> <p>Evento Musical Intergeracional</p>	
<p>Objetivo(s)</p> <p>A ideia desta atividade é facilitar as interações entre gerações.</p>	
<p>Descrição</p> <p>Organização de um pequeno concerto em colaboração com uma escola de música local.</p> <p>O evento seria dividido em 3 partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concerto de 30 minutos • Pequeno "Teste às cegas" • Um intercâmbio informal com comida e bebida (lanche partilhado), incluindo um jogo opcional "Encontra o teu instrumento e fica a conhecer o músico" <p>Jogo "Teste às cegas"</p> <p>Integrado no concerto, o jogo "Teste às cegas" consiste em fazer com que os participantes adivinhem a música que está a ser tocada o mais rapidamente possível.</p> <p>Jogo "Encontra o teu instrumento e fica a conhecer o músico"</p> <p>Assim que chegam, os participantes começam por tirar um cartão de uma grande taça, onde se encontram representados vários instrumentos musicais em cada cartão.</p> <p>No cartão, veriam um instrumento específico que alguém está a tocar. No final do "Teste às cegas" e do concerto, a missão é descobrir 5 informações sobre o músico (ex: há quanto tempo toca esse instrumento, qual a música preferida para tocar, etc.).</p>	
<p>População-alvo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas e suas famílias • Jovens que tocam música e suas famílias • Vizinhos/comunidade em geral 	<p>Número previsto de pessoas alcançadas</p> <p>30</p>
<p>Duração</p> <p>2 horas</p>	<p>Localização</p> <p>No exterior</p> <p>Pode ser organizado nas instalações exteriores de um lar de idosos</p>
<p>Recursos necessários</p>	



- Escola de música local disposta a participar + instrumentos e música
- Folha e canetas/lápis para o jogo “teste às cegas”
- Cartões para o jogo “Encontra o teu instrumento e fica a conhecer o músico” Opcional: Pequenos prémios para os vencedores.
- Caixa para colocar os cartões do jogo “Encontra o teu instrumento e fica a conhecer o músico”
- Comida e bebidas para partilhar + utensílios, pratos e guardanapos

Outras considerações

Confirmar se existem casas de banho acessíveis

Garantir que o local tem zonas de sombra

Ideias de divulgação / promoção

- Promovido por: escola de música, jovens e suas famílias, respostas sociais para pessoas mais velhas (se for organizado lá), a câmara municipal (se for possível envolvê-los)
- Utilizar panfletos e cartazes

Opção de gamificação (se aplicável)

Se for prevista a colaboração com a escola de música, o programa pode centrar-se na música de uma década específica ou num tema.

Atividade 2: Concurso de Culinária e Troca de Receitas

Atividade Concurso de Culinária e Troca de Receitas	
Objetivo(s) Facilitar a troca intergeracional. Para transmitir conhecimento e para que as gerações mais jovens adquiram experiência na culinária.	
Descrição Esta atividade contará com diferentes tipos de participantes: júris, concorrentes de culinária e espectadores. No anúncio do evento, os concorrentes de culinária receberão um tema de culinária (por exemplo, bolo de fermento, biscoitos, etc.) e prepararão o item de culinária em casa. Os concorrentes trarão o seu item de culinária (e a receita) e "registrarão" a entrada junto do coordenador da atividade. Durante a primeira hora, todas as entradas dos concorrentes serão exibidas na mesa de júri. Todos os presentes e concorrentes receberão uma cédula de votação para escolher um vencedor com base na apresentação (como o item se parece). De seguida, entre 2 a 5 jurados provarão cada item de culinária e deliberarão entre si para escolher um vencedor geral. Todos os presentes poderão provar os itens após o término do julgamento. Na última meia hora, os dois vencedores seriam anunciados e receberiam um pequeno prémio. Deverão ser reunidas todas as receitas e colocadas num livro para oferecer aos presentes. Em alternativa, poderão conversar diretamente com os autores dos itens de forma a recolherem as receitas que lhes interessam, num bloco em branco fornecido pela organização. Seria interessante que os concorrentes, ao apresentarem o seu item, revelassem a história por trás dele (porque o escolheram, de onde vem a receita e quaisquer as memórias que estão associadas).	
População-alvo <ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas e suas famílias • Estudantes de culinária locais / Padeiros profissionais e amadores. 	Número previsto de pessoas alcançadas 20-30
Duração 2-3 horas	Localização <ul style="list-style-type: none"> • Ginásio da escola • Câmara Municipal (ou infraestruturas de propriedade pública)
Recursos necessários <ul style="list-style-type: none"> • Mesa de exposição para produtos de pastelaria • Livro ou bloco de receitas para espectadores • Prémios (podem ser certificados) para os vencedores 	



- Boletins de voto + urna
- Bebidas, talheres, pratos e guardanapos

Outras considerações

Confirmar se existem casas de banho acessíveis e próximas.

