



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# NEXT DOOR

## METODOLOGIA

Aboragem de coprodução no engajamento  
de diferentes níveis de stakeholders

NÚMERO DO PROJETO: 2020-1-FR01-KA204-080560

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma  
roaprovação do conteúdo que reflita apenas as opiniões dos autores, e a Comissão

não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.



## **Data**

2021

## **Autores**

Merseyside Expanding Horizons

Stacey Robinson, Cinzia Miatto, Marta Lázaro Echavarren

## **Parceria**

- ◆Aproximar, CRL (Portugal)
- ◆Merseyside Expanding Horizons (Reino Unido)
- ◆Asociatia European Association for Social Inovation
- ◆(Romania) ACEEU GmbH (Alemanha)
- ◆Anziani e non solo societa cooperativa sociale
- ◆(Italy) Consorci de la Ribera (Espanha)
- ◆Amadora Inovation em Unipessoal LDA (Portugal)

## **Coordenador do projeto**

AFEJI, France

**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.

# ÍNDICE

04	Introdução	38	Cartas de identidade
05	Next Door	40	Entrevistas
06	Práticas inspiradoras e recursos locais existentes sobre o envolvimento comunitário a nível nacional	42	Conclusões
27	Relatório da UE	44	Referências
44	Referências		

# Introdução

A metodologia NEXT DOOR utiliza ações participativas como quadro metodológico para o envolvimento de intervenientes a vários níveis de forma a promover o envolvimento comunitário, protegendo e cuidando dos idosos nas comunidades.

Esta metodologia tem sido baseada em diferentes métodos participativos, num processo aberto de consulta, com a coprodução no centro do processo. A metodologia de coprodução foi utilizada, baseando-se na Abordagem Integrada na Vizinhança (Integrated Neighbourhood Approach), que consiste em considerar as comunidades como "coprodutoras", mobilizando a colaboração de todas as partes interessadas em torno de uma questão. A organização comunitária requer cinco simples ações:

1. Alcançar os outros;
2. Ouvir;
3. Ligar;
4. Motivar;
5. Capacitar.

Para tal, os parceiros organizaram sessões com 210 participantes de grupos interessados. As partes interessadas são conselhos locais, juntas de freguesia, serviços de saúde e sociais (públicos e privados), organizações que representam os idosos, os próprios idosos e o público em geral, com enfoque na comunidade local.

A metodologia utilizada foi a de coprodução. Coprodução significa a prestação de serviços públicos numa relação de igualdade e reciprocidade entre profissionais, utilizadores de serviços, suas famílias e vizinhos. Quando as atividades são coproduzidas desta forma, tanto os serviços como os vizinhos tornam-se agentes de mudança muito mais eficazes. Os princípios-chave da coprodução são os seguintes:

- Adotar uma abordagem baseada em bens;
- Desenvolver as capacidades existentes das pessoas; Reciprocidade e mutualidade;
- Redes de apoio de pares;
- Distinções desfocadas
- Facilitar em vez de fornecer.

Após a recolha de investigação documental em cada país parceiro, foram realizadas sessões com intervenientes locais com o intuito de obter as suas opiniões sobre as questões abordadas pela iniciativa Next Door. Com o intuito de avaliar a eficácia da iniciativa a nível local e nacional; para compreender os seus pontos fracos, preocupações e necessidades surgidas; para compreender o que poderia ser feito para melhorar a situação a nível local.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Next Door

Os idosos formam um grupo particularmente vulnerável na sociedade, com maior risco de pobreza ou exclusão social: 38% das pessoas com mais de 65 anos são incapazes de fazer face a despesas financeiras inesperadas. Quase 17% das pessoas em risco de pobreza têm mais de 65 anos, e 12,5% das pessoas com mais de 75 anos relatam sintomas depressivos, relacionados com a solidão (2019 Ageing Europe, Eurostat).

**A iniciativa NEXT DOOR visa promover o capital social nos bairros, fomentando a proteção dos cidadãos idosos e aumentando os seus níveis de autoestima e qualidade de vida. A iniciativa NEXT DOOR conta com o desenvolvimento de competências de profissionais que trabalham para a comunidade a nível local, melhorando as suas competências técnicas e sociais para apoiar um melhor desempenho profissional, e a sua contribuição para uma região coesa, reunindo organizações comunitárias e prestadores de formação.**

Os objetivos da iniciativa são:

- envolver intervenientes a vários níveis em **resposta às necessidades dos idosos**, através de workshops locais de cocriação;
- construir uma **ferramenta digital para cartografar os recursos locais** e oferecer informação sobre como apoiar e encaminhar o processo;
- sensibilizar o público em geral e os vizinhos para a **importância do capital social da comunidade**;
- conceber e pilotar um **programa de capacitação** para profissionais (dos sectores comunitário, social, da saúde) e decisores políticos (municípios, governo, etc.);
- construir **recursos de gamificação** para apoiar as atividades de aprendizagem, eventos de sensibilização e avaliação;
- criar **grupos locais de recursos sociais** para estabelecer recomendações;
- criar um modelo que reúna a metodologia, recursos, resultados da implementação do piloto, avaliação de acompanhamento e estudos de caso, bem como um modelo de negócio e replicação.

Os principais resultados do NEXT DOOR

1. **Metodologia através de ações participativas para o envolvimento de intervenientes a vários níveis.**
2. **Ferramenta Digital Next Door.** Plataforma online que abordará as necessidades de três principais categorias através do seu conteúdo: pessoas mais velhas, vizinhos e organizações.
3. **Programa de Sensibilização e de Capacitação.** Um programa de reforço de capacidades para fornecer conhecimento e aprendizagem aos profissionais sobre como colocar em prática uma abordagem de vizinhança.
4. **Modelo de participação da vizinhança para proteger e cuidar dos cidadãos idosos.** Um modelo que reúne metodologia, recursos, resultados do piloto,



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



avaliação de acompanhamento e estudos de caso, bem como um modelo de negócio e replicação.



**PRÁTICAS INSPIRADORAS E  
RECURSOS LOCAIS NO  
ENGAJAMENTO DA COMUNIDADE**

# França

## Legislação de apoio aos idosos

Loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement.

- ◆ Lei sobre a adaptação da sociedade ao envelhecimento.

## Instituições públicas de apoio a pessoas idosas

- ◆ La haut conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge
- ◆ (HCFEA) Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
- ◆ (CNSA) Ministère des solidarités et de la santé
- ◆ Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie : CDCA
- ◆ Les CCAS : centre communaux d'action sociale

## Programas dirigidos a pessoas idosas

- ◆ Portail pour les personnes âgées
- ◆ Concertation grand âge et
- ◆ autonomie Plan solidarité grand âge

## Ferramentas de apoio aos idosos

- ◆ Carte sénior
- ◆ Campagnes de prévention des risques pour les personnes âgées
- ◆ Allocations de solidarité aux personnes âgées : ASPA
- ◆ L'APA (allocation personnalisée d'autonomie)
- ◆ Kocoya Thinklab
- ◆ Les MARPA : maisons d'accueil et de résidence pour personnes âgées Béguinage

## Instituições informais ou privadas de apoio a pessoas idosas

- ◆ Génération mouvement -les aînés
- ◆ ruraux Génération Culture et vieillir autrement
- ◆ Union nationales des instances de coordination, offices de retraités et de personnes âgées : UNIORPA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- ◆ L'union nationale des retraités et des p ersonnes âgées :
- ◆ UNRPA L'Union franiaise des retraités
- ◆ La croix rouge



## Boas prácticas

- ◆ Communauté amie des aînés (CADA) em Pays de
- ◆ Mormal Group Vivr'alliance
- ◆ Voisin-âge (PF)
- ◆ Action accomp agnement téléphonique des petits frères des pauvres en bretagne et p ays de la loire
- ◆ Habitat des p ossible
- ◆ MONALISA
- ◆ Fédération nationales des associations et amis des p ersonnes âgées et de leurs familles : FNAPAEF
- ◆ Les p etits frères des pauvres
- ◆ FNAR : Fédération nationales des associations de
- ◆ retraités KADOVIE
- ◆ OLD'UP
- ◆ 55 et p lus
- ◆ Age village
- ◆ Serviço cívico solidarité sénior
- ◆ Les intergénéreux
- ◆ Donner recevoir

# Portugal

## Legislação de apoio aos idosos

- ◆ "Decreto-Lei n.º 248/97 de 19 de Setembro". O Conselho Nacional para a Política da Terceira Idade (CNAPTI) é um órgão consultivo específico para a definição e acompanhamento das políticas sobre o envelhecimento e os idosos.
- ◆ Resolução do Conselho de Ministros n.º 63/2015. Aprova a Estratégia para a Proteção dos Idosos
- ◆ PROJECTO DE LEI N.º 526/VIII. Cria as comissões para a proteção e promoção dos direitos dos idosos - criadas para evitar que os idosos sejam vítimas de violência, especialmente violência doméstica.
- ◆ Despacho n.º 12427/2016. Estratégia nacional para um envelhecimento ativo e saudável. 2017- 2025

## Instituições públicas de apoio a pessoas idosas

- ◆ Ministério da Solidariedade e Segurança Social. Este Ministério apoia os idosos através das seguintes respostas sociais: serviço de apoio domiciliário; centros de dia; centros noturnos; centros de convivência; estruturas residenciais; lares de idosos; alojamento familiar; centros de férias e de lazer.
- ◆ Misericórdias. Em parceria com o Estado, as Misericórdias têm a sua identidade intimamente ligada à Igreja Católica e por isso estas instituições são governadas pelo direito civil, mas também pelo direito canónico. O apoio dado à comunidade pelas Irmandades baseia-se essencialmente em respostas sociais para crianças, idosos, deficientes, etc., e saúde, hospitais, clínicas, cuidados continuados, entre outros.

