**1.A.1 PARTILHA DE CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA**

Na Austrália, uma forma muito popular de aprendizagem informal, sobretudo junto de grupos de homens, ocorre nos *Men's Sheds*. Os *Men's Sheds* são locais onde os homens se encontram e passam o tempo de forma produtiva, exercendo os seus talentos e tendo novas ideias. Nesse espaço, os homens encontram-se para consertar coisas, construir, etc.., partilhando conhecimentos, experiências, medos e problemas. Os *Men's Sheds* são considerados uma das melhores estratégias para melhorar o bem-estar, a saúde e a produtividades dos homens mais velhos.

*Na sua comunidade existe um lugar onde os homens se possam encontrar e fazer coisas juntos, à semelhança do que acontece nos Men's Sheds? Os homens da comunidade têm a possibilidade de partilhar os seus conhecimentos e as experiências? Se não existem, será possível organizar algo semelhante aos Men's Sheds na sua comunidade?*

Barry Golding, John McDonald, Małgorzata Malec – Rawiński, Uczenie się starszych mężczyzn we współczesnych badaniach andragogicznych: wybrane konteksty, implikacje i przypadki (Learning by older men in the contemporary adult education research field: some contexts, cases and implications)

(http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-efe3f760-64a0-4732-92c8- 334da15fb9da)

**Exemplo de uma boa prática (Austrália): Men's Sheds Exemplo de uma boa prática (Canadá): Men's Shed Manitoba Exemplo de uma boa prática (Irlanda): Men's Shed Ireland**

**1.A.2 RESPONSABILIDADE SOCIAL: BANCO DE TEMPO**

A maioria dos homens mais velhos não possui um papel ativo na sua comunidade e, por esse motivo, é importante motivá-los para se envolverem. Podem, por exemplo, utilizar o seu tempo livre em benefício da comunidade. Uma das estratégias que pode ser utilizada é a criação de um Banco de Tempo – uma rede informal de troca de serviços, em que se pode mobilizar o conhecimento e a experiência que cada um possui para ajudar os outros (por exemplo, aulas de informática, ensino de línguas, etc.). Os participantes colabora uns com os outros, desenvolvem uma atitude de responsabilidade social, e, desta forma, sentem-se socialmente úteis.

*Existe alguma ideia semelhante na sua comunidade? Já existe alguma iniciativa semelhante?*

Tomasz Schimanek, Social activation of elderly people (Aktywizacja społeczna osób starszych)

**Exemplo de uma boa prática (Polónia): MRS Poznań**

http://mrs.poznan.pl/schimanek-tomasz-aktywizacja-spoleczna-osob-starszych-materialy-dla- pracowni-dobra-wspolnego/

**1.A.3 ENVELHECIMENTO POSITIVO: PRODUTIVIDADE E APRENDIZAGEM**

O envelhecimento da população é uma caraterística das sociedades contemporâneas. Contudo, as pessoas mais velhas são muitas vezes colocadas à margem e sentem-se excluídas. Uma das formas de aumentar a produtividade social das pessoas mais velhas é através da aprendizagem. Quando se envolvem em processos de aprendizagem, as pessoas mais velhas permanecem ativas, focam-se nos aspetos positivos da vida, aumentam os seus níveis de satisfação e permanecem economicamente produtivas.

*Encontre exemplos de práticas de produtividade económica dos adultos mais velhos na sua comunidade e descubra de que forma afetam a comunidade.*

Renata Konieczna-Woźniak, Learning as a positive aging strategy, 2013 (http://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/RA/article/view/RA.2013.010)