Garantir que o local seja acessível para pessoas com mobilidade reduzida

Ideias de divulgação / promoção

- Colocar folhetos em padarias locais, centros comunitários e escolas.
- Publicar nas redes sociais.
- Anunciar nos jornais locais.
- Cobertura do evento pela imprensa local, como TV e rádio.

Opções de gamificação (se aplicável)

N/A

Atividade 3: Visita Intergeracional a um Local Natural

Atividade	
Visita Intergeracional a um Local Natural	
Objetivo(s)	
Educação contínua, responsabilidade ambiental e socialização intergeracional na natureza.	
Descrição	
<p>Organização de uma visita a um parque natural em colaboração com a Junta de Freguesia/Câmara Municipal. Durante o evento, diferentes atividades poderão ser realizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicação da história do espaço natural; • Observação da flora e fauna; • Importância da preservação do ambiente e como o município está a trabalhar para isso. <p>Para facilitar a interação intergeracional, as pessoas mais velhas podem começar por explicar ao grupo as mudanças vividas pelo espaço natural e como era quando eram jovens, incluindo tradições, tipos de cultivos, usos, etc.</p>	
População-alvo	Número previsto de pessoas alcançadas
<ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas • Famílias • Jovens • Vizinhança 	30 – 50
Duração	Localização
3 horas	Parque natural/campo
Recursos necessários	
Contato com o conselho municipal para providenciar: transporte para o parque natural, um guia para explicar a história e práticas de preservação.	
Outras considerações	
<ul style="list-style-type: none"> • Dispor de um kit de primeiros socorros em caso de ferimentos no parque natural. • Confirmar se existem casas de banho acessíveis no caminho. • Garantir que o local seja acessível para pessoas com mobilidade reduzida. • Definir se será fornecido lanche ou se cada pessoa é responsável por tratar do seu. 	
Dissemination / Promotion Ideas	
Promovido por:	



- Associações de reformados
- Centros de atividades e centros comunitários para pessoas mais velhas
- Câmara Municipal
- Entidades supramunicipais

Opção de gamificação (se aplicável)

Explorar diferentes aplicações para que permitam a identificação da fauna e da flora. Estas podem mesmo ser utilizadas durante o evento e os mais jovens podem mostrar/ensinar a utilizar a aplicação aos mais velhos.

Atividade 4: Ateliê de Arte Terapêutica

<p>Atividade</p> <p>Ateliê de Arte Terapêutica</p>	
<p>Objetivo(s)</p> <p>Socialização intergeracional; redescoberta dos sentidos tácteis; saída social e criativa; dar um sentido de inclusão na sociedade.</p>	
<p>Descrição</p> <p>As pessoas chegam e reúnem-se numa mesa de trabalho, criando grupo intergeracionais. Um instrutor explica o trabalho e os ajudantes distribuem os materiais. É incentivada a criação de peças em grupos, porém também é possível a criação de peças individuais. No final, haverá uma mini exposição para mostrar os trabalhos - estes também podem ser digitalizados e publicados nas redes sociais para criar uma influência mais duradoura da atividade.</p> <p>As ideias para os projetos são:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redescobrir a natureza - os participantes e o instrutor trazem coisas encontradas na natureza para usar na criação de um projeto de artesanato (esta atividade é mais flexível, mas as criações podem ser uma colagem, uma escultura, etc.) • Pintar postais ou cartões - os cartões acabados podem ser enviados aos entes queridos • Fazer enfeites - esta atividade seria especialmente boa na época festiva e os produtos acabados poderão ser usados também para decorar a comunidade 	
<p>População-alvo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas e suas famílias • Crianças e suas famílias • Estudantes e professores locais de arte / Educadores de arte terapia. 	<p>Número previsto de pessoas alcançadas</p> <p>20</p>
<p>Duração</p> <p>3 horas</p>	<p>Localização</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escola ou estúdio de arte • Exteriores, se o clima estiver bom • Espaço público • Biblioteca pública em uma sala de atividades • Instituições com resposta para a população mais velha • Centro comunitário
<p>Recursos necessários</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materiais de artesanato, dependendo do projeto escolhido. • Mesas e cadeiras. 	



- Instrutor para explicar o projeto + ajudantes para distribuir materiais
- Peças de exemplo já feitos para exibir
- Mesa de exposição para mostrar os trabalhos de arte acabados.
- Lanches e bebidas, bem como pratos e utensílios.