## Programas dirigidos a pessoas idosas

- ◆ Ageing@Coimbra. Fomentar projetos e programas de boas práticas inovadoras em cuidados de saúde e apoio social, investigação científica e aplicações tecnológicas, que promovam o seu bem-estar geral e o envelhecimento ativo e saudável.
- ◆ Programa de Apoio à Iniciativa Privada Social (PAIPS). Promove o aumento e a melhoria qualitativa e quantitativa dos serviços para a população idosa: criação de equipamentos e serviços; aumento do número de lugares em lares de idosos, entre outros.
- ◆ Programa Apoio 65 - Idoso em Segurança. É um programa do Ministério da Administração Interna realizado pela GNR, que dá apoio às populações mais vulneráveis e às pessoas idosas mais isoladas.



- ◆ Programa de Apoio Integrado a Idosos (PAII). Caracteriza-se por um conjunto de medidas inovadoras que contribuem para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, quer sejam em questões em ambiente doméstico ou no seu ambiente habitual, desenvolvidas através de projetos de desenvolvimento central e local.
- ◆ O Policiamento Comunitário e os Programas Especiais da GNR. Aproximar a polícia dos cidadãos e mudar a forma como a polícia é atualmente vista na sociedade. Um projeto denominado Polícia de Proximidade.
- ◆ Movimento Comunidades de Vizinhaça. O movimento "Comunidades de Vizinhaça" reabilita as casas onde vivem estas pessoas idosas, graças à ajuda de jovens voluntários. O seu objetivo é proporcionar-lhes bem-estar e autoestima.
- ◆ Vizinhaça Solidária. Estabelecer um vínculo de solidariedade como instrumento para facilitar o policiamento preventivo, reduzir a criminalidade local, e encontrar soluções apropriadas para problemas relacionados com a segurança dos residentes.
- ◆ Comunidades Compassivas como parceiros para a saúde. Permite-nos fornecer cuidados de qualidade e abrangentes aos seus cidadãos. Liderado pela Associação Borba Contigo Cidade Compassiva (ABCCC) e pela Ordem Médica
- ◆ Coração Amarelo IPSS. Combater a solidão dos idosos através do artesanato, da escrita criativa, da costura, da informática, da observação de documentários
- ◆ Vizinhos de Aveiro, Grupo Cívico de Apoio #Covid19. Alertar para possíveis problemas ou ameaças e, se necessário, ajudar a gerar respostas públicas ou cívicas (de natureza logística, de saúde pública, ou de apoio comunitário).

### Ferramentas de apoio aos idosos

- ◆ SOS VIVER +: medida excecional do Programa VIVER +. Rede de apoio a idosos e grupos em risco para assegurar a prestação de serviços básicos, durante a duração das medidas de contenção da pandemia de COVID-19.
- ◆ Grupo Cívico de Apoio, Covid19 Aveiro. É um número de telefone, fornecido pela Câmara Municipal de Lisboa, que faz a ligação a uma infraestrutura de salvamento composta pela Proteção Civil, Bombeiros e Polícia.
- ◆ Alôs Comunitários (Centro de Desenvolvimento Comunitário Bairro dos Lóios). Combater o isolamento dos idosos mais frágeis e promover um sentimento de união e de pertença à comunidade
- ◆ Apoio domiciliário. É a prestação de cuidados individuais e especializados no domicílio sempre que os próprios idosos ou os seus familiares, devido a doença, deficiência ou outros impedimentos, sejam temporária ou permanentemente incapazes de assegurar as suas necessidades básicas ou a sua vida quotidiana.

## Instituições informais ou privadas de apoio a pessoas idosas

- ◆ MPMV Associação mais proximidade melhor vida. Melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas vulneráveis e isoladas.
- ◆ Unidades Cuidados na Comunidade- Pública (SNS). Unidade que presta cuidados de saúde e apoio psicológico e social em casa e na comunidade, principalmente a pessoas, famílias e grupos vulneráveis em maior risco, física e funcionalmente dependentes, ou doentes.
- ◆ Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS); associações de solidariedade e da misericórdia. São instituições de solidariedade social em áreas como a segurança social, saúde e educação. Através de uma relação de proximidade com a população e cooperação com o Estado, as IPSS procuram responder a situações de emergência social e apoiar os cidadãos mais vulneráveis.
- ◆ Apoio familiar e de proximidade (individual e grupos sociais). Família, amigos, vizinhos, clubes, associações, igrejas e outros que prestam cuidados gratuitos, numa base regular e na ausência de uma ligação formal.
- ◆ Outras instituições privadas (serviços de apoio pessoal e social). Estas instituições privadas podem ser agências de apoio pessoal e social, lares de idosos, centros sociais, de lazer e de férias.

## Boas práticas

- ◆ REDES DE AMIGOS E VIZINHANÇA COMO FATOR DE PROTEÇÃO SOCIAL PARA PESSOAS IDOSAS ISOLADAS: ESTUDO PILOTO EM ALDEIAS CONCELHO DA GUARDA  
A conclusão é que não há diferença significativa que possa provar que as pessoas idosas têm maior satisfação com a família do que com os amigos, ou seja, ambos se complementam no cuidado da pessoa idosa.
- ◆ Humanamente. Prestação de serviços, formação e conceção de produtos para pessoas com demência ou défices cognitivos.
- ◆ Projecto ATIVE-SE! - Promoção do Envelhecimento Ativo. Sessões de Informação sobre Saúde; Sessões de Yoga; Sessões de Desporto; Sessões de introdução e apoio às Tecnologias de Informação e Comunicação; Sessões de Trabalho Manual; Reuniões Intergeracionais.
- ◆ "IDENTIDADE | A Avó Faz | Empreendedorismo Sénior". Desenvolvimento de produtos nativos do município.
- ◆ Santa casa da Misericórdia de Lisboa (Oficinas de Estimulação Cognitiva). O seu objetivo é trabalhar as funções cognitivas a partir do resgate da narrativa dos utilizadores. Visa igualmente a coesão e o bem-estar do grupo.



- ◆ Histórias de Vida"- SCML. Versão simplificada das Oficinas de Estimulação Cognitiva, para grupos maiores, e ambiente menos formal, pode ser dirigida a cidadãos com demência ou não
- ◆ Atividades intergeracionais. Promover a interação de gerações na comunidade
- ◆ Programa de Apoio Integrado a Idosos - PAII. Serviço de Apoio Integrado a Idosos; Formação de Recursos Humanos; Centro de Apoio a Dependentes / Centro de Recursos Multidisciplinares.



# Reino Unido

## Legislação de apoio aos idosos

- ◆ The Care Act. A Lei dos Cuidados visa assegurar o bem-estar das pessoas que necessitam de cuidados e serviços de apoio. Visa também a personalização dos serviços de cuidados, colocando a pessoa no centro do processo.

## Instituições públicas de apoio a pessoas idosas

- ◆ LinkAge Plus. A estratégia digital DPW trabalhou com departamentos governamentais, autoridades locais e outras organizações para melhorar os serviços para os idosos através de pilotos "LinkAge Plus". Os pilotos exploraram formas de melhorar os serviços locais para as pessoas idosas. Isto incluiu o acesso a todos os serviços através de uma série de pontos de contacto, tais como pessoalmente, por telefone, etc.

## Programas dirigidos a pessoas idosas

- ◆ Age UK. A Age UK trabalha em estreita colaboração com parceiros locais para fornecer uma gama de programas e serviços em todo o Reino Unido. Estes projetos vitais ajudam as pessoas a permanecerem seguras, saudáveis e independentes à medida que envelhecem.

### Ferramentas de apoio aos idosos

- ◆ NHS - Improving care for older people. O NHS Inglaterra está a trabalhar com parceiros para apoiar as pessoas em Inglaterra a envelhecerem bem. Há sempre algo que podemos fazer para melhorar a nossa saúde e o nosso bem-estar. Para as pessoas idosas que podem estar a começar a ter dificuldades, é particularmente importante tomar medidas ativas para abrandar ou inverter alguns dos desafios de saúde. É essencial que os idosos sejam apoiados para permanecerem o mais saudável e independente possível durante o máximo de tempo possível e receberem cuidados da mais alta qualidade quando precisarem.