**Exemplo de uma boa prática (Polónia): Andragogy Yearbook #20/2013**

**1.A.4 NECESSSÁRIOS, RECONHECIDOS E VALORIZADOS: DESENVOLVIMENTO DA AUTO-ESTIMA**

Os adultos mais velhos são mais experientes que os mais novos, o que torna a interação entre eles desejável. Podem saber, melhor do que as gerações mais novas, como se trata uma horta. A criação de *workshops* em que eles partilhem os seus conhecimentos contribui para o desenvolvimento da sua autoestima, assim como para a redução de sentimentos de isolamento e solidão, pois sentem-se úteis. Estes são os principais objetivos do projeto “Horta Solidária”, em Portugal. Em Portugal existe também um grupo de pessoas que organizam eventos relacionados com o folclore da sua região, o Conjunto Etnográfico de Moldes, de Danças e Corais Arouquenses, no qual a organização de eventos fica a cargo da geração mais nova, enquanto os mais velhos desempenham o papel de peritos, uma vez que possuem um conhecimento mais vasto de repertório, quer em termos de música, quer de dança, assim como das tradições culturais da região.

*Pense em locais e situações, na sua comunidade, em que o trabalho, o conhecimento, as competências e a experiências dos homens mais velhos são mobilizados.*

**Exemplo de uma boa prática (Portugal): Centro Paroquial de Martim Longo, Conjunto Etnográfico de Moldes, de Danças e Corais Arouquenses – Rancho de Moldes**

https://cpmartinlongo.com/horta-solidaria/

Martins, A. C. (2014). A construção de um lugar de memória: Conjunto Etnográfico de Moldes de Danças e Corais Arouquenses (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto.

http://conjuntoetnograficodemoldes.blogspot.com/

**2.A.1 O SENTIDO DA VIDA: ALTERAÇÃO NOS VALORES E NOS COMPORTAMENTOS**

As pessoas tendem a procurar o sentido da vida e podem encontrá-lo nos valores e nos comportamentos (amor, amizade, família, atividades de lazer, relações positivas, educação, etc.). Mas os valores podem ter significados completamente diferentes em diferentes estádios da vida e se não podemos seguir um valor importante para nós não somos capazes de viver uma vida criativa e satisfatória. Para além dos valores, o comportamento também se altera ao longo do ciclo de vida. Parece que para além dos membros da família, paixões, criações e interesses são coisas importantes que podem dar um sentido para a vida das pessoas mais velhas.

*Pensa que as pessoas da sua comunidade, com mais de 60 anos, estão satisfeitas com a sua vida? O seu comportamento modificou-se após a reforma? De que forma? O que é que as torna infelizes, insatisfeitas?*

Katarzyna Sygulska, Poczucie sensu życia osób starszych – refleksje z badań (O Sentido da Vida dos Seniores – Reflexões a partir da investigação)

(http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-4cc7ffdc-ad47-4a96-989d- 6397d788ec28)

**Exemplo de uma boa prática (Polónia): University of Zielona Góra**

**2.A.2 CIDADANIA ATIVA: Não há educação fora do âmbito social**

*Education for Critical Active Citizenship* [Educação para uma Cidadanica Crítica] (ECAC) é um projeto desenvolvido em Malta. Tem na sua origem a ideia de que não há educação fora do âmbito social e, portanto, uma leitura crítica da realidade económica e social é fundamental para cidadania ativa. Num mundo que está cada vez mais polarizado, explorador, individualista e culturalmente invasivo a Educação para uma Cidadania Crítica torna-se urgente. A ECAC desafia e resiste à imposição de um pensamento monolítico, gerado num cenário cada vez mais estandardizado que é caraterizado por expetativas e procedimentos de avaliação transnacionais, e por uma obsessão global com o vocacionalismo e o credencialismo. As comunidades podem contribuir para alterar a sociedade. Para que isso aconteça é necessário promover o potencial reflexivo dos adultos através de um diálogo autêntico. Se o conseguirmos fazer, teremos cidadãos ativos capazes de analisar, interpretar e reinventar as suas comunidades.

