



VOLUNTARIADO

Formação de Voluntários Senior

Como aprender através do programa de formação de voluntariado





Parceiros

Dacorum CVS (denominação prov.Community Action Dacorum), Reino Unido

Replay Network, Itália

Gulbene Municipality Council, Letônia

Pistes Solidaires, França

Associação Mais Cidadania (AMC), Portugal

Federacja FOSa, Polônia

Projeto Erasmus+ KA2 ADULT “Local and International Active Seniors”

No 2017-1-UK01-KA204-036596



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

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	3
Visão geral sobre a Formação de Voluntários Senior.....	3
ESTRUTURA DE FORMAÇÃO IO2	5
Distribuição dos módulos de formação e número de atividades.....	6
FORMATO DE FORMAÇÃO IO2	7
Toolkit activities selected	Erro! Marcador não definido.
IO2 REFLEXÕES DE IMPLEMENTAÇÃO	22
Participantes	22
Formadores.....	22
Metodologia	22
Atividades e módulos de formação	23
Feedback dos participantes sénior.....	25
Feedback dos formadores	25
Resultados.....	26
TOOLKITACTIVITIES IMPLEMENTED	28
IO2 NEW TRAINING ACTIVITIES.....	30
OVERVIEW VOLUNTEERING EXPERIENCES.....	35
VOLUNTARY WORK CALENDAR	36
Local volunteering.....	36
International volunteering.....	37
INSIGHTS VOLUNTEERING EXPERIENCES.....	38
From Senior participants.....	38
From Organisations hosting volunteers	40

From European partner organisations	41
VIDEO STORIES	43
Training Course & Senior Volunteering - Italy	Erro! Marcador não definido.
VOLUNTARY WORK PLACEMENTS	44
Lisbon, PORTUGAL	44
Hemel Hempstead – Berkhamstead - Redbourne, UNITED KINGDOM	45
Olsztyn, POLAND	49
Gulbene, LATVIA	50
Pau – Hagetmau - Léognan, FRANCE.....	51
Rome, ITALY	52

INTRODUÇÃO

Visão geral sobre a Formação de Voluntários Senior

O projeto “Local and International Active Seniors” desenvolveu o curso de formação "Aprendizagem através do voluntariado" para adultos com mais de 50 anos, para prepará-los para se envolverem em experiências de voluntariado a nível local e a nível internacional.

O curso de formação teve como objetivo aumentar a autoconfiança, criar novas redes sociais e desenvolver a capacidade de ser ativo através do voluntariado como uma experiência de aprendizagem que poderia desenvolver competências transversais e aumentar a consciência sobre as necessidades dos participantes maiores de 50 para continuar a aprender. O curso alternou sessões de trabalho em grupo e à distância de forma independente, preparando os participantes para a experiência de voluntariado, local e internacional.

Os cursos de formação locais para seniores decorreram entre fevereiro e maio de 2019.

Durante a primeira fase do projeto, foi criado um programa de formação (IO1) para aumentar a capacidade das organizações parceiras e, através da transferibilidade, de outras organizações, que testaram o produto durante a Formação para Formadores (C1) realizado em Itália.

As ferramentas de aprendizagem criadas no IO1 foram colocadas em prática durante os cursos locais de formação para pessoas com 50 anos ou mais (IO2). Essas ferramentas visam permitir que os seniores se envolvam ativamente na aprendizagem e enquanto voluntários. Potenciar que os seniores sejam ativos na sua comunidade local e participem em voluntariado internacional é uma fonte de aprendizagem, bem como dimensão e inspiração adicionais para sua futura saúde, bem-estar e participação na sociedade.

*80,5 HORAS de curso de formação realizado no total
nos 6 países parceiros*

No curso de formação cada parceiro envolveu dois membros / formadores / assistentes de formação, que receberam formação sobre a condução das ferramentas de aprendizagem.