## Instituições informais ou privadas de apoio a pessoas idosas

- ◆ Care homes - NHS. Oferecem lares para idosos que lutam para viver sozinhos



## Boas práticas

- ◆ AGE UK - Engaging older people in activities. Encorajar e proporcionar oportunidades para que os idosos deficientes e as pessoas com condições débeis de saúde a longo prazo sejam ativas e tenham benefícios significativos. Estes incluem melhor saúde, melhor qualidade de vida, independência e sensação de bem-estar, bem como benefícios sociais mais amplos.
- ◆ Age UK. A Age UK trabalha em estreita colaboração com parceiros locais para fornecer uma gama de programas e serviços em todo o Reino Unido. Estes projetos vitais ajudam as pessoas a permanecerem seguras, saudáveis e independentes à medida que envelhecem.
- ◆ Age UK - Connecting with culture to reduce loneliness among ethnic minority communities. Algumas comunidades BAME têm grandes redes familiares, mas as pessoas dentro delas podem, no entanto, experimentar a solidão devido a terem menos envolvimento com os seus pares, ou atividades que lhes interessam. Existe também uma ligação identificada entre a solidão e os níveis relativamente elevados de pobreza experimentados por alguns grupos da BAME.

# Roménia

## Legislação de apoio aos idosos

- ◆ Lei nº 17/2000 sobre a assistência social aos idosos. O primeiro artigo da lei estabelece que "Os idosos têm direito à assistência social, de acordo com as disposições desta lei, em relação à situação sócio médica e aos recursos económicos à sua disposição". A lei determina quem são os beneficiários, a avaliação da situação das pessoas idosas necessitadas de assistência social, os serviços comunitários para os idosos, a organização e funcionamento dos lares para idosos, e o financiamento da assistência social para os idosos.
- ◆ Lei nº 19/2018 relativa à aprovação do Decreto Governamental de Emergência nº. 34/2016 para a alteração e conclusão da Lei n.º 17/2000 relativa à assistência social aos idosos. A lei aprova o Decreto Governamental de Emergência n.º 34/2016 relativo à aprovação da Lei n.º 17/2000 sobre a assistência social aos idosos. 34/2016 para a alteração e conclusão da Lei n.º 17/2000 relativa à assistência social aos idosos e introduz algumas alterações como na situação em que o estado de saúde da pessoa idosa não permite a obtenção do seu consentimento, para a concessão dos cuidados desde que a decisão seja tomada pelo serviço público de assistência social da administração pública local onde tem domicílio ou residência da pessoa idosa, com base no inquérito social e recomendações feitas pelo médico de família, em consulta com o especialista, com a aceitação dos familiares de primeiro grau da respetiva pessoa ou, na sua ausência, com a aceitação de um outro familiar. Foram feitas outras alterações no estabelecimento das condições para os cuidados domiciliários.
- ◆ Decisão do Governo n.º 886/2000 para a aprovação da Grelha Nacional para a avaliação das necessidades das pessoas idosas. Esta Decisão do Governo indica a grelha de avaliação para idosos em graus de dependência, ou seja, como resultado da perda de autonomia devido a causas físicas, ou mentais, necessitam de ajuda significativa e/ou cuidados para realizar as atividades básicas da vida diária.

## Instituições públicas de apoio a pessoas idosas

- ◆ Direção Geral de Assistência Social e Proteção da Criança. A Direção Geral de Assistência Social e Proteção da Criança é a instituição pública romena subordinada aos conselhos municipais e subordinada aos conselhos locais a nível sectorial em Bucareste, que oferece assistência e apoio a crianças, família, pessoas solteiras, idosos, pessoas necessitadas, abusadas, marginalizadas ou com deficiência e qualquer pessoa em necessidade.



- ◆ Serviço Público de Assistência Social. A missão do Serviço Público de Assistência Social é assegurar a atividade de prevenção e intervenção primária para pessoas solteiras e famílias em dificuldade. A assistência social ao nível do Serviço Público de Assistência Social é conseguida através da prestação de benefícios de assistência social e da prestação de serviços sociais. O objetivo destas intervenções é melhorar a qualidade de vida das categorias socioeconomicamente desfavorecidas, em risco de marginalização social, que não têm a oportunidade de alcançar através dos seus próprios meios e esforços um modo de vida normal e decente. O objetivo da intervenção de assistência social é apoiar as pessoas em dificuldade a obter as condições necessárias para uma vida decente, ajudando-as a desenvolver as suas próprias capacidades e competências, incluindo as pessoas idosas com doenças crónicas e degenerativas sem apoio legal.
- ◆ Estruturas Consultivas Comunitárias "As estruturas consultivas comunitárias são instituições organizadas a nível de uma autoridade local para desenvolver e manter uma relação de trabalho entre o presidente da câmara, os conselheiros locais, por um lado, e as pessoas da comunidade local, por outro, em termos de resolução de alguns problemas ou de construção de projetos de interesse local. Na Roménia, as estruturas consultivas comunitárias surgiram em 2005, sob o efeito da Lei n.º 272/2004 sobre a proteção e promoção dos direitos da criança. Posteriormente, pela Lei de Assistência Social n.º 292 / 2011 redefiniu o estatuto jurídico das estruturas consultivas comunitárias e alargou as áreas de atividade a todos os grupos vulneráveis. A estrutura consultiva comunitária tem 2 objetivos: a) reduzir o risco de uma pessoa vulnerável; b) diminuir os efeitos de uma lesão que uma pessoa tenha sofrido. É organizado um grupo de trabalho com: - pessoas vulneráveis (os idosos são incluídos se for esse o caso); - decisores (presidente da câmara, conselheiros locais) - pessoas que podem influenciar uma decisão e que participam na elaboração de um programa, projeto ou que são prestadores de serviços (professores, agentes policiais, prestadores de serviços sociais acreditados (Serviço de Assistência Social Pública, ONG), Prevenção, Avaliação e Aconselhamento Antidroga, funcionários da câmara municipal, de acordo com as atribuições legais que foram estabelecidas, voluntários comunitários, facilitadores comunitários, assistente social, enfermeiro, conselheiro escolar / mediador, gestor de casos - assistentes sociais, doadores - pessoas que executam decisões / implementação de uma política, ou um instrumento de política, tais como lei, decisão governamental, portaria, programa ou projeto (professores, agentes da polícia, prestadores de serviços sociais acreditados (Serviço Público de Assistência Social, ONG), Prevenção, Avaliação e Aconselhamento sobre Drogas, funcionários da câmara municipal, de acordo com as atribuições estabelecidas para eles."

## Programas dirigidos a pessoas idosas

- ◆ "Community Grandparents".
- ◆ "Active Citizens in the Third Power".
- ◆ "A chance for our grandparents".

## Ferramentas de apoio aos idosos

- ◆ "The elderly help-line". No número de telefone 0800 460 001, os idosos recebem informações de interesse, aconselhamento e orientação dos operadores especializados em assistência social da Fundação Royal Margaret da Roménia. A linha telefónica está disponível das 08:00 às 20:00, de segunda a sexta-feira e sábado das 08:00 às 16:00. A linha também pode ser acedida por aqueles que querem denunciar abusos ou uma situação difícil de uma pessoa idosa que sente a necessidade de apoio emocional.
- ◆ "Teleclub for Seniors ". O TeleClub para Idosos é uma solução para aliviar a solidão dos idosos que não têm a oportunidade de participar num clube para idosos na comunidade local, ou porque não existe ou porque os idosos não se podem deslocar. Através do TeleClube para Idosos, os idosos têm a oportunidade de socializar e conversar com outros idosos sobre temas de interesse comum. A ligação dos idosos é feita através de um sistema de teleconferência e é moderada por um assistente social e um voluntário. O Senior Teleclub é frequentado por seniores que expressaram no seu acordo explícito, o desejo de frequentar clubes de idosos e a necessidade de comunicar com pessoas próximas da sua idade, mas não têm acesso a tal serviço.

## Instituições informais ou privadas de apoio a pessoas idosas

- ◆ Casas estatais e privadas;
- ◆ Caves sociais;
- ❖ Casas de pensões;
- ◆ Centros de dia;
- ◆ Clubes de seniores;
- ◆ Empresas de cuidados ao domicílio e ONGs;
- ◆ Empresas de cuidados paliativos e ONGs;
- ◆ Clínicas sociais;
- ◆ Casas de repouso para os
- ◆



- promotores de pensões;
- Fundações e associações;
- ◆ Administrações locais, juízes, notários, gabinetes de advogados, polícia local.