Ideias de divulgação / promoção

- Folhetos e cartazes em escolas locais, clubes de arte, instituições
- Imprensa local.
- Redes sociais.

Opção de gamificação (se aplicável)

Ideia de arte terapia - pessoas mais jovens pintam vendadas ou com a mão não dominante para entender melhor a perda de visão e destreza que está por vezes associada ao envelhecimento.

Atividade 5: Aula de Dança Tradicional

Atividade	
Aula de Dança Tradicional	
Objetivo(s)	
Transferência de conhecimento; consciência e promoção cultural e tradicional; atividade física e movimento; socialização.	
Descrição	
<p>Durante os primeiros 30 minutos, dançarinos amadores ou profissionais (preferencialmente pessoas idosas) demonstram e ensinam danças aos demais participantes.</p> <p>Os participantes juntam-se em pares, de preferência misturando gerações, para praticar os estilos de dança recém-aprendidos durante 1 hora de dança livre.</p> <p>A pista de dança volta a ficar livre para um intervalo de 20 minutos, no qual dançarinos profissionais ou amadores apresentam algumas coreografias. De seguida, abre-se a pista para mais uma sessão de dança livre.</p> <p>Durante todo o evento, haveria refrescos disponíveis e amplos assentos para os participantes relaxarem, aproveitarem a música e assistirem aos outros dançarinos.</p> <p>Opcional: Poderia haver outro momento de ensino em que os jovens demonstram uma nova dança do Tik Tok e tentam ensiná-la aos mais velhos.</p>	
População-alvo	Número previsto de pessoas alcançadas
<ul style="list-style-type: none"> ● Jovens ● Pessoas mais velhas ● Professores de dança/dançarinos profissionais 	20-40
Duração	Localização
2-3 horas	<ul style="list-style-type: none"> ● Ginásio da escola ● Praça pública ● Centro comunitário ● Estacionamento ● Instituições para pessoas mais velhas
Recursos necessários	
<ul style="list-style-type: none"> ● Equipamento de música e sistema de luz e som (incluindo microfone) ● Lanche: bebidas, petiscos (como frutas e biscoitos), pratos, utensílios, guardanapos. ● Área de estar para descanso: bancos e cadeiras ● Pista de dança (linóleo). 	

**Outras considerações**

Confirmar se existem casas de banho acessíveis e próximas

Ideias de divulgação / promoção

- Panfletos e cartazes.
- Imprensa local.
- Redes sociais.

Opção de gamificação (se aplicável)

Opção de sorteio - todos recebem um bilhete e um vencedor é sorteado e anunciado no final do evento. O vencedor deve estar presente para reivindicar o prémio, incentivando os participantes a permanecer durante todo o evento. Seriam necessários bilhetes para o sorteio, um recipiente (para colocar todos os bilhetes antes de escolher o vencedor) e um prémio.

Atividade 6: Palestra sobre História Local

Atividade	
Palestra sobre História Local	
Objetivo(s)	
Educação contínua; inclusão social; partilha de histórias pessoais; registo da história local.	
Descrição	
<p>Um historiador local ou professor de história daria uma palestra de 30 minutos a 1 hora sobre um evento ou período específico, preferencialmente relacionado com a comunidade local. Por exemplo, a queda do Muro de Berlim e a reunificação da Alemanha Ocidental e Oriental para uma atividade realizada na Alemanha.</p> <p>O evento também teria uma mesa de exposição com itens históricos e fotografias que os participantes poderiam observar antes e/ou depois da palestra.</p> <p>Opcional: As pessoas mais velhas poderiam partilhar as suas histórias ou experiências relevantes sobre o tópico/evento. Poderiam também ilustrar com fotos ou lembranças pessoais e que poderia depois ser incluídas na mesa de exposição.</p> <p>Opcional: Um quiz sobre o tópico antes do início da palestra, preferencialmente com equipas intergeracionais. O quiz seria curto, com apenas algumas perguntas, e seria uma boa maneira de fazer com que todos os participantes avaliassem o quanto sabem sobre o tópico.</p>	
População-alvo	Número previsto de pessoas alcançadas
<ul style="list-style-type: none"> • Crianças e jovens • Pessoas mais velhas • Famílias • Professores de história / historiadores 	30
Duração	Localização
2 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de aula • Biblioteca pública • Café • Pequeno teatro (interno ou ao ar livre) • Local histórico, se relevante
Recursos necessários	
<ul style="list-style-type: none"> • Projetor, computador, microfone • Acesso à internet • Criação das perguntas do quiz com recurso, p.ex. ao kahoot 	



- Mesa para exibir as lembranças ou painéis de exposição para mostrar as fotografias.

