



2025

# BOOKLET

FUTURO SOLIDÁRIO



# ÍNDICE

<b>1. Introdução</b>	01
<b>2. O Projeto</b>	02
<b>3. Financiamento</b>	03
<b>4. Os jovens</b>	04
<b>5. As Atividades</b>	06
<b>6. Resultados</b>	13
<b>7. Testemunhos</b>	14
<b>8. Informações de Contacto</b>	15



# 1 Introdução

Bem-vindo ao folheto oficial do nosso projeto do Corpo Europeu de Solidariedade, Futuro Solidário, dedicado à promoção da educação não formal e informal, com foco principal no combate ao isolamento social e à solidão.

Embora tenhamos um plano de referência para várias atividades, o nosso objetivo é que estes encontros entre jovens e idosos decorram de forma natural. Na verdade, o objetivo é permitir que as pessoas tenham liberdade para explorar aquilo de que gostam e o que desejam. No entanto, consideramos interessante pré-definir um conjunto de atividades, pois pode ser valioso incentivar os idosos e os jovens a experimentarem novas dinâmicas.

## **As atividades que pré-planeámos exploram diferentes áreas de ação:**

\* **Arte**

\* **Desporto**

\* **Património e  
tradição**

\* **Educação cívica**

\* **Literacia digital.**



# 2 O Projeto

O objetivo do "Futuro Solidário" é promover o envelhecimento ativo, desenvolvimento comunitário e fomentar relações próximas entre os jovens (nós e outros que queiram aderir) e os idosos de Águeda, criando uma sinergia positiva entre aqueles que estão a entrar na fase adulta e aqueles que carregam consigo um passado e uma história que merecem atenção e cuidado. Assim, além de ver este projeto como uma oportunidade para melhorar a qualidade de vida dos idosos de Águeda, também o vemos como uma oportunidade para nós aprendermos mais sobre tradições, solidariedade, empatia e crescermos enquanto indivíduos.

Além disso, interagimos diretamente com os idosos e trabalhamos de perto com as organizações locais, o que resultou no desenvolvimento de um plano detalhado para reduzir o isolamento dos idosos em Águeda.

## Objetivos

- \* Promover a participação ativa dos jovens e das organizações envolvidas
- \* Promover a cidadania ativa e o empreendedorismo jovem
- \* Promover a inclusão social, a diversidade, a igualdade de oportunidades e a democracia
- \* Acessibilidade às oportunidades, pois, sendo um projeto local, facilita o acesso à participação e ao conhecimento de outras oportunidades oferecidas pela Comissão Europeia para os jovens
- \* Aproximar-se dos valores e da identidade europeia
- \* Coesão social alcançada através da dinamização da comunidade em prol de um desafio comum que exige uma resposta coletiva

# Financiamento

Futuro Solidário, número de projeto 2023-3-PT02-ESC30-SOL-000173696, é uma ação dos Projetos de Solidariedade (ESC30-SOL) financiada pelo Erasmus+ Juventude em Ação.

O Corpo Europeu de Solidariedade (ESC) é uma iniciativa da União Europeia destinada aos jovens, oferecendo-lhes oportunidades para se voluntariar ou trabalhar em projetos – seja no seu próprio país ou no estrangeiro – que beneficiem as comunidades em toda a Europa. Uma vez registados, os participantes do ESC podem ser selecionados para se juntar a uma ampla gama de projetos. Estes projetos têm, normalmente, uma duração de entre dois e doze meses e, geralmente, realizam-se nos Estados-Membros da UE. Todos os jovens envolvidos no projeto são membros do Corpo Europeu de Solidariedade.

A Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e ESC é o organismo responsável pela gestão do Programa Erasmus+ em Portugal nas áreas da juventude e do desporto, bem como pela supervisão das restantes atividades do Programa “Juventude em Ação”. Coordena também a rede de informações Eurodesk em Portugal. A agência apoia Trocas de Jovens, Serviço Voluntário Europeu, Formação Internacional, Parcerias Estratégicas e eventos de Diálogo Estruturado. Além disso, presta apoio e informações sobre a dimensão do Desporto e o Corpo Europeu de Solidariedade no âmbito do Erasmus+.