## Boas práticas

- ◆ "Through the eyes of the seniors!". O projecto envolveu o desenvolvimento de um processo de organização comunitária com idosos em Bucareste, com mais de 70 idosos a viver no bairro Drumul Taberei e áreas afins. Os participantes identificaram questões comunitárias no Distrito 6 e participaram em reuniões e formações de desenvolvimento comunitário.
- ◆ "Saint Basil the Great" program. O programa visa ajudar adultos com mais de 45 anos de idade, de grupos desfavorecidos e pessoas idosas que se encontram imobilizados em casa e / ou socialmente isolados (saúde precária, risco acrescido de negligência por parte da família e da comunidade, baixo rendimento). Os serviços oferecidos pela organização aos idosos são: conversa, aconselhamento para certas necessidades, dependendo dos beneficiários, oração, ligação com os párocos, ajuda nas compras, acompanhamento dos beneficiários nas visitas médicas, hospitalização e alta hospitalar, visita aos idosos durante a hospitalização, ajuda com receitas ou compra de medicamentos específicos, etc.
- ◆ "Shopping at your door". "Fazer compras à sua porta" foi uma iniciativa voluntária que entregava em casa embalagens de alimentos de estrita necessidade a pessoas idosas ou com dificuldades de locomoção, para que pudessem ficar em casa em segurança durante a pandemia. A iniciativa foi deplorada por Geeks for Democracy, uma comunidade de profissionais com várias competências (TI, digital, comunicação, RP, jurídica, design) que estão dispostos a partilhar, em equipas de projeto, recursos, tempo e conhecimento, para ajudar a sociedade civil e o envolvimento dos cidadãos nas decisões que nos afetam a todos. Os serviços têm sido prestados em Bucareste e no condado de Ilfov.
- ◆ "SenioriNET - NGO network of services dedicated to the elderly". Este projeto lançou as bases para a primeira rede nacional informal de ONG ativas no domínio dos serviços para os idosos, que se tornou um parceiro de diálogo para as autoridades e instituições públicas a nível nacional e local. Através do impacto a longo prazo visado, reforçando a capacidade das ONG para um maior acesso das pessoas idosas aos serviços de cuidados domiciliários, o projeto visou um grupo significativo de pessoas desfavorecidas, das zonas urbanas e rurais. Durante o projeto, a rede contribuiu para a elaboração de um documento de política pública sobre o desenvolvimento de serviços de cuidados domiciliários para idosos e promoveu as propostas do documento entre as autoridades locais. Ao mesmo tempo, a nível nacional, a rede esteve envolvida na responsabilização da classe política e das autoridades centrais, a fim de aumentar a sua sensibilização para a elaboração de uma legislação que facilitasse o desenvolvimento dos serviços de cuidados domiciliários e implicitamente o aumento da qualidade de vida.
- ◆ "A dignified life for everyone". Associação Psiterra em parceria com o Hospital Clínico "Dr. C. I. Parhon "Iasi e o" Alexandru Ioan Cuza "Universidade de Iasi implementou o projeto "A dignified life for everyone".





- ◆ "Community Grandparents". O Ministério dos Fundos Europeus oferece até 400.000 euros durante um período de 3 anos para programas de ajuda e integração dos idosos em situação de vulnerabilidade. O objetivo do projeto é assegurar que os idosos tenham acesso a serviços integrados de acordo com as suas necessidades específicas, melhorar a sua qualidade de vida, promover a participação ativa dos idosos na vida social, alcançar a independência/segurança das pessoas com necessidades de cuidados prolongados. Algumas organizações não governamentais tiveram acesso aos fundos, mesmo em pequenas comunidades como Peștișani onde durante a implementação do projeto os idosos estiveram envolvidos em muitas atividades: exposições, a celebração do Dia Nacional de Constantin Brancusi, feiras artesanais, etc.
- ◆ "Active Citizens in the Third Power" O projecto "Cidadãos activos no terceiro poder" iniciado pela Confederatia Caritas Roménia e Associação C.A.R.P. "Omenia" Bucareste pretende aumentar a capacidade das pessoas idosas de participar ativamente na influência das decisões e políticas públicas. Este projeto visa desenvolver as capacidades de solicitar e formular os seus próprios direitos por parte dos beneficiários.
- ◆ "A chance for our grandparents". Prejmer commune em parceria com a RED CROSS National Society from Romania - Brasov Branch implementa o projeto "Uma oportunidade para os nossos avós". POCU Call/ 436/4/4 Reduzir o número de pessoas pertencentes a grupos vulneráveis, fornecendo serviços sociais / médicos / sócio profissionais / de formação profissional adequados às necessidades específicas de integração sócio profissional, Eixo Prioritário: Inclusão Social e Combate à Pobreza. 160 pessoas idosas, com mais de 65 anos, residentes na comuna de Prejmer em risco e/ou exclusão social poderão beneficiar destes serviços.
- ◆ "The Quiet Old Age". O Programa Nacional Quiet Old Age foi criado para ajudar os idosos a permanecerem independentes de uma forma que lhes permita permanecer seguros e confortáveis nas suas próprias casas. O programa é implementado pela Fundação para o Desenvolvimento dos Serviços Sociais. Além dos programas de cuidados personalizados (incluindo honorários), a comunidade pode envolver-se redirecionando 2% do seu imposto anual para esta causa, para se tornar voluntária ou para fazer doações. Os fundos são redirecionados para sessões de psicoterapia, cursos ministrados por terapeutas da fala, materiais informativos dirigidos aos idosos e outras atividades. Os serviços oferecidos incluíam atividades sociais com acompanhante, cuidados temporários, serviços de higiene, assistência de mobilidade, limpeza doméstica, aconselhamento psicológico, aconselhamento social, pacotes de serviços.





- ◆ "Aging actively - aging healthy and without poverty". O objetivo do projeto implementado pela Carp Omenia Association Bucareste – "Center for Assistance and Care at home for the elderly" em parceria com a United Way Romania Foundation é aumentar a capacidade de autossustento dos idosos em risco de se tornarem dependentes, através de visitas domiciliárias, assistência e aconselhamento social, assistência e aconselhamento jurídico, facilitação de relações com autoridades públicas ou instituições públicas locais, apoio com ajuda material. Os beneficiários são de Bucareste ou de localidades vizinhas.
- ◆ Home care for those with special needs. A Sociedade Romena de Apoio a Idosos e Doentes com Alzheimer em parceria com a Help Age International implementou um programa que consistiu em visitas repetidas às casas das pessoas assistidas, com a avaliação da situação dos seus problemas médicos e sociais e a identificação das principais dificuldades.
- ◆ "Together against the isolation of the elderly in Romania!". O objetivo geral do projecto "Juntos contra o isolamento dos idosos na Roménia" implementado pela Four Change Association, Fundação "White-Yellow Cross of Romania" - Secção Buzau é facilitar o acesso a serviços sócio médicos integrados a 165 idosos residentes no condado de Buzau, comuna de Bradeanu (120 beneficiários) e nas comunas de Giurgiu, Cosoba e Crevedia Mare (45 beneficiários), de acordo com as necessidades da sua situação específica, a fim de superar a situação de vulnerabilidade e melhorar a sua qualidade de vida. O pacote de serviços médico-sociais integrados que irá beneficiar os 165 idosos dos condados de Buzau e Giurgiu, proposto para ser criado no âmbito do projeto, está diretamente ancorado na realidade do meio rural dos dois condados e correlacionado com as necessidades dos idosos. A longo prazo, considera-se aumentar a qualidade de vida das pessoas do grupo-alvo, através da prestação de serviços sociais e médicos adequados às necessidades específicas.
- ◆ "Never alone". Never alone é um programa desenvolvido pela Fundação Royal Margaret da Roménia para o apoio aos idosos afetados pelo isolamento social e pela pobreza. Os voluntários são os vetores do programa e participam em todas as atividades dirigidas aos idosos vulneráveis: visitas semanais ao domicílio, chamadas telefónicas regulares, visitas ao teatro ou ao parque, acompanhamento ao médico, compra de receitas médicas, organização de atividades de socialização, excursões, refeições festivas, compra de alimentos, produtos de higiene, etc. O Dr. Max pharmacy participa no projeto e para qualquer produto comprado 1 RON é doado à ONG "Never alone" para personalizar a ajuda material dependendo das necessidades (para idosos de Bucareste, Brăila, Constanța, Pitești, Ploiești, Târgoviște, Iași e Cluj-Napoca).



- ◆ Os objetivos da parceria são aumentar o número de beneficiários e voluntários da organização, e expandir o programa para novas cidades. A comunidade é convidada a fazer doações que são utilizadas para comprar flores ou artigos simbólicos no mês de Março (na Roménia celebramos o Dia da Mulher a 8 de Março) a idosos isolados. Através da campanha "Lenço da Avó" os lenços feitos à mão a partir de lã natural podem ser comprados online, em troca de uma doação mínima de 100 lei. O dinheiro angariado é investido em programas de apoio aos idosos pobres e isolados, geridos pela associação. Durante a pandemia os voluntários continuam em contacto com idosos vulneráveis, oferecendo-lhes apoio moral, prático e material em condições de máxima segurança (idosos de București, Brăila, Pitești, Târgoviște e Ploiești). Dada a evolução da pandemia de COVID-19, 35 idosos receberam um tablet 3G, uma ligação mensal à Internet e um manual especial criado que explica como utilizar o tablet e instruções para várias aplicações sociais. O projeto foi muito bem recebido pelos idosos, apesar de a maioria deles nunca ter entrado em contacto com novas tecnologias. Com muita paciência, os voluntários visitaram-nos várias vezes para lhes explicar como utilizar o tablet recebido como presente. A atividade da ONG está concentrada em poucas cidades da Roménia (Bucareste, Brăila, Pitești, Târgoviște, Ploiești, Ploiești, Constanța, Ploiești, Târgoviște, Iași e Cluj-Napoca).
- ◆ "The Care Hub". A campanha "For Grandparents Alone" começou a partir da crença de que cada um de nós tem uma pessoa idosa na sua família, a quem está grato pelo papel que teve na sua vida e que juntos poderíamos agradecer aos idosos solitários de Timisoara, pagando-lhes alguns serviços de cuidados. Os doadores têm a possibilidade de pagar por mais uma hora de cuidados a idosos solitários. Os serviços incluem companhia para idosos, limpeza profunda e limpeza ligeira nos domicílios dos idosos, apoio no servir de refeições, de acordo com as necessidades dos idosos, compras e pagamentos, ajuda com viagens fora de casa, dependendo das necessidades, apoio na realização de higiene pessoal.