Outras considerações

Garantir que o local é acessível a pessoas com mobilidade reduzida.

Ideias de divulgação / promoção

- Jornal - entrevista ou destaque para uma história específica.
- Redes sociais, cartazes e folhetos em escolas locais, universidades e centros históricos.

Opção de gamificação (se aplicável)

N/A

Atividade 7: Murais Comunitários

Atividade	
Murais Comunitários	
Objetivo(s)	
Envolvimento da comunidade; socialização intergeracional.	
Descrição	
<p>Envolvendo membros da comunidade, de preferência de diferentes origens e idades, criar um mural que representará e decorará a comunidade</p> <p>A imagem representada no mural será decidida durante uma sessão de planeamento, para que realmente represente a vizinhança. O mural deverá ser representativo de diferentes gerações.</p> <p>Após a sessão de planeamento, um artista de rua criaria uma imagem numa parede visível da comunidade e um grupo de moradores pintaria sob supervisão do artista.</p> <p>(ver: Non sono un murales. Segni di comunità (conibambini.org))</p>	
População-alvo	Número previsto de pessoas alcançadas
<ul style="list-style-type: none"> • Crianças e jovens • Pessoas mais velhas • Vizinhos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelo menos 10 pessoas para criar os murais. • Pelo menos 100 visitantes.
Duração	Localização
<ul style="list-style-type: none"> • 1 dia para o planeamento participativo. • 2 dias para a criação dos murais. 	Espaço público da comunidade
Recursos necessários	
<ul style="list-style-type: none"> • Artista de rua. • Materiais (tinta, pincéis, etc.) e escadas, se necessário. • Permissão da Junta de Freguesia/Câmara Municipal para pintar e utilizar a parede, se for em um espaço público. 	
Ideias de divulgação / promoção	
<ul style="list-style-type: none"> • Redes sociais • Media local (jornais, rádio, etc.) • Cartazes e panfletos • Porta-a-porta 	
Opção de gamificação (se aplicável)	
N/A	

Atividade 8: Foto-Retratos e Exposição

Atividade Foto-Retratos e Exposição	
Objetivo(s) Celebre a comunidade local; reconhecimento e apoio intergeracional.	
Descrição <p>1 - Um fotógrafo será contratado para oferecer aos moradores do bairro a oportunidade de serem fotografados. O fotógrafo poderá passear pelo bairro e tirar retratos em diversos locais, ou poderá haver uma área estabelecida para realizar uma sessão fotográfica aos moradores. Poderá haver uma breve descrição de cada retrato.</p> <p>2 - Os retratos impressos serão exibidos numa exposição no bairro (com permissão das pessoas retratadas) para celebrar a comunidade e os seus residentes. Essa exposição pode ser num único local ou espalhada por toda a comunidade em vários restaurantes locais, lugares culturais, centros de transporte, etc.</p>	
População-alvo <ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas • População geral • Famílias • Jovens • Vizinhos 	Número previsto de pessoas alcançadas <ul style="list-style-type: none"> • Pelo menos 20 fotografias • Pelo menos 50 visitas à família
Duração <ul style="list-style-type: none"> • 2 dias para tirar as fotografias • 2 semanas para a exibição 	Localização Espaços da comunidade (cafés, jardins, passeios, escolas, etc.)
Recursos necessários <ul style="list-style-type: none"> • Fotógrafo profissional ou amador com equipamento apropriado • Impressões em tamanho grande das fotografias (e molduras) • Sala(s)/Espaço(s) para a exposição • Montagem da exposição - materiais para pendurar os retratos, garantindo que os retratos não ficam sujeitos ao clima ou vandalismo 	
Ideias de divulgação / promoção <ul style="list-style-type: none"> • Redes sociais • Media local (rádio, jornal, etc.) • Cartazes e panfletos • Porta-a-porta 	



Opção de gamificação (se aplicável)