O projeto Futuro Solidário foi financiado pelo Corpo Europeu de Solidariedade com o apoio da Agência Nacional Portuguesa Erasmus+ Juventude/Desporto e ESC.



**Co-funded by  
the European Union**

# Os Jovens



## **Mariana Pereira**

Tenho 24 anos e sou licenciada em Educação Social pela Escola Superior de Educação de Viseu. Desde muito cedo, sabia que a minha profissão teria que envolver ajudar os outros. Não sabia exatamente quem, mas tinha esse desejo. Durante a minha experiência de voluntariado, apaixonei-me pelo trabalho com os idosos, o que me deu a ideia e a oportunidade de participar neste projeto, que completa as minhas ambições de fazer o bem e espalhar alegria a quem mais precisa.

## **Ana Pedro**

Sou de Barrô, Águeda. Sou licenciada em Marketing pelo Instituto Politécnico de Viseu e atualmente estou a fazer um estágio profissional. No meu tempo livre gosto de ler, viajar e passar tempo com amigos e família. O mundo do Erasmus+ foi-me apresentado pela Psientífica quando era uma criança de 10 anos. Assim que completei 13 anos, comecei a participar nas atividades de mobilidade juvenil da Psientífica e, desde então, tenho estado envolvida em quase todos os projetos. Conhecer pessoas de outros países e poder ter uma atitude dinâmica na nossa comunidade é o que mais me fascina e, por isso, sempre que posso, gosto de contribuir para um mundo diferente, juntamente com os meus amigos.



## Ana Teles

Sou licenciada em Gestão de Secretariado e Comunicação Empresarial. Entrei no mundo do Erasmus+ como participante numa Troca de Jovens na Polónia e foi lá que se apaixonou pela solidariedade e pelo multiculturalismo. Trago para este projeto uma paixão pela organização e administração, bem como pela comunicação e a ambição de ajudar os outros.



## Bárbara Resende



Tenho 18 anos, e sou estudante de Psicologia na Universidade de Coimbra. A minha jornada no mundo do Erasmus+ começou através do Centro Juventude de Águeda.

Inspirada pela oportunidade de me conectar com indivíduos que viveram mais experiências e de contribuir para a construção de um mundo melhor, abracei este projeto de coração aberto.

Pertenço ao grupo de teatro "Interdito" e colaboro com o Departamento de Comunicação, Redação e Imagem da Associação Académica de Coimbra, trago comigo criatividade, dedicação e como diria Fernando Pessoa "todos os sonho do mundo".

## Luíz Nascimento

Sou o Luiz, tenho 20 anos, estudo em Coimbra e sou brasileiro! Gosto de viajar e de estar com meus amigos e família o máximo de tempo possível. Trago para este projeto muita animação e compromisso com a comunidade que tão bem me acolheu.



# As Atividades



## Desenvolvimento de Capacidades

O Futuro Solidário implementou sessões de desenvolvimento de capacidades sobre temas importantes, como comunicação assertiva e empática, desmistificação de mitos e preconceitos sobre os idosos, o que fazer em caso de queda ou outra necessidade médica e primeiros socorros básicos. As dinâmicas de grupo foram realizadas para fortalecer a coesão do grupo de voluntários, cultivando um sentimento de pertença ao grupo e contribuindo para uma melhor compreensão da Educação Não Formal. Em paralelo, reuniões regulares foram cruciais para o desenvolvimento e ajustamento das atividades do projeto aos interesses e necessidades da comunidade.



## Implementação

Durante a sua implementação, o Futuro Solidário focou-se na criação de interações informais e significativas entre jovens e idosos. Estes encontros visaram construir amizades, incentivar a troca de conhecimentos intergeracional e reduzir o isolamento social em ambas as faixas etárias. Embora a flexibilidade tenha sido essencial nas atividades do projeto, estas basearam-se na educação não formal e informal, estimulando os participantes a nível social e cognitivo, com áreas como a arte, os jogos tradicionais, o desporto e a educação cívica.

## Monitorização, Avaliação e Disseminação

A avaliação do Futuro Solidário foi uma componente fundamental do seu desenvolvimento. Através de ferramentas como a observação, questionários de satisfação e recolha de testemunhos orais, a equipa conseguiu monitorizar o progresso, recolher feedback e medir o impacto do projeto de forma estruturada e significativa.