# Alemanhã

## Legislação que apoia as pessoas idosas



A Alemanha não tem uma estratégia nacional que dê resposta ao isolamento, no entanto, existem várias medidas e projetos que serão referidos a seguir. Alemanha tem 16 estados, cada um com os seus ministros. No norte de Rhine Westphalia, o Ministério do Trabalho, Saúde e Assuntos Sociais (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) tem como um dos grupos-alvo as pessoas idosas, porém não adotou qualquer legislação sobre o isolamento e solidão especificamente.

## Instituições públicas de apoio às pessoas idosas



- ◆ Federal Ministry for Family Affairs, Senior Citizens, Women and Youth (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)
- ◆ The Federal Association for Senior Citizens' Offices (Seniorenbüros)
- ◆ BAGSO - German National Association of Senior Citizens' Organisations (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen)
- ◆ Open Ended Working Group on Aging -
- ◆ OEWG-A ("Bridges Between
- ◆ Generations (Generationsbrücke) - NGO funded by the German Ministry of Family Affairs and
- ◆ other foundations, including the BMW Foundation, Herbert Quandt, and
- ◆ Caritas Germany."
- ◆ Together for one another: contact and community in old age (Miteinander – Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter)- a project of the Malteser Hilfsdienst NGO funded by the Federal Ministry for Family Affairs, Senior Citizens, Women and Youth.
- ◆ Multi-generational houses (Mehrgenerationenhäuser) - funded by the Federal Ministry for Family Affairs, Senior Citizens, Women and Youth

## Programas dirigidos a pessoas idosas



- ◆ New Neighborhoods - Live Together in Rhineland-Palatinate!  
(Neue Nachbarschaften – engagiert zusammen leben in Rheinland-Pfalz!)
- ❖ Self-determined in old age! (SelbstBestimmt im Alter!)  
Internet Consultation Hour (Sprechstunde Internet)  
Young people for old people (Junge Alte für alte Alte)



- ◆Citizens singing (Bürgersingen)
- ◆Living for Help (Wohnen für Hilfe)
- ◆Hello neighbour! (Hallo Nachbar!)
- ◆Neighborhood help Krakow am See (Nachbarschaftshilfe Krakow am See)



## Ferramentas de apoio às pessoas mais velhas

- ◆ [#NeighbourhoodChallenge](#)
- ◆ [\(#NachbarschaftsChallenge\)](#) [SENovation-Award](#)
- ◆ [German Neighbourhood Prize \(\*\*Deutscher Nachbarschaftspreis\*\*\)](#)

## Instituições informais ou privadas que apoiam as pessoas mais velhas

- ◆ [German Senior League \(\*\*Deutsche Seniorenliga, or DSL\*\*\)](#)
- ◆ [Generational Blog \(\*\*Generationen Blog\*\*\)](#) - Project of the Sparkasse Foundation, [Cologne](#)

## Boas práticas

- ◆ [Borderline Experiences \(\*\*Grenzerfahrungen\*\*\)](#)
- ◆ [Storytelling Café \(\*\*Erzählcafé\*\*\)](#)
- ◆ [German Seniors' Day \(\*\*Deutscher\*\*](#)
- ◆ [Seniorentag\)](#) [In older age IN SHAPE \(\*\*Im Alter IN FORM\*\*\)](#)
- ◆ [Generations-Cultures-Diversity](#)
- ◆ [\(\*\*Generationen–Kulturen–Vielfalt\*\*\)](#) [Neighbourhood Day \(\*\*Der Tag der Nachbarn\*\*\)](#)

# Itália

## Legislação que apoia as pessoas mais velhas

- ◆ LEGGE REGIONALE 3 febbraio 1994, n. 5.

## Instituições públicas de apoio às pessoas idosas

- ◆ Servizio sociale territoriale

## Programas dirigidos a pessoas idosas

- ◆ P.A.R. - Piano Azione Regionale
- ◆ Anziani P.A.R. - Piano Azione Regionale Anziani

## Ferramentas de apoio às pessoas mais velhas

- ◆ Banca dati fragili

## Instituições informais ou privadas que apoiam as pessoas mais velhas

- ◆ AUSER

## Boas práticas

- ◆ Quartiere Amico (Milan)
- ◆ Padova città amica dell'anziano (Padova)
- ◆ CiVediamo (Turin)

# Espanha

## Legislação que apoia as pessoas mais velhas



- ◆ ~~Ley 6/1999, de 7 de julio, de Atención y Protección a las Personas~~
- ◆ Mayores. Orden 7/2016, de 7 de abril (DOCV num.7758 de 12/04/2016)
- ◆ Orden 10/2016, de 2 de mayo (DOCV num 7758 de 11/05/2016)
- ◆ Orden 8/2015, de 29 de diciembre (DOCV num. 7691 de 05/01/2016)
- ◆ Orden 8/2012 de 20 febrero, de la Conselleria de Bienestar Social (DOGV num. 6728 de 06.03.2012)
- ◆ Orden 3/2016, de 17 de febrero (DOCV num. 7727 de 24/02/2016)

## Instituições públicas de apoio às pessoas idosas

- ◆ CEAMS
- ◆ CEOMA

## Programas dirigidos a pessoas idosas



- ◆ Atención domiciliaria Servicio
- ◆ de teleasistencia Comida a
- ◆ casa
- ◆ Programa de ayudas para sufragar estancias en centros de día y residencias
- ◆ p\_rograma de ayudas para sufragar estancias de respiro en centros de día y residencias
- ◆ Pensiones no contributivas
- ◆ Vacaciones sociales
- ◆ Centros de ocio y
- ◆ convivencia Termalismo

## Ferramentas de apoio às pessoas mais velhas

- ◆ Tarjeta Mayor
- ◆ Bono Oro
- ◆ RENFE (Tarjeta Dorada)
- ◆ Prestaciones económicas individualizadas: barreras arquitectónicas.
- ◆ Productos de sop\_orte doméstico
- ◆ Individualised economic benefits for p\_ersonal development in the elderly sector



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



in the form of technical aids and motor vehicle adaptation.



## Instituições informais ou privadas que apoiam as pessoas mais velhas

- ◆ Caritas
- ◆ la Caixa
- ◆ Carrefour (Tarjeta+65)
- ◆ Cruz Roja

## Boas práticas



- ◆ Semana de la 3ª edad
- ◆ (Almussafes) Obra social. El alma de "La Caixa"
- ◆ ~~Programas de tiempo libre y ocio (Includes activities like: sedentary, domestic, social, healthy, learning, travel, board games, hobbies, sports, crafts and painting.)~~
- ◆ Joint activities of residential centres in L'Enova
- ◆ Centro Integral de Mayores (CIM) (Carcaixent, Sueca, Alzira,
- ◆ Carlet) Programa "municip io" Camina
- ◆ Taller de emp
- ◆ oderamiento Rosita.
- ◆ Longevity coach. Huertos terap éuticos
- ◆ Programas del Imsero (Programa de termalismo del Imsero, Programa de turismo del Imsero )
- ◆ Servicio de Teleasistencia (Alberic, Alzira, Alginet, Benimodo, LLombao, Turís, Castelló, Albalat de la Ribera, LLaurí, Sueca)
- ◆ PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA ESPECIALIZADA A PERSONAS MAYORES Y SUS FAMILIARES
- ◆ "Menjar a casa" (Alginet, Algemesí, Benifaió, Carcaixent, Carlet, Montroy, Tous, Almussafes, Corbera, Sollana)
- ◆ Diocesan Caritas Seniors Programme
- ◆ Programa "No estes solo en Navidad" (Generalitat
- ◆ Valenciana) Programa "València conviu"
- ◆ Programa "Apadrinar un
- ◆ Avi" Proyecto Enred@te





Das 21 sessões de co-produção com 210 participantes, pessoas mais velhas, vizinhos organizações e profissionais da comunidade, pertencentes aos países parceiros Portugal, R.U, Roménia, Alemanha, Itália e Espanha foram extraídas as principais conclusões a nível europeu, sobre as principais necessidades, obstáculos e preocupações dos participantes envolvidos.

## Pessoas mais velhas

### **O que fazem no seu tempo livre?**

Todos os participantes responderam terem hobbies tais como bingo, leitura, fotografia ou ouvir rádio. A maioria gosta de trabalhos domésticos, atividades ao ar livre como andar de bicicleta ou a pé, socializar com a família e amigos, ou atividades culturais como visitar museus, ir ao teatro ou à ópera. Alguns referiram gostar de fazer voluntariado e transmitir os seus conhecimentos e a experiência profissional que adquiriram ao longo das suas vidas.

### **Quais são os valores mais importantes para si, o que é mais importante para si?**

A maioria dos valores e paixões dos inquiridos abrange família, amigos, equilíbrio emocional, economia e saúde, elementos que formam uma boa qualidade de vida, ou seja, ter relações positivas com os outros, especialmente manter o contacto com os entes queridos ou estar integrado na comunidade.

Os valores pessoais incluem a solidariedade, a tolerância, o respeito, a integridade, a inclusão e o feminismo.