*Tente identificar iniciativas no seu país (ou concelho) que promovam a cidadania ativa, o pensamento crítico ou orçamentos participativos.*

**Exemplo de uma boa prática (Malta): Projeto cerca da cidadania ativa na velhice (municipalidade Ħad-Dingli (costa ocidental de Malta))**

Borg, C. and Formosa, M. (2013). Active citizenship and late-life learning in the community, Lifelong learning in Europe, 2 (http://www.elmmagazine.eu/articles/active-citizenship-and-late-life-learning- in-the-community)

**2.A.3 CAPITAL SOCIAL**

Embora muitos adultos mais velhos não participem em formas organizadas de ensino e aprendizagem, muitos deles estão envolvidos em organizações não educativas com fins sociais. A pertença a essas associações e a aprendizagem informal daí decorrente tem efeitos positivos, tais como a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar, quer dos membros, quer da comunidade. Esta é também uma forma dos homens mais velhos se sentirem úteis e se encontrarem regularmente com pessoas de outras gerações e outros membros da comunidade.

*Se pensar nalgumas associações de voluntariado existentes na sua comunidade, diria que os homens mais velhos fazem parte destas associações por motivos sociais ou existirão outros motivos mais importantes?*

Jelenc Krašovec, S., Močilnikar, Š., and Radovan, M. (2016). Learning of Older Men in Voluntary Associations. International Scientific Researches Journal, 72 (9), 39-51.

(https://www.researchgate.net/publication/309039796\_Learning\_of\_Older\_Men\_in\_Voluntary\_Asso ciations)

**Exemplo de uma boa prática (Eslovénia): Bombeiros Voluntáriios Zadobrova, Sneberje, Novo Polje; Associação Desportiva Sloga; Sports Association Sokol Bežigrad**

http://www.pgd-zadobrova.si/ https://www.facebook.com/%C5%A0D-Sloga-159830057413243/ http://sokolbezigrad.si/

**2.A.4 REDES SOCIAIS**

Em Coimbra, Portugal, existem oficinas e ateliês para os mais velhos, criados com o objetivo de promover a cultura tradicional e a memória da cidade, onde se realizam atividades relacionadas com o artesanato e os ofícios que existem, ou existiram, na região Centro, especialmente em Coimbra. A participação nessas oficinais contribui para o bem-estar e para a qualidade de vida dos idosos, permite a interação entre pessoas de diferentes gerações e a partilha de conhecimentos e experiências. Todas as atividades promovem o contacto entre pessoas de diferentes gerações, como estratégia para combater o isolamento e a diminuição das redes sociais.

*Como é que as pessoas da sua região se podem conhecer? Como é que os idosos podem contactar com pessoas de outras gerações? Consegue pensar nalgumas atividades artesanais que existiram ou existem na sua região? Qual o seu papel no estabelecimento de relações entre as pessoas?*

**Exemplo de uma boa prática (Portugal): Associação Nacional de Apoio ao Idoso (A.N.A.I.) Oficina do idoso**http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=322

**2.A.5 COMBATE AO ISOLAMENTO E À SOLIDÃO**

Perto de Lisboa, na Amadora, o combate ao isolamento e à solidão sentida pelos mais velhos é realizado através da promoção de oportunidades de aprendizagem. Têm um conjunto de programas destinados aos mais velhos, que lhes permitem ter descontos no acesso a um conjunto de bens e serviços, assim como serviço médico ao domicílio gratuito; podem ir de férias para sítios históricos ou culturalmente relevantes; é-lhes fornecido um botão de alarme para situações de emergência; existem pessoas disponíveis para efetuar pequenas reparações domésticas, se necessário, entre outras iniciativas.

*A sua comunidade tem atividades e serviços destinados aos mais velhos? Se não tem – pensa que seriam necessários? Se sim – os utentes estão satisfeitos?*

**Exemplo de uma boa prática (Portugal): AmaSénior – Serviço de Apoio aos Seniores** http://www.cm-amadora.pt/index.php

**2.A.6 PÉS DE DANÇA**

Dois antigos bailarinos começaram, na Estónia, há mais de 10 anos, a realizar um evento, duas vezes por mês, em que pessoas que estão interessadas em dançar se reúnem, para dançar juntas. Para além da música e da dança, nestes eventos existe comida e bebida, são baratos e constituem uma boa oportunidade para as pessoas se divertirem – existem pessoas que vêm de 100 km de distância. Estes eventos são frequentados sobretudo por pessoas idosas ou de meia idade.