N/A

Atividade 9: Horta na Sua Porta

<p>Atividade</p> <p>Horta na Sua Porta</p>	
<p>Objetivo(s)</p> <p>Cooperação intergeracional; transferência de conhecimento; educação sobre vida saudável e alimentação; socialização ao ar livre.</p>	
<p>Duração</p> <p>Atividade para desenvolver um pequeno jardim urbano.</p> <p>O terreno seria disponibilizado pelo Município e poderia ser um espaço verde, como um parque ou, em alternativa, o jardim poderia estar vasos/canteiros por toda a cidade.</p> <p>Crianças e pessoas mais velhas trabalhariam juntos para plantar as sementes e criar um jardim. Os participantes mais velhos, com conhecimentos em jardinagem, ajudariam e ensinariam às crianças as melhores práticas para plantar e tratar de um jardim.</p> <p>Também se poderá criar uma horta, para que os mais jovens possam acompanhar e aprender com o seu crescimento. A comunidade é incentivada a usar os produtos da horta (ervas, couves, etc.) como parte de uma iniciativa para aumentar o envolvimento da comunidade e os estilos de vida saudáveis.</p> <p>Embora a atividade inicial seja de meio-dia, a participação e os resultados seriam contínuos.</p>	
<p>População-alvo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas • Crianças e suas famílias 	<p>Número previsto de pessoas alcançadas</p> <p>10 – 20</p>
<p>Duração</p> <p>Meio dia</p>	<p>Localização</p> <p>Espaços da comunidade e/ou jardim/terreno</p>
<p>Recursos necessários</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terreno / Canteiros de jardim de madeira ou outro • Materiais de plantação - solo, fertilizante, plantas/sementes • Mangueira de jardim ou regadores e fonte de água • Ferramentas de jardinagem - luvas, pás, enxada, tesouras <p>Outras considerações</p> <p>Serão necessários voluntários para garantir que os jardins é regularmente cuidado (regar, podar...)</p>	



Ideias de divulgação / promoção

- Redes sociais
- Media local (jornais, rádio, etc.)
- Cartazes em espaços comunitários
- Folhetos entregues de porta em porta

Opção de gamificação (se aplicável)

N/A

Atividade 10: Passeio a Pé pelo Bairro

<p>Atividade</p> <p>Passeio a Pé pelo Bairro</p>	
<p>Objetivo(s)</p> <p>Atividade física; socialização intergeracional; apreciação da comunidade local.</p>	
<p>Descrição</p> <p>Estabelecer um ponto de encontro, uma data e uma hora para a partida. Um guia local fará uma visita guiada aos locais emblemáticos da comunidade, fornecendo informações sobre a arquitetura local, história e cultura. O passeio a pé deverá ter a duração de cerca 1 hora, mas poderá haver pausas para descansar em café ou parques.</p>	
<p>População-alvo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas • Vizinhos • Estudantes 	<p>Número previsto de pessoas alcançadas</p> <p>20</p>
<p>Duração</p> <p>1-2 horas</p>	<p>Localização</p> <p>Diversos – passeio pelos diferentes espaços da comunidade/cidade.</p>
<p>Recursos necessários</p> <p>Guia local</p> <p><u>Opcional:</u> Os participantes poderiam receber um balão ou um chapéu engraçado para ajudar a chamar a atenção para o passeio.</p> <p>Outras considerações</p> <p>O passeio deverá ter pontos de descanso frequentes ou seguir caminhos planos e bem cuidados para acomodar pessoas com mobilidade reduzida ou condicionada.</p>	
<p>Ideias de divulgação / promoção</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redes sociais • Media local • Cartazes 	
<p>Opção de gamificação (se aplicável)</p>	



Os participantes poderão ser convidados a usar uma cor ou padrão específico nas suas roupas ou algum tipo de traje para chamar a atenção para o passeio.

Atividade 11: Atividade Foto-voz

<p>Atividade</p> <p>Atividade Foto-voz</p> <p>Mural “Isto somos nós”</p>	
<p>Descrição</p> <p>Construir um mural como espaço comunitário para os cidadãos colocarem imagens da “vida/atividades na comunidade”.</p> <p>Os cidadãos são convidados a tirar fotos com o tema “Isto somos nós”. Os cidadãos têm 3 semanas para inserir imagens no mural. As instituições com respostas sociais também serão convidadas a participar e, para isso, um agente comunitário fornecerá o equipamento/câmara e as pessoas mais velhas tirarão fotos de acordo com o que desejam. Após a finalização do mural haverá a inauguração, e os participantes são convidados a partilhar a história por trás de cada fotografia.</p>	
<p>População-alvo</p> <p>Todos os cidadãos da comunidade</p>	<p>Número previsto de pessoas alcançadas</p> <p>Pelo menos 15 pessoas</p>
<p>Duração</p> <p>3 semanas de exposição</p>	<p>Localização</p> <p>Espaço público da comunidade</p>
<p>Recursos necessários</p> <ul style="list-style-type: none"> • Câmaras para fornecer às instituições • Material para pendurar as fotos 	
<p>Ideias de divulgação / promoção</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parceria com centros sociais e Câmara Municipal • Distribuir folhetos em espaços comunitários (por exemplo, Biblioteca) 	
<p>Opção de gamificação (se aplicável)</p> <p>N/A</p>	