### **Sentem-se integrados na comunidade?**

Embora uma grande maioria diga que se sentem integrado(a) na sua comunidade e que os seus vizinhos são uma fonte de apoio, companheirismo e amizade, existe ainda assim, um forte sentimento de exclusão, e medo de sair por razões de segurança.

### **Apoio da Vizinhança**

Há um consenso generalizado sobre a falta de serviços de proximidade, desde mercearias a farmácias.

Foi mencionado o papel dos prestadores de cuidados privados no apoio das compras e no trabalho doméstico, e no fornecimento de atividades recreativas para as pessoas mais velhas.

A maioria dos inquiridos tem conhecimento e participa nestas atividades comunitárias, mas esta não é uma resposta geral, pois alguns não estão conscientes destas atividades de apoio, enquanto outros sabem da existência das mesmas, porém não se mostram interessados em participar.



### **Que serviços comunitários são necessários?**

Os participantes referiram sentir necessidade de mais oportunidades de socialização, atividades significativas e de lazer.

O isolamento ou solidão é mencionado como o principal desafio, agravado pelas restrições relacionadas com a COVID. Um aspeto mencionado é a necessidade de aulas de informática para pessoas idosas, pois devido à pandemia, muitas das interações passaram a ser online, e algumas pessoas idosas não dominam as novas tecnologias.

Alguns inquiridos comentaram que gostariam de receber chamadas telefónicas regulares de acompanhamento, uma vez que não gostam de frequentar ambientes de grupo.

Alguns participantes mencionaram que o Estado deveria intervir fornecendo meios que facilitem a mobilidade das pessoas idosas, uma vez que este é um fator determinante para a locomoção e socialização.

Segundo os presentes, as atividades de apoio deveriam ser mais bem promovidas e implementadas a partir do levantamento das necessidades específicas existentes.

Foi referida a necessidade de promoção de mais atividades culturais e promotoras do envelhecimento ativo.

E, finalmente, instalações de mobilidade melhores e mais baratas para pessoas idosas.

- ❖ Serviços médicos - necessidade de cuidados médicos, para tratar doenças e mal-estar.
- ❖ Reabertura dos clubes/centros seniores.
- ❖ Atividades de socialização - foi o aspeto maiormente mencionado
- ❖ Ter um local onde possam organizar mais atividades, onde se possam encontrar e passar tempo juntos. É essencial que eles tenham este sentimento de pertença à comunidade. Os idosos salientaram o facto da necessidade de espaços de socialização, estando dispostos inclusive a contribuir financeiramente para a realização de atividades e participação eventos sociais, viagens e passeios.
- ❖ Participação em eventos culturais e artísticos.



## **Coisas positivas que as comunidades locais estão a fazer utilizando uma abordagem de proximidade para apoiar as pessoas idosas**

- ❖ Atividades socioculturais
- ❖ Melhorar as oportunidades de participação.
- ❖ Promoção de atividade física.
- ❖ Serviço de cuidados ao domicílio.
- ❖ Entrega de comida ao domicílio.
- ❖ Ir às compras na pandemia.
- ❖ Artesanato.
- ❖ Concertos musicais.
- ❖ Viagens de interesse cultural a lugares próximos
- ❖ Programa de caminhadas
- ❖ Centros para reformados e pensionistas
- ❖ Programa cultural mensal
- ❖ Residência e centro de dia para as festas populares de idosos.
- ❖ Associação de reformados

# Vizinhança

## **Paixões e valores**

As pessoas entrevistadas partilharam a importância da solidariedade, apoio mútuo, empatia, respeito e honestidade nas relações de vizinhança.

Quando questionados sobre as suas paixões, diversas atividades foram mencionadas: atividades culturais e artísticas, como música, cinema, leitura, teatro e ópera; desporto, culinária; viagens e excursões.

Todos eles partilharam que para eles o mais importante é partilhar tempo com os seus entes queridos, amigos e família.

## **Existe proximidade nas atividades disponibilizadas às pessoas idosas?**

Foi consensual de que a comunidade não oferece muitas opções dirigidas às pessoas mais velhas, sobretudo se não tiverem carro

Todos mencionam que a COVID tem feito a diferença em termos de serviços recreativos oferecidos aos idosos ou de voluntariado na zona de língua inglesa.

Muitos cidadãos não estão conscientes desta necessidade, mas ajudam os idosos na sua comunidade pontualmente e de forma natural.

Iniciativas que fomentam ligações sociais e intergeracionais surgiram neste período pandémico. Os grupos do Facebook foram considerados um bom meio para que as pessoas digam quando precisam de algo e qualquer pessoa da comunidade possa responder.

## **Melhorar a proximidade**

A segurança foi uma questão muito falada que impede algumas pessoas mais velhas de saírem por causa do medo. A presença da polícia é importante. As pessoas mais vulneráveis deveriam ser mais vigiadas ter um lugar para onde ir em caso de necessidade. Este seria idealmente um local próximo e facilmente acessível.

A necessidade de promover a solidariedade entre vizinhos, apoio informal, foi também mencionada, juntamente com a sugestão de proporcionar mais oportunidades de socialização, em contraste com o isolamento.

Concluiu-se que o mais importante a ter em conta é a necessidade de haver mais atividades e serviços de apoio aos idosos e que envolvem os mesmos de forma ativa, sobretudo. Há ainda, uma clara necessidade melhorar a comunicação e proximidade dos serviços existentes, assim como de envolver os mais jovens em campanhas de sensibilização para estas temáticas.



## **Que ações podem ser tomadas para promover o apoio comunitário às pessoas mais velhas?**

Oferecer mais e melhores oportunidades que promovem o combate ao isolamento e o envelhecimento ativo. Ainda, um papel mais ativo da administração local no apoio às pessoas mais vulneráveis. Várias ideias surgiram quanto ao que significa ser uma comunidade em rede:

- Organização de vizinhos para irem às compras de alimentos para os idosos da comunidade com maior vulnerabilidade. Apoio em pequenas tarefas práticas no domicílio (como mudar uma lâmpada).
- Visitas ocasionais para brincar, conversar, dar um passeio, criar um álbum de fotografias, etc.
- Melhor comunicação com os cidadãos mais jovens para os envolver num melhor apoio aos mais velhos.
- A organização de saídas culturais intergeracionais (para o cinema, uma peça de teatro, um museu, etc.).

40% dos inquiridos disseram que as atividades deveriam ser não só promovidas mas também publicitadas para que as pessoas mais velhas tivessem informação sobre elas, caso quisessem frequentá-las, e que deveriam ser tornadas mais atrativas para este público. Os restantes 60% responderam que havia necessidade de envolver os jovens no apoio aos idosos; aumentar os transportes públicos, monitores locais; promover workshops sobre vários tópicos e atividades que vão de encontro às necessidades dos idosos da comunidade

- ❖ Exercício físico em grupo e ao ar livre.
- ❖ Promoção da leitura/cultura em conjunto.
- ❖ Mais atividades de lazer.
- ❖ Transporte acessível.
- ❖ Biblioteca móvel.
- ❖ Acompanhamento pessoal.
- ❖ Ajudando-os a sentirem-se úteis.
- ❖ Encorajar a aprendizagem.
- ❖ Combater o isolamento.
- ❖ Mais acompanhantes especializados em questões geriátricas.
- ❖ Mais transportes públicos, o que facilita a participação em atividades externas.
- ❖ Programação de atividades de manhã e à tarde
- ❖ Programas de animação específicos e adaptados.
- ❖ Mais divulgação das atividades
- ❖ Envolvimento dos organizadores/responsáveis pela atividade, a fim de encorajar todos os participantes.



Há uma necessidade de ação iniciada por parte de entidades como o Ministério da Saúde, ou Câmara Municipal. Há pessoas com pouca mobilidade que precisam de ajuda na obtenção de bens alimentares, outras pessoas estão sozinhas e isoladas, e precisam de socialização. Todos nós temos a necessidade de descanso, movimento e socialização adequados.

- ❖ Serviços médicos ou terapêuticos. Atividades intergeracionais.
- ❖ As casas de acolhimento podem ser associadas a centros de idosos.
- ❖ Aquisição de alimentos, simplificação da emissão de medicamentos compartilhados.
- ❖ Criação de um centro de emergência que os idosos podem chamar numa situação extrema. Este centro deveria ser permanentemente aberto e dotado de voluntários de diferentes especialidades (saúde, bombeiros, etc.).
- ❖ Uma equipa de peritos/ médicos
- ❖ Espaços de socialização - um lugar de encontro, conversa, celebração de aniversários/eventos importantes



# ONGs e trabalhadores da comunidade

## **Que apoio/atividades de proximidade você oferece às pessoas idosas da sua comunidade?**

Diretamente ou indiretamente, a maioria das organizações representadas pelos entrevistados lidam ou lidaram com a população idosa, através da prestação de serviços, principalmente cuidados e apoio social, atividades de lazer, desporto, apoio à saúde, atividades intergeracionais, intervenção psicológica, etc.

Estas organizações demonstram vontade de incluir a população idosa mais diretamente nas suas ações, no âmbito desta iniciativa, a fim de participar na rede de apoio proposta. Em termos de recursos comunitários, parece haver iniciativas dirigidas a este grupo etário. No entanto, muitas delas são apenas periódicas, anuais ou já não estão ativas.