# Desenvolvimento de Capacidades



5.1



## Workshops

Dinâmicas de grupo para fortalecer a coesão do grupo de voluntários, cultivando um sentimento de pertença e contribuindo para uma melhor compreensão da Educação Não Formal.



## Desenvolvimento de Capacidades

O Futuro Solidário investiu no desenvolvimento de conhecimentos sólidos, essenciais para criar experiências de aprendizagem significativas, adaptáveis e inclusivas, com o objetivo de capacitar os voluntários e reforçar tanto o impacto imediato como a sustentabilidade a longo prazo do projeto.



## Implementação

As reflexões em grupo e as atividades de construção de equipa foram benéficas para o processo de tomada de decisões.

# 5.2

## Implementação



**Pintura Acrílica**



**Hora do Conto**

Os idosos participantes no projeto Futuro Solidário participaram numa atividade criativa de pintura, onde utilizaram tintas acrílicas em pequenas telas. Orientada pelos jovens voluntários, a sessão foi uma oportunidade encantadora de troca intergeracional, durante a qual os idosos partilharam as suas experiências enquanto se expressavam artisticamente.

Esta sessão de partilha de histórias proporcionou não só uma oportunidade para os idosos recordarem e reviverem memórias preciosas, como também permitiu aos jovens participantes conectar-se profundamente com as suas experiências. Esta troca criou um forte laço emocional, estimulando as mentes de ambos os grupos e promovendo um sentimento de solidariedade e respeito.

# 5.2 Implementação



**Caminhada em  
Águeda**

O Futuro Solidário recebeu um grupo de idosos para uma tarde festiva, incluindo uma caminhada pelos espaços de Natal em Águeda, acompanhada de muitos momentos partilhados, histórias e memórias.



**O maior Pai Natal  
do Mundo**





## Ações de Sensibilização

## Cair só se for de Amores

Estas campanhas de sensibilização, realizadas no início do ano e em preparação para o mês dos afetos, levou os participantes para as ruas, distribuindo folhetos informativos à comunidade local. Estes folhetos destacavam dicas importantes de segurança, medidas preventivas de violência doméstica e recursos para ajudar a reduzir o risco de quedas.



Sensibilização



Conexão



Inclusão

Na Semana dos Afetos celebramos o amor em todas as suas formas e nada diz "amo-te" como cuidar da segurança de quem mais importa! Deixamos aqui algumas dicas:

**Tapetes?** Só os voadores! Evite os soltos e escorregadios.

A **luz** do amor é linda, mas a da casa tem que ser forte e clara.

Corações aquecidos e pés bem calçados – confortáveis e com boasola.

Amor é apoio: instale barras nos locais-chave, como na banheira e escadas.

Faça check-ups de visão e audição - ver e ouvir bem é amar bem.

Movimento é vida – pratique exercício para manter o equilíbrio e a força.





### **Abraços de Bolso**

No Dia dos Namorados, a equipa do Futuro Solidário espalhou amor e calor por toda a cidade com uma campanha de Abraços Grátis comovente. Jovens voluntários e idosos participaram juntos para oferecer abraços gratuitos aos transeuntes, transformando as ruas num espaço de afeto, conexão e alegria.



### **Hidrogenástica**

Esta atividade trouxe energia e risos ao grupo. Facilitada pelos jovens voluntários, esta sessão aquática foi projetada para promover o movimento, o bem-estar e a diversão para os participantes idosos. Com música, sorrisos e um grande sentido de trabalho em equipa, a piscina municipal tornou-se um espaço de alegria e vitalidade partilhada.



### **Baile de Carnaval**

O “Bailarico” de carnaval, onde tanto jovens voluntários como participantes idosos se vestiram com trajes coloridos e máscaras, abraçou o espírito festivo desta querida celebração portuguesa. Ao som de música animada, o evento foi repleto de dança, risos e criatividade lúdica.