Atividade 12: Plenário de Líderes Locais

Atividade	
Plenário de Líderes Locais	
Objetivo(s)	
Envolvimento comunitário; aproximação com a vizinhança para identificar interesses e necessidades	
Descrição	
<p>Convidar decisores locais de diferentes áreas de atividade (política, saúde, social, etc.) para uma reflexão conjunta sobre como aproximar e envolver a comunidade, identificando os pontos fortes e fracos existentes nas comunidades.</p> <p>As atividades permitem também que os líderes locais tomem consciência da importância de pensar e agir em prol do bem-estar e da qualidade de vida dos cidadãos mais velhos. É uma oportunidade para criar sinergias de colaboração e networking.</p> <p>Aconselha-se que a disposição da sala seja em “U” e não em fila (tipo auditório), pois a ideia é que não seja expositiva, mas sim que haja interação e partilha entre os participantes e o moderador.</p>	
População-alvo	Número previsto de pessoas alcançadas
Líderes locais de diferentes setores	Pelo menos 20 líderes
Duração	Localização
2 horas	Espaço público da comunidade
Recursos necessários	
<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Cadeiras • Material diverso que permita a reflexão e partilhas (post-its, canetas, folhas de papel, etc.) 	
Ideias de divulgação / promoção	
<ul style="list-style-type: none"> • Redes sociais • Convites diretos por e-mail ou pessoalmente • Porta a porta 	
Opção de gamificação (se aplicável)	
N/A	

Atividade 13: Voluntariado

Atividade	
Voluntariado – Descobre o teu potencial	
Objetivo(s)	
Envolvimento comunitário; educação contínua	
Descrição	
<p>Convide e envolva pessoas da comunidade que estejam interessadas e disponíveis para se tornarem voluntários. Todas as pessoas possuem conhecimentos, características e hobbies que podem partilhar e ensinar. O objetivo desta ação é refletir e descobrir estas potencialidades, canalizando-as para possíveis atividades de voluntariado na comunidade.</p> <p>A ideia é que ocorra uma conversa informal entre os moderadores e os participantes, por isso é aconselhável organizar a sala em forma de “U”. Além disso, convidar pessoas que já se voluntariam para dar o seu testemunho é uma mais-valia.</p>	
População-alvo	Número previsto de pessoas alcançadas
<ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas • Jovens • Vizinhos 	Pelo menos 10 pessoas
Duração	Localização
1 hora	Espaço da comunidade
Recursos necessários	
<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Cadeiras • Material diverso que permita a reflexão e partilhas (post-its, canetas, folhas de papel, etc.) 	
Ideias de divulgação / promoção	
<ul style="list-style-type: none"> • Redes sociais • Convites diretos por e-mail ou pessoalmente • Porta a porta 	
Opção de gamificação (se aplicável)	
N/A	

Atividade 14: Olimpíadas da Vizinhança

Atividade	
Olimpíadas da Vizinhança	
Objetivo(s)	
Promoção da partilha e das relações intergeracionais; estimulação	
Descrição	
<p>Utilizar um espaço público da comunidade para organizar diversas atividades durante um fim de semana, nas quais qualquer pessoa que viva na área possa participar livremente – para reunir vizinhos e fortalecer os laços sociais na comunidade local.</p> <p>As atividades incluirão jogos tradicionais, xadrez, gamão, ou outros jogos de tabuleiro, nos quais as pessoas mais velhas e mais novas deverão participar em conjunto. Também farão parte da agenda atividades que decorram em ambiente digital ou com recurso a competências digitais, para facilitar a participação dos mais jovens locais e para apoiar e incentivar os mais velhos a aprender a usar a tecnologia e diferentes dispositivos (jogos em smartphones, tablets). A qualquer momento, os transeuntes podem assistir à tabela de classificação de cada jogo, optar por participar e apoiar os participantes favoritos.</p> <p>Durante o evento estará disponível um quadro de notas, onde os moradores poderão postar sobre serviços, solicitar serviços, fazer anúncios, pedir ajuda, trocar contatos, etc.</p>	
População-alvo	Número previsto de pessoas alcançadas
<ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velha • Público em geral • Famílias • Comunidade local • Crianças, adolescentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelo menos 10-15 participantes • Pelo menos 50 visitas
Duração	Localização
Um fim de semana	Espaço público da comunidade
Recursos necessários	
<ul style="list-style-type: none"> • Autorização da prefeitura para utilização do espaço • Voluntários da comunidade para auxiliar os participantes e ajudar a organizar o evento • Voluntários incentivar e oferecer apoio às pessoas mais velhas que precisem • Recursos digitais (tablet, telefone) e placar de pontuação, estação de recarga para dispositivos • Recursos materiais: cartazes, quadro de anotações ou flipchart, mesas, cadeiras, bancos, jogos, etc. • Lanches ou bebidas – trazidos pelos participantes, organizadores ou possível colaboração com vans de alimentos e bebidas • Prêmios para os vencedores do concurso – troféu, diploma, fotografia tirada e impressa, vouchers 	