## **Que oportunidades existem a nível local que envolvem as pessoas mais velhas?**

Nesta pergunta, os entrevistados chamaram a atenção para algumas questões importantes:

- ❖ A Igreja como elemento unificador da população idosa.
- ❖ Os profissionais referiram que existem algumas atividades na comunidade, principalmente promovidas por entidades locais. Neste ponto, esta conclusão diverge da maioria dos relatos das pessoas mais velhas inquiridas, o que constitui um elemento de reflexão.
- ❖ A falta de divulgação de iniciativas e da promoção das mesmas. As iniciativas muitas vezes não correspondem às preferências da população.
- ❖ A má distribuição destas iniciativas entre as freguesias.
- ❖ A necessidade de ajudar as pessoas idosas com documentação logística.
- ❖ As diferenças dentro de um mesmo país, dependendo da área, no que diz respeito às oportunidades oferecidas.
- ❖ A importância de compreender que os cuidadores dos idosos muitas vezes não têm formação e não gostam da profissão, o que se reflete na baixa qualidade dos cuidados prestados.

## **De que recursos necessitam para melhor envolver as pessoas mais velhas e oferecer-lhes um apoio mais eficaz?**

A falta de dinheiro, transporte e questões burocráticas foram identificadas como os principais obstáculos a mais e melhores iniciativas que envolvam as pessoas idosas.

É importante que não só as organizações promovam atividades e programas, mas também que haja iniciativas informais, utilizando espaços públicos e tentando estar mais perto desta população.

Os trabalhadores da comunidade e os residentes mais velhos disseram que seria bom que a comunidade tivesse um programa que promovesse "visitas sociais" pelas próprias pessoas mais velhas: poderiam visitar outros membros da comunidade que estejam



doentes ou dependentes de cuidados.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Foi perguntado aos participantes o que implementariam na comunidade se pudessem. Estas perguntas dão-lhes um papel ativo e promovem a reflexão sobre as coisas importantes que pensam estar em falta para apoiar os idosos e promover uma melhor qualidade de vida para este grupo. Os participantes poderiam apelar à sua experiência como profissionais ou como residentes. As principais contribuições foram:

- ❖ Atividade física, estimulação cognitiva (para prevenir a deterioração das funções cognitivas).
- ❖ Financiamento de organizações.
- ❖ Em vez de dar subsídios aos mais jovens, torná-los produtivos, promover atividades intergeracionais em que os mais jovens desempenham um papel de apoio com os mais velhos.
- ❖ Melhoria do transporte urbano.
- ❖ Programas de voluntariado, que poderiam ser muito útil para estes objetivos porque muitas vezes estas pessoas estão isoladas, com necessidade de socialização. Os voluntários mais jovens poderiam desempenhar um papel de apoio com os mais velhos.
- ❖ Programas de visitas.
- ❖ Capacitação dos idosos em competências digitais.
- ❖ O aspeto mais mencionado como possíveis iniciativas que os profissionais consideram relevantes foram as atividades "intergeracionais", o contar histórias, apoio em atividades diárias, diálogos, com pessoas de meia-idade e jovens, etc.
- ❖ Foi sugerido que os mais velhos pudessem funcionar como transmissores de conhecimentos, ensinando as formas tradicionais de artesanato ou a possibilidade de apresentações de música e dança.

### **O que impede as comunidades de se envolverem no apoio às pessoas idosas?**

Existe uma separação significativa entre as pessoas mais velhas e as mais jovens. As pessoas mais velhas são frequentemente vistas como um fardo para a sociedade; alguns trabalhadores até comentaram que estão interessados em promover programas intergeracionais, mas o obstáculo reside em conseguir gerar interesse entre as gerações mais jovens. As organizações sofrem frequentemente de uma falta de financiamento, que se agravou com a pandemia.

A falta de transporte foi mencionada por muitos participantes como um obstáculo a iniciativas com pessoas mais velhas. Foi mencionado que por vezes, mesmo quando têm condições, as pessoas mais velhas têm relutância em participar em atividades da comunidade, especialmente se não forem gratuitas.

Os participantes concordaram que existe um grande estigma em torno da "velhice" e que os estereótipos precisam de ser desconstruídos.



- ❖ Recursos humanos - pessoal bem treinado, numericamente suficiente; especialistas e prestadores de cuidados domiciliários.
- ❖ Recursos de formação para trabalhadores, profissionais sociais; recursos de liderança; acumulação de conhecimentos úteis para necessidades específicas e emergentes.
- ❖ Legislação coerente.
- ❖ Contactos, parcerias locais para a identificação dos idosos e para a apresentação organizada de serviços a nível local.
- ❖ Em algumas zonas rurais existe a necessidade de um centro médico.
- ❖ Os salários dos prestadores de cuidados são baixos, o que causa mudanças no staff.

É muito importante procurar formas de aproximar as gerações, ou seja, de quebrar o estigma em relação às pessoas idosas. Para tal, é necessário promover atividades mais intergeracionais, desportivas, culturais e sociais. É importante prestar especial atenção à saúde física e mental das pessoas mais velhas e dos seus cuidadores. É necessário criar programas em que os idosos desempenhem um papel ativo como "transmissores de conhecimento".

O transporte foi identificado como um dos principais obstáculos. Com mais serviços de transporte disponíveis, o isolamento social reduz, e o acesso a serviços e oportunidades sociais aumenta.

Há algumas sugestões dos participantes sobre o que poderia ser oferecido a nível local, embora não se concentrem o suficiente na promoção da sensibilização da comunidade para apoiar os idosos, mas sim como um meio de envolver diferentes grupos-alvo:

- Cuidados psicológicos regulares e gratuitos para os idosos e cuidadores;
- Facilitar a participação cívica dos idosos;
- Formação de mais voluntários que possam integrar o programa e identificar necessidades.

Algumas destas ações podem ser levadas a cabo através das organizações locais envolvidas no âmbito desta iniciativa, enquanto outras procuram uma entidade mais ampla a nível comunitário.

### **Atividades positivas que as comunidades estão a realizar utilizando uma abordagem de proximidade para apoiar as pessoas idosas**

- Serviço de cuidados ao domicílio (tanto em termos de cuidados de higiene como de estimulação cognitiva).
- Refeições em casa.
- Processamento de subsídios.
- Avaliação da dependência.



- Ginástica.
- Programa de caminhadas.
- Atividades de lazer e tempo livre.
- Férias para seniores juntamente com o termalismo.
- Ajudas à acessibilidade e eliminação dos obstáculos.
- Acompanhamento para promover a integração.
- Dança para pessoas mais velhas.



## **Como podemos incentivar a comunidade e os vizinhos a apoiarem as pessoas mais velha que vivem nas proximidades?**

A forma como os profissionais explicaram que ajudaria a aumentar os cuidados de apoio aos adultos foi através da promoção da colaboração de serviços de saúde, entidades privadas e voluntários, liderados por uma entidade coordenadora. Além disso, fornecer mais transportes públicos e com mais recursos financeiros e mais informação às pessoas mais velhas.

- ❖ Alojamento protegido e não vigiado.
- ❖ Locais de encontro realmente equipados com serviços e pessoal suficiente com continuidade ao longo do tempo.
- ❖ Serviços de ambulatório nos municípios.
- ❖ Participação ativa na tomada de decisões (conselho municipal de participação).
- ❖ Fisioterapeuta, nutricionista e praticante de desporto ou expressão corporal.
- ❖ Serviço completo de assistência: companhia, compras, medicina, desporto e lazer.
- ❖ Projeto Relacional e educativo Terceira Idade-Juventude.
- ❖ Centros de dia ou centros para a promoção da autonomia.
- ❖ Transportes públicos.
- ❖ Mais atividades de lazer e culturais.
- ❖ Mais pessoal na área da informática, que é cada vez mais procurada, e mais tipos de exercício físico como o pilates, etc.



### **O que são as cartas de identidade?**

Trata-se de um perfil de uma página que pode ajudar os profissionais de assistência social a prestarem melhores cuidados e apoio centrados na pessoa. É um resumo simples daquilo que é importante para uma dada pessoa e de como esta quer ser apoiado. No seu perfil pode constar informação de como gostaria que as pessoas o ajudassem, se e quando precisa de cuidados e de apoio.

Este recurso irá ajudá-lo a compreender melhor a prática centrada na pessoa, completando uma carta de identidade sobre si próprio. Este recurso destina-se a profissionais e gestores de cuidados, contudo as pessoas que utilizam serviços de apoio e o público em geral também o poderão achar útil.

### **A quem se destina este recurso?**

Se trabalha numa profissão de cuidados, o recurso ajudá-lo-á a criar um modelo como um primeiro passo para a utilização destes modelos no seu trabalho. Quer seja um gestor ou um profissional da linha da frente, beneficiará em ter uma carta de identidade e em compreender como estas funcionam.

Se é uma pessoa que utiliza serviços de apoio, ou outro, este recurso é também para si. Crie o seu próprio perfil para ajudar as pessoas à sua volta a compreender a melhor forma de o apoiar. Complete as cartas com os seus assistentes, familiares e amigos para compreender o que é importante para eles (e ajudá-lo a apoiar-se melhor uns aos outros).