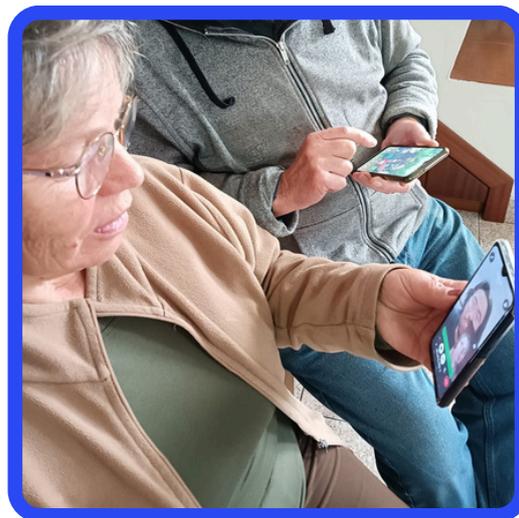
### Avós Online

A literacia digital capacita os idosos a manterem-se conectados, informados e independentes no mundo digital atual.



### O Relógio do Meu Pai: Hora do conto

No Dia do Pai, o Futuro Solidário organizou uma sessão de contação de histórias, onde uma história comovente foi partilhada com os idosos, convidando-os a refletir e a partilhar as suas próprias memórias preciosas. Esta troca emocional incentivou a conexão, estimulou a memória e promoveu um sentido de propósito, elementos chave para um envelhecimento saudável e positivo.



### Inclusão Digital

A equipa do Futuro Solidário liderou sessões de capacitação digital onde os participantes idosos aprenderam a usar os seus telemóveis e o WhatsApp para manter o contacto com familiares distantes. A atividade promoveu a inclusão digital, a conexão emocional e a independência.

# 6 Resultados



Futuro Solidário promoveu uma mudança social significativa, aproximando gerações e criando laços comunitários mais fortes

## Capacitação dos Jovens e Crescimento Pessoal

- **Desenvolvimento de Competências:** Os jovens voluntários desenvolvem empatia, liderança, comunicação e competências em gestão de projetos.
- **Espírito Empreendedor:** Liderar iniciativas aumenta a criatividade, a responsabilidade e a capacidade de transformar ideias em ação.
- **Consciência do Impacto Social:** Os voluntários experienciam na prática o valor da solidariedade, inclusão e responsabilidade social.
- **Redução da Solidão:** Os laços intergeracionais também ajudam a combater o isolamento entre os jovens, criando um sistema de apoio mútuo.

## Envolvimento e Capacitação dos Idosos

- **Redução do Isolamento:** Ao construir amizades intergeracionais, os participantes idosos sentem-se mais conectados, valorizados e menos solitários.
- **Envelhecimento Ativo:** Sessões de aprendizagem ao longo da vida, lideradas por jovens, ajudam os idosos a manterem-se mental, social e emocionalmente ativos.
- **Aprendizagem Mútua:** O conhecimento flui em ambas as direções—os jovens ensinam competências digitais ou literacia, enquanto os idosos partilham sabedoria de vida, herança cultural e conhecimentos práticos.

## Transformação Comunitária

- **Desafiar o Idadismo:** O projeto promove o respeito e a compreensão entre as gerações, ajudando a desmontar estereótipos baseados na idade.
- **Mentalidades Inclusivas:** Envolver toda a comunidade encoraja a empatia, desafia preconceitos e nutre uma cultura local mais coesa e inclusiva.
- **Impacto Duradouro:** Ao mudar a forma como os jovens e os idosos são percebidos, o projeto fomenta uma transformação social sustentável em Águeda.

# 7 Testemunhos

A envolvimento do espaço e o espírito natalício foram extremamente positivos. Destaco a criatividade e a diversidade das dinâmicas propostas. Agradecemos o empenho e a dedicação na organização deste momento especial e enriquecedor.- Ana Laboutieres

.....

.....

Estas meninas fizeram um trabalho extraordinário. Gostei muito do conto, foi muito emocionante. - Mariana Pereira

.....

.....

Poder participar neste projeto foi acima de tudo um privilégio, foi muito bom receber o carinho dos idosos nas nossas atividades.- Bárbara Resende





## ● Informações de Contacto

Telefone

**+351 234 623 012**

Email

**geral@psientifica.org**

Website

**www.psientifica.org**

Redes Sociais

**@centrodejuventudededeagueda**

Ebook:

**<https://heyzine.com/flip-book/a1cff58c88.html>**