Ideias de divulgação / promoção

- Redes sociais
- Media local (rádio, jornais, etc.)
- Cartazes e panfletos
- Porta a porta

Opção de gamificação (se aplicável)

Se não optar por participar ativamente em qualquer competição/jogo, o público pode apoiar os seus participantes favoritos votando ou enviando mensagens de incentivo através de um tablet ou inscrever-se para ser notificado sobre novos desenvolvimentos na competição em curso, ou para ser notificado sobre outras competições planeadas na comunidade.

Os vencedores do concurso podem receber um troféu, um voucher, um favor ou um prémio. A decisão será da comunidade local.

Atividade 15: Encontro de Animais de Estimação

Atividade	
Encontro de Animais de Estimação	
Objetivo(s)	
Promoção da socialização e estabelecimento de relações sociais com a vizinhança	
Descrição	
<p>Pessoas mais velhas e comunidade em geral são convidadas a conhecer os animais de estimação do bairro e a conviver com os seus donos – tocar nos animais e passar tempo com eles pode trazer muita alegria. As pessoas mais velhas podem assistir, interagir/brincar com os animais de estimação participantes (os animais de estimação podem ser examinados ou registados antes do evento, para garantir total segurança do evento), conhecer os seus donos e procurar saber mais sobre eles. O evento poderá também incluir uma dimensão de networking, para permitir aos mais velhos a troca de contactos com os donos dos animais de estimação, para novas reuniões, para manter contacto, inscrever-se para acompanhar o dono do animal no passeio diário ou em idas ao veterinário. Convidar as pessoas mais velhas para se inscreverem como “amigas” de um animal de estimação favorito, tenha ele dono ou esteja numa organização de abrigo para animais.</p>	
População-alvo	Número previsto de pessoas alcançadas
<ul style="list-style-type: none"> • Pessoas mais velhas • Famílias • Comunidade local • Crianças, adolescentes 	Pelo menos 10-15 participantes
Duração	Localização
4 a 6 horas, durante o fim de semana	Parque para animais, ou num espaço verde da comunidade
Recursos necessários	
<ul style="list-style-type: none"> • Autorização do município para utilização do espaço • Voluntários da comunidade para auxiliar os participantes e ajudar a organizar o evento • Recursos digitais (tablet, telefone) para inscrição • Recursos materiais: cartazes com os participantes, quadro de anotações, mesas, cadeiras, bancos, etc. • Lanches ou bebidas, também para participantes e animais de estimação – trazidos pelos participantes, organizadores ou possível colaboração com vans de alimentos e bebidas 	
Ideias de divulgação / promoção	
<ul style="list-style-type: none"> • Redes sociais • Media local (rádio, jornais, etc.) • Cartazes e panfletos • Porta a porta 	
Opção de gamificação (se aplicável)	



As pessoas que se inscrevem para serem “amigas” de um animal de estimação recebem a ficha do animal (informações sobre o animal, dados de contato) e, se continuarem envolvidas por mais de um mês, recebem um diploma.

Experiência Piloto

A experiência piloto das atividades de sensibilização alcançou um sucesso notável, alinhando-se efetivamente com os objetivos da Next Door, uma vez que os participantes se revelaram capacitados para contribuir ativamente. Um destaque significativo foi a oportunidade de envolver as partes interessadas que trabalham diretamente no apoio às pessoas mais velhas. Estas ações geraram discussões significativas e despertaram um novo interesse entre os participantes em estarem mais sintonizados com as diversas necessidades de todas as faixas etárias.

Embora os desafios fossem mínimos, surgiu um pequeno obstáculo na coordenação de horários, datas e locais convenientes que atendessem tanto aos participantes quanto aos facilitadores. No entanto, este pequeno revés foi compensado pela resposta esmagadoramente positiva dos participantes.

As impressões dos participantes sobre os eventos de sensibilização refletiram uma série de perspectivas:

- O evento permitiu conhecer novas pessoas além dos círculos familiares.
- Inclusão de mais atividades ao ar livre, como por exemplo, caminhadas.
- Os eventos foram diversos, estimulantes e inclusivos para todas as faixas etárias.
- O evento foi elogiado por oferecer oportunidades de networking e trazer insights sobre a realidade da comunidade local.