### **Complete e partilhe-o**

Esta ferramenta é muito útil para conhecer as pessoas à sua volta, as pessoas com quem trabalha, vive, partilha, apoia, etc.

A melhor maneira de completar o processo com outra pessoa é através do diálogo, ou seja, da conversa.

Completar você mesmo a carta de identidade é uma boa maneira de aprender a utilizar esta ferramenta. Poderá então ajudar outras pessoas a completar os seus próprios perfis.

É muito importante partilhar estes perfis apenas com pessoas em quem se confia.

Clique aqui  
para ler as  
cartas de  
identidade









<http://www.nextdoor-project.org/interviews.html>

W  
A  
T  
C  
H  
A  
N  
D  
L  
I  
S  
T  
E  
N  
T  
O  
S  
O  
M  
E  
O  
F  
T  
H  
E  
I  
N  
T  
E  
R  
V  
I  
E  
W  
S  
T  
H

<http://www.nextdoor-project.org/interviews.html>

<http://www.nextdoor-project.org/interviews.html>



<http://www.nextdoor-project.org/interviews.html>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Conclusões

A paisagem demográfica dos países europeus está a mudar rapidamente devido ao envelhecimento da população; neste contexto, as sociedades são chamadas a oferecer proteção às pessoas idosas e a proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida.

O capital social e as mudanças no capital social estão associados ao envolvimento, iniciação e participação contínua em vários campos de atividade: voluntariado e trabalho de caridade, participação ativa em organizações políticas ou relacionadas com a comunidade, cuidados informais e trabalho remunerado.

Ter uma rede social mais ampla está positivamente associado à participação das pessoas mais velhas na comunidade.

Receber apoio social pode estimular a reciprocidade e, assim, a prestação de cuidados.

Um aumento da dimensão da rede social está positivamente associado à manutenção de atividades ao longo da vida até à velhice.

As evidências indicam que as pessoas que estão envolvidas nas suas comunidades são: menos propensas a ter tensão arterial elevada ou doenças cardiovasculares; enfrentam um risco mais baixo de deficiência cognitiva; e, podem até viver mais tempo.

Na Primavera de 2020, a pandemia da COVID-19 trouxe à luz os efeitos que o isolamento social tem sobre todos nós, mas especialmente sobre os adultos mais velhos. Para muitos, as oportunidades de se encontrarem pessoalmente e participarem em programas de envolvimento social foram temporariamente suspensas.

Capital social é o termo que os cientistas usam frequentemente para descrever a força das nossas relações sociais, e a medida em que nos sentimos física e emocionalmente apoiados pelas nossas comunidades.

Os benefícios do capital social para a saúde, os laços que criam confiança, ligação e participação são multifacetados. E podem ser particularmente importantes para os seniores. Isto porque o declínio na saúde e no capital social que vem com a idade pode ter um impacto direto e negativo na saúde mental e física.



Conheça as pessoas à sua volta. As relações entre as pessoas são necessárias em todas as fases da vida e ajudam a prevenir a solidão e o isolamento. Devem ser criadas oportunidades para a atividade social formal e informal, o envolvimento, a solidariedade comunitária e o envelhecimento ativo e independente. Uma das formas de ajudar as pessoas mais velhas a ligarem-se é aproximá-las da comunidade, criar oportunidades para que as pessoas mais velhas sejam ativas e se liguem ao mundo à sua volta.

As relações, a pertença a um círculo social e à comunidade são um determinante muito mais importante da saúde do que o sucesso profissional e a riqueza material.

O envolvimento da comunidade ajuda as pessoas mais velhas a sentirem-se valorizados pelas suas ideias, contribuições e experiência de vida, a aumentar a confiança, a desfrutar da vida e a melhorar a saúde e o bem-estar, a expressar as suas necessidades e ideias, a desenvolver comunidades favoráveis à idade e à intergeracionalidade.

# Referências

AGE. (2021). *A society for all ages: AGE Strategy 2022-2025*. AGE Platform Europe.  
[https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE\\_Strategy\\_22-25\\_FINAL.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Strategy_22-25_FINAL.pdf)

AGE. (2020). *Annual Report 2020*. AGE Platform Europe.  
[https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE\\_Annual\\_Report-2020.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Annual_Report-2020.pdf)

AGE. (2017). *AGE Platform Europe Strategy 2018-2021*. AGE Platform Europe.  
[https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE\\_Strategy\\_2018-2021\\_adopted\\_by\\_GA\\_2017.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Strategy_2018-2021_adopted_by_GA_2017.pdf)

AGE. (2020). *Age Barometer 2020*. AGE Platform Europe.  
[https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE\\_BAROMETER\\_2020.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_BAROMETER_2020.pdf)

AGE. (2016). *Our vision in Human Rights in 7 principles 2016*. AGE Platform Europe.  
<https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE%20Human%20rights%20Manifesto%20Dec2016.pdf>

AGE. (n.d). *The voice of older persons at EU level*. AGE Platform Europe.  
<https://www.age-platform.eu/publications/short-guide-avoid-stereotypical-communication-when-talking-about-ageing-and-older>

AGE. (2021). *Towards an EU Age Quality Strategy: Delivering equal rights at all ages*. AGE Platform Europe. [https://age-platform.eu/sites/default/files/AgeEqualityStrategy\\_FINAL.pdf](https://age-platform.eu/sites/default/files/AgeEqualityStrategy_FINAL.pdf)

AHRQ. (2008). *Agency for Healthcare Research and Quality: Designing and Implementing Medicaid Disease and Care Management Programs*. AHRQ.  
<https://www.ahrq.gov/patient-safety/settings/long-term-care/resource/hcbs/medicaidmgt/mm2.html>

All Seniores Care. (2022). *5 Ways Seniors can Increase Community Engagement 2021*. All Seniors Care.  
<https://www.allseniorscare.com/blog/5-ways-seniors-can-increase-community-engagement/>



Home Care Assistance. (2022). *5 Benefits of Community Engagement for Older Adults 2019*.

Home Care Assistance.

<https://www.homecareassistancedenton.com/how-community-engagement-benefits-the-elderly>

/



Engage Stakeholders and Sustain Relationships,  
[https://www.fhi360.org/sites/default/files/webpages/se-toolkit/SE\\_Toolkit\\_and\\_Steps\\_PDF\\_files/Stakeholder\\_Engagement\\_Toolkit-Step\\_6.pdf](https://www.fhi360.org/sites/default/files/webpages/se-toolkit/SE_Toolkit_and_Steps_PDF_files/Stakeholder_Engagement_Toolkit-Step_6.pdf)

EuroHealthNet, European Policies and Initiatives,  
<https://www.healthyageing.eu/?q=european-policies-and-initiatives>

Interreg Europe, 2021, Active and Healthy Ageing,  
<https://www.interregeurope.eu/policylearning/news/11071/active-and-healthy-ageing/?id=4203>

Interreg Central Europe, I-Care Smart,  
<https://www.interreg-central.eu/Content.Node/I-CARE-SMART.html>

Neil Jeffery, 2009, Stakeholder Engagement: A Road Map to Meaningful Engagement,  
<https://www.fundacionseres.org/lists/informes/attachments/1118/stakeholder%20engagement%20nt.pdf>

Oxfam, A Guide for Community-facing staff,  
<https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/gd-covid-19-oxfam-community-engagement-guide-270420-en.pdf>

Walter Ricciardi, Maria Lucia Specchia, Marta Marino, Health of the Edlerlies and Healthy Ageing: Challenge for Europe, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26630506/>

World Health Organisation, Creating Age-friendly environments in Europe: A tool for local policy makers and planners,  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/334252/9789289052122-eng.pdf>





Asociația 4Change, *Împreună împotriva izolării vârstnicilor din România!*,  
<http://www.4change.ro/impreuna-impotriva-izolarii-varstnicilor>

Fundația Regală Margareta a României, *Telefonul Vârstnicului*, <https://www.telefonulvarstnicului.ro/>

Institutul Român pentru Drepturile Omului, *Vârstnici*, <https://irdo.ro/varstnici.php?idpagina=49>

Centrul pentru Seniori al Municipiului București, *Programul Național Generații 2021*,  
<https://www.cs-mb.ro/programul-national-generatii-2021>

Ministerul Muncii și Solidarității Sociale, *Asistența Socială a Persoanelor Vârstnice*,  
<http://www.mmuncii.ro/j33/index.php/ro/2014-domenii/familie/politici-familiale-incluziune-si-asistenta-sociala/790-asistenta-sociala-a-persoanelor-varstnice>

Programul Operațional Capacitate Administrativă, *Servicii Sociale adresate Persoanelor Vârstnice*,  
<https://www.servicii-sociale.gov.ro/ro/persoane-varstnice>

Monitorul Oficial, *Lege Nr. 19/2018 din 12 ianuarie 2018*,  
<http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Legislatie/L19-2018.pdf>

Indaco, *Legea nr. 17/2000 privind asistența socială a persoanelor vârstnice*,  
<https://lege5.ro/Gratuit/gezdinzha/legea-nr-17-2000-privind-asistenta-sociala-a-persoanelor-varstnice>



## Fostering neighborhood participation to protect and care for elderly citizens

<http://www.nextdoor-project.org/>



### 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.