*Ligue o seu rádio e levante-se, tente dançar um pouco... Não é divertido? Como se sente enquanto está a dançar?*

**Exemplo de uma boa prática (Estónia): Dança no Centro Cultural** http://www.kaja.org.ee/

**3.A.1 ESPAÇOS SEGUROS E INTERESSES PARTILHADOS**

Duas organizações de desportos motorizados, na Austrália, constituem uma oportunidade de aprendizagem para aqueles que se voluntariam para aí trabalhar. Aprendizagem e educação noutros formatos (aprendizagem através de educação comunitária ou de adultos), não estão disponíveis ou não despertam o interesse desses homens. Para que eles participassem e contribuíssem para um evento público, foi necessária uma aprendizagem informal realizada, maioritariamente, através da participação e da prática. Essas duas organizações representam um espaço seguro para homens de diferentes origens sociais, que partilham o interesse pelas máquinas, contribuindo para que se tornem membros ativos da comunidade e contribuam, eles próprios, para os eventos realizados.

*Consegue identificar algum interesse partilhado pelos homens da sua comunidade?*

Golding, B. (2009). Older men’s lifelong learning: Common threads/sheds. In J. Field, J. Gallacher & R. Ingram (Eds.), Researching transitions in lifelong learning (pp. 65-75). London: Routledge.

Golding, B. (2010). The big picture on men’s (and boy’s) learning. Australian Journal of Adult Learning, 50(1), 54-74.

Golding, B., Brown, M., Foley, A., & Harvey, J. (2009). Men’s learning and wellbeing through community organisations in Western Australia. Report to Western Australia Department of Education and Training. Ballarat: University of Ballarat.

**Exemplo de uma boa prática (Austrália): The Albany Speedway, The Gascoyne Dash** http://www.albanymotorspeedway.net/
http://www.gasdash.com/

**3.A.2 DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE E DA IMAGINAÇÃO**

A Fundação Serralves tem como principal missão “estimular o interesse e o conhecimento de públicos de diferentes origens e idades pela Arte Contemporânea, pela Arquitetura, pela Paisagem e por temas críticos para a sociedade e seu futuro”. Desde o início, a Fundação criou um programa de voluntariado, com o objetivo de promover o envolvimento dos cidadãos nas atividades desenvolvidas. Com a finalidade de promover o envelhecimento ativo, assim como o diálogo e a compreensão entre diferentes gerações (através da troca de experiências e da aprendizagem mútua estabeleceu, em 2013, um programa intitulado “Voluntariado Sénior”, destinado a pessoas com mais de 50 anos, no âmbito do qual é oferecida formação aos voluntários. O programa de Voluntariado Senior contribui para o desenvolvimento da criatividade e da imaginação, para a aquisição de conhecimentos e para um aumento do nível de confiança dos voluntários

*As crianças são usualmente percecionadas como seres criativos com muita imaginação, mas na idade esquecemo-nos de desenvolver a criatividade e a imaginação. Como é que encorajaria o desenvolvimento do pensamento criativo nos adultos mais velhos? Existem projetos artísticos, na sua comunidade, que contribuam para a promoção da criatividade e da imaginação dos mais velhos?*

*Na literatura podemos ver que a criatividade é atribuída frequentemente às mulheres, enquanto em relação aos homens é a produtividade que é enfatizada (às vezes também a autonomia e a independência). Pense nas possibilidades que existem, na sua comunidade, para desenvolver a criatividade. Qual seria a reação da comunidade?*

**Exemplo de uma boa prática (Portugal): Fundação Serralves** http://www.serralves.pt/pt/ http://www.serralves.pt/webmail/2012/Voluntariado\_senior/Voluntariado\_senior\_1.html

**3.A.3 IMPORTÂNCIA DA TRADIÇÃO NAS COMUNIDADES RURAIS**

Ser membro de uma associação, numa comunidade rural, permite aos adultos mais velhos permanecerem ativos, partilharem experiências e preservar as tradições locais. Este é um dos motivos que leva os homens a participarem neste tipo de associações. Nas comunidades urbanas participam mais pela oportunidade de fazerem coisas e de mostrarem aquilo que conseguiram alcançar. Uma vez que essas associações organizam atividades para os seus membros, pertencer a uma associação é uma forma de permanecer ativo, socializar e aprender.