Para o recrutamento dos participantes as organizações parceiras seguiram um conjunto geral de critérios:

- **Igualdade de participação em questões de idade, género e etnicidade;**
- **Experiências e origens variadas dos participantes do grupo, para beneficiar dos seus conhecimentos individuais diversos;**
- **Participantes com baixa autoestima;**
- **Participantes que tenham níveis básicos de inglês, matemática e TIC.**

*69 PARTICIPANTES para o curso de formação de
6 países parceiros*



ESTRUTURA DE FORMAÇÃO IO2

O curso de formação para seniores previu uma estrutura geral de 4 sessões de formação de 3 horas cada, para um total de 12 horas. O programa de formação também poderia incluir aprendizagem online com assistência, caso necessária, dependendo das capacidades IT. Por fim, a aprendizagem era posta em prática através de postos de voluntariado na comunidade local.

4 SESSÕES DE FORMAÇÃO de 3 horas cada

12 HORAS de formação no total

5 MÓDULOS DE FORMAÇÃO

O curso de formação estava desenhado para cobrir todos os módulos de formação:

M1: Motivar voluntários

M2: Voluntariado intergeracional

M3: Cidadania ativa

M4: O que os voluntários devem esperar do voluntariado (estrutura de trabalho, saúde e segurança, políticas)

M5: Desenvolvimento de capacidades (trabalho de equipa, gestão de conflitos, etc)

Os parceiros escolheram as atividades mais apropriadas para o grupo local de participantes, adaptando-as onde necessário para corresponder ao contexto e às necessidades locais.

Nos 6 países Europeus parceiros o curso de formação traduziu-se em estruturas ligeiramente diferentes para corresponder aos diferentes contextos locais.

Na Itália, Polónia, França e Portugal o curso de formação estava estruturado para 1 grupo de participantes. Desenrolou-se nos diferentes países ao longo de uma semana, em respetivamente 2, 3 e 5 dias, e durou entre 12 a 17 horas e meia.

Na Letónia e no Reino Unido o curso de formação estava estruturado para respetivamente 2 e 3 grupos de participantes, ao longo de 2 e 3 semanas, com a duração de 12 horas.

Distribuição dos módulos de formação e número de atividades

MÓDULOS DE FORMAÇÃO	M1	M2	M3	M4	M5	TOTAL
	1.1	2.1	3.1	4.1	5.1	
	1.2	2.2	3.2	4.2	5.2	
				4.3	5.3	
Nº de atividades IO1	3	2	9	4	11	29
Nº de atividades IO1 partilhadas durante o C1 TC em Roma	1	1	1	2	1	6
Nº de atividades implementadas durante os TCs locais	5	5	8	6	11	35
Nº de atividades IO1 implementadas durante TCs locais	3	2	7	3	4	19
Nº de NOVAS ATIVIDADES implementadas durante os TCs locais	2	3	1	3	7	16
2 atividades adicionais do Toolkit IO3 foram adaptadas e implementadas durante os cursos de formação locais IO2 para seniores na Letónia, Polónia, Portugal e Reino Unido.						

FORMATO DE FORMAÇÃO IO2

Durante o C1 – Training for Trainers em Itália, o grupo de formadores definiu o seguinte formato para o curso de formação local IO2 para seniores.

FORMATO DE FORMAÇÃO IO2			
	Módulos	Atividade	Apontamentos
1.	M1.2	Que tipos de motivação e que tipo de voluntário?	Sem a “Pirâmide Maslow” esta atividade pode não ser relevante para os participantes/cultura/grupo locais
2.	M5.1	bidibiBODYbibu	
3.	M4.3	O voluntariado pode fazer-me...	
4.	M2.1	Mapear a interação intergeracional	Oportunidades de voluntariado sobre como ser um sénior ativo
5.	M4.1	A vossa opinião	Realização de perguntas distintas (atividade realizada em duas partes)
6.	M3.2	Metaplano	
7.	M5	<i>IO2 – Nova atividade sobre diálogo intercultural/voluntariado internacional</i>	Nova atividade para abordar o tópico da comunicação intercultural, novos contextos e voluntariado internacional
8.	IO3 – M2.2	Movie about us	Atividade adicional para adaptar ao IO2
9.	M5.1	bidibiBODYbibu	

O formato da formação foi, quando necessário, adaptado às necessidades do grupo de participantes e ao contexto local. Pretende-se assim permitir aos participantes sénior aproveitar ao máximo o curso de formação, maximizar a aprendizagem, aumentar a autoconfiança e prepará-los para a experiência de voluntariado.