Os resultados da avaliação forneceram uma visão perspicaz do impacto do evento:

- Os participantes sentiram-se bem informados sobre o propósito e os objetivos do evento.
- As atividades foram elogiadas pelo seu design envolvente, ritmo equilibrado e amplo tempo de interação.
- As oportunidades de networking foram consideradas satisfatórias.
- Os participantes mais velhos reconheceram uma maior consciência do seu papel na comunidade.
- Aumentou a motivação para o envolvimento comunitário, especialmente no apoio à população mais velha.
- Foram obtidas informações valiosas sobre o apoio à comunidade e o cuidado aos mais velhos.

Além disso, importa realçar que muitos destes eventos aconteceram pós-covid, o que permitiu retomar o envolvimento em atividades e ações comunitárias. A oferta de transporte para pessoas com problemas de mobilidade foi muito apreciada, enfatizando a inclusão.

As ações de sensibilização permitiram, ainda, a realização de atividades diferentes que garantiam a ampla participação de diferentes faixas etárias, o que contribuiu para a desconstrução de estereótipos e conceitos errados sobre as pessoas mais velhas. Também foi amplamente reconhecido o profissionalismo e a dedicação dos facilitadores e voluntários.

Quando se perguntou sobre potenciais mudanças a realizar em eventos futuros, os participantes referiram:

- O desejo da continuação e expansão de diversas ofertas.
- A inclusão de atividades intergeracionais, capitalizando as competências da população mais velha.



- Ter interesse noutras atividades, como filmes, caminhadas, exposições e passeios.
- O sucesso do evento de bingo foi destacado por promover a competição amigável e a socialização.
- O evento coral musical foi elogiado por promover o envolvimento artístico dos participantes.
- O workshop de flores repercutiu particularmente nas mulheres, invocando nostalgia e expressão criativa.

Em suma, tanto os voluntários como os participantes consideraram as atividades envolventes e revigorantes. Estas ações de sensibilização revelaram-se fundamentais para a partilha de histórias, experiências e para a construção de um sentido de apoio comunitário. A variedade de atividades permitiu a inclusão e atendeu a diversas preferências. Os esforços bem organizados sensibilizaram e uniram, com sucesso, as várias faixas etárias da população, as partes interessadas e as associações de voluntários, alcançando o seu objetivo.



Fotografias de Portugal:





Fotografias de Espanha:





Fotografias da Alemanha:



Awareness Raising Activities MÜNSTER, GERMANY | DEC'22- JAN'23

 NEXT DOOR



The NEXT DOOR platform is designed to recognise and support initiatives and community workers in reducing isolation of elderly people.

Learn more about the project:
http://www.nextdoor-project.org

MERRY CHRISTMAS



Apêndices

Apêndice 1: Modelo de Feedback da Atividade de Sensibilização

Feedback dos Participantes

Por favor, ajude-nos a avaliar o evento. A sua opinião é importante para nós. Este questionário é anónimo e o resultado será utilizado para melhorar as atividades futuras. Agradecemos a sua colaboração.

Por favor, circule o número que representa adequadamente a sua avaliação para cada um dos itens apresentados:

	Itens a Avaliar	Discordo fortemente (1)	Discordo (2)	Neutro (3)	Concordo (4)	Concordo plenamente (5)
1.	Recebi informação suficiente sobre o propósito do evento (objetivos e metas).	1	2	3	4	5
2.	As atividades foram envolventes e bem concebidas (bom ritmo, duração, tempo para discussão e interação).	1	2	3	4	5
3.	Houve oportunidade adequada de interação com outros membros da comunidade.	1	2	3	4	5
4.	Depois de participar no evento, tornei-me mais consciente do meu papel na minha comunidade.	1	2	3	4	5
5.	Depois de participar no evento, sinto-me motivado para me envolver mais na comunidade e ajudar os mais velhos.	1	2	3	4	5
6.	Recebi informação, conhecimentos e ideias interessantes sobre como posso apoiar a comunidade e ajudar a apoiar os mais velhos.	1	2	3	4	5

7. Qual é a sua impressão geral sobre o evento?



8. Quais são as principais mensagens que leva para o seu contexto?

9. Há algum aspeto que gostaria de alterar se este evento se realizasse novamente? Por favor, explique de forma clara.

Agradecemos o tempo que dedicou a este feedback e esperamos que tenha beneficiado do evento.

Equipa do projeto NEXT DOOR

Apêndice 2: Formulário de Participação em Atividades de Conscientização

Nome da Atividade: _____			
Organizado por: _____			
Data: _____			
Hora: _____			
Localização: _____			
	Nome do participante (primeiro e último)	E-mail de contacto	Organização (se aplicável)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			



15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			



35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			



Project Partners



Project Number: 2020-1-FR01-KA204-080560

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.