*Consegue identificar tradições conhecidas na sua comunidade que os adultos mais velhos possam estar interessados em continuar? As tradições e a criatividade/inovação são compatíveis? Conhece alguns exemplos que possam ilustrar a sua opinião acerca desta questão?*

Šegula, S. (2016). Older men learning in rural communities – municipalities Gorišnica and Sveti Andraž v Slovenskih goricah. Diploma thesis, Ljubljana: Faculty of Arts.

**Exemplo de uma boa prática (Eslovénia): Clube de Xadrez Gorišnica, Associação de Vinicultores e Fruticultores Vitomarci**

http://www.gorisnica.eu/sl/index.php/drustva/24-sahovsko-drustvo-gorisnica https://www.sv-andraz.si/objava/53743

**3.A.4 CAPACITAÇÃO DOS HOMENS MAIS VELHOS E COOPERAÇÃO INTERGERACIONAL**

Quase todos os homens mais velhos da cidade Järva-Jaani estão, de alguma forma, relacionados, com armazéns para veículos velhos, tais como carros, camiões, tratores, de transporte de militares, bombeiros. Os membros destes armazéns transformam os veículos velhos e dão-lhes uma nova funcionalidade (por exemplo, transformaram um camião dos bombeiros numa sauna). Normalmente, os homens mais velhos partilham os seus conhecimentos com os mais novos, promovendo-se assim a aprendizagem intergeracional.

*Onde é que identifica, na sua comunidade, a existência de aprendizagem intergeracional? Que tipos de conhecimentos é que os homens mais velhos possuem que podem partilhar com os a geração mais nova?*

**Exemplo de uma boa prática (Estónia): Armazém para veículos velhos de Järva-Jaani** http://varjupaik.jjts.ee/

**4.A. TRADIÇÕES FAMILIARES**

Fazer parte de uma Charola em Portugal, Faro, é uma tradição familiar. Da Charola fazem parte membros da mesma família, pertencentes a diferentes geraçõe (avós, pais e filhos), na sua maioria homens. Durante o mês de janeiro eles cantam ao Menino Jesus, estando o resto do ano reservado para a preparação desses eventos. É mais um exemplo de aprendizagem intergeracional, no sentido em que os mais velhos ensinam o repertório aos mais novos, mas também de colaboração intergeracional, uma vez que todos participam na recolha e preparação do repertório e dos eventos.

*Existem algumas atividades na sua comunidade em que participem membros da mesma família?*

**Exemplo de uma boa prática (Portugal): Charola do Grupo Coral e Desportivo da Casa do Povo da Conceição de Faro**http://charoladaconceicao.blogspot.com/

**4.A.2 RELAÇÃO ENTRE OS INTERESSES PESSOAIS E COMUNITÁRIOS**

Três associações existentes em Artiče, Slovenija, são a prova de que os homens mais velhos podem ser muitos ativos nas comunidades locais se isso for ao encontro dos seus interesses/ocupação. Ser membro de uma Associação possibilita o desenvolvimento de novas competências, conhecimentos, valores, etc., e contribui para que os homens mais velhos se sintam valorizados, pois contribuem ativamente para o desenvolvimento da sua comunidade. Neste contexto, estão dispostos a lançar ideias, fazer sugestões, discutir e contribuir para a tomada de decisões que promovam o desenvolvimento da sua comunidade.

*O que se poderia fazer, na sua comunidade, para identificar os interesses dos homens mais velhos e contribuir para a sua inclusão na comunidade?*

Rožman, K. (2016). The purpose of community education and learning in the case of three associations in the rural local community. Diploma thesis, Ljubljana: Faculty of Arts.

**Exemplo de uma boa prática (Eslovénia): Associação de Fruticultores Artiče; Associação de Cultura e Arte ''Oton Župančič'' Artiče, Associação Turística Artiče**

http://www.artice.si/drustva-v-articah.html

**4.A.3 QUANDO A 'HISTÓRIA DE VIDA' ESTÁ EMBUTIDA NA 'PAISAGEM SOCIAL'**

Na Polónia existe um projeto interessante designada ''Home museums of the family histories'' [Museus de Histórias de Família] no qual participam muitos homens, a quem é pedido que descrevam a história local através da história da sua família. Primeiro, os organizadores ensinaram os participantes a recolher dados e a fazer uma árvore genealógica recorrendo às bases de dados dos arquivos que se encontram disponíveis na Internet, desta forma são capacitados para substituírem os “peritos” e tornarem-se, eles próprios, líderes do projeto na sua comunidade. Para além de aprenderem a organizar a exposição dos dados recolhidos, compreendem como a sua história de vida se relaciona com a história da comunidade. Tal contribui para o aumento da autoestima individual e local.

*Identifique trabalhos autobiográficos em que se descreva a história da família e a história da sua comunidade. Veja se existe alguma possibilidade de realizar, na sua comunidade, workshops acerca de escrita autobiográfica ou criativa ou uma exposição (acerca da história da família, tradições locais, etc.). Pense em tópicos que suscitem o interesse dos homens mais velhos.*

Ligus Z., O historiach rodzinnych i domowych muzeach na Dolnym Śląsku, ROBB+MAGGazin, Dolnośląski Magazyn Społeczno-Kulturalny, Rok 3, NR 1-2 (7-8). ISSN 2300 - 7230.

**Exemplo de uma boa prática (Polónia): Śląskie Towarzystwo Genealogiczne we Wrocławiu (Silesian Genealogy Asocciation in Wrocław), Stowarzyszenie ‘Mrozowia’ (‘Mrozowia Association)**

http://genealodzy.wroclaw.pl/1689/wernisaz-wystawy-stad-jestesmy-mrozow-19-10-2014

**4.A.4 LOCAIS “AMIGOS” DOS CIDADÃOS MAIS VELHOS**

Sabemos que diferentes pessoas se sentem confortáveis em diferentes lugares. Também sabemos que os jovens e os adultos mais velhos passam o seu tempo em sítios diferentes – assim, se quisermos que as pessoas mais velhas passem mais tempo fora de casa, temos que encontrar locais no espaço público em que estes se sintam bem, tais como instituições culturais, lojas, farmácias, diversas instituições públicas e privadas.

*Identifique os espaços na sua comunidade onde as pessoas mais velhas costumam ir e descubra as especificidades desses espaços.*

The Gold Book of Good Practices (Złota Księga Dobrych Praktyk)

**Exemplo de uma boa prática (Polónia): The Ombudsman and the Commission of Experts for**

**Elderly People**

https://www.rpo.gov.pl/pl/content/z%C5%82ota-ksi%C4%99ga-dobrych-praktyk-na-rzecz- spo%C5%82ecznego-uczestnictwa-os%C3%B3b-starszych

**4.A.5 DISPONIBILIZAÇÃO DE INFORMAÇÃO**

Se os adultos mais velhos quiserem saber que serviços e atividades (sociais, culturais e desportivas) são organizadas pelo município, podem recorrer ao Programa Idade d’ Ouro, que dá acesso a uma extensa lista de serviços e atividades. É concebido especialmente para os mais velhos e tem como objetivo aumentar a sua qualidade de vida.

*A sua comunidade tem um lugar/programa/instituição que disponibilize informação acerca dos serviços e das atividades para os mais velhos?*

**Exemplo de uma boa prática (Portugal): Programa Idade D’Ouro** https://www.cm-gondomar.pt/