Nos cursos de formação locais, os parceiros escolheram as atividades mais adequadas para o grupo de participantes e, quando necessário, adaptaram-nas de forma a corresponder ao contexto e às necessidades locais. Onde adequado, algumas das atividades implementadas foram adaptadas para cobrir módulos de treino adicionais.

Actividades do Toolkit selecionadas

IO2 Módulo 1.2 - Unidade 1 Atividade de Aprendizagem A	
Que tipos de motivação e que tipo de voluntário?	
Proposto por	Pistes-Solidaire
Configuração	Decisão individual e coletiva
Descrição da atividade	Métodos não-formais. Atividades facilmente adaptáveis a outras línguas Potencial apropriação por diferentes situações nacionais 1ª PARTE (100 minutos) 1. Quem és tu?– Todos escolhem uma carta Dixit e comentam a sua escolha. (15 min) 2. A tua Pirâmide de Maslow– Os voluntários fazem a sua própria pirâmide com respostas pré-recortadas – 15 min + Será que esta pirâmide pode transformar-se, de acordo com o momento de vida, o lugar e o país? – 5 min Muito poucas pessoas sabem a ordem da pirâmide como foi concebida pelo psicólogo que a inventou. Cada participante é convidado a construir a sua própria pirâmide. Inicialmente, o facilitador observa as necessidades dos participantes. Depois, após comentários sobre a prioridade das necessidades a satisfazer (a pirâmide muda de acordo com os momentos de vida, os países, a classe social, etc.), um diálogo com os participantes permite ao facilitador perceber os diferentes mundos vivenciados pelos participantes. 3. Quando é que te sentes útil? Escreve num post-it. – 15 min Os participantes são convidados a expressar os seus sentimentos num post-it, o que lhes permite expor o que acreditam que podem trazer aos outros. 4. O que é a diversidade no voluntariado? Chuva de ideias coletiva sobre as possíveis motivações para um compromisso de voluntariado. – 20 min O facilitador recolhe os resultados da discussão, anotando cuidadosamente no quadro cada motivação expressa pelos seniores, reformulando-as quando necessário. Lista não exaustiva das categorias: altruísta, fascinado, empreendedor, cidadão, etc. 5. Encontras o Aladino e a sua lâmpada... 3 desejos para o mundo à tua volta. Escreve num post-it. 15 min De forma espontânea, os participantes são convidados a expressar 3 desejos num post-it. Mostram a sua visão do mundo, a compreensão sobre os seus desafios, para que o facilitador possa compor facilmente um retrato de cada participante. 6. Adorei! De que é que gostaste na tua atividade profissional? Escreve num post-it. - 15 min Usando novamente post-its, cada participante é convidado a escrever sobre os seus talentos profissionais, do ponto de vista da satisfação pessoal (um pré-requisito essencial para o compromisso com o voluntariado). O facilitador tem agora um retrato mais completo dos participantes e eles também, uns dos outros. SEGUNDA PARTE (100 minutos) Regressar à sessão anterior - 15 min Para fazer a ligação com a sessão anterior, cada participante é convidado a fazer o perfil de todos os outros voluntários numa das categorias de tipo de voluntário referidas anteriormente (empreendedor, altruísta, etc.). 1. Quais são as tuas áreas de interesse? Atividades individuais e em grupo. Escreve num post-it – 15 min - Se necessário, o facilitador ajuda, fazendo perguntas. O voluntariado terá mais sucesso se o voluntário encontrar um compromisso próximo às suas áreas de interesse pessoal.

	2. Uma pequena palavra nas costas... Cada participante escreve num post-it o que gosta, admira ou valoriza no seu vizinho da direita e cola-o nas costas dele/a; o vizinho da esquerda lê o post-it – 15 min Frequentemente temos dificuldade em avaliar ou imaginar a quem poderíamos ser úteis. Este exercício, realizado com o devido cuidado e consideração, permite a cada pessoa ter uma melhor perceção sobre os seus pontos fortes. 3. O melhor lugar para o teu vizinho? Onde e por quem é que os talentos do teu vizinho da direita poderiam ser valorizados? – 15 min – Chuva de ideias Esta atividade permite a aplicação da criatividade coletiva: todos têm experiência em ambientes específicos, em setores de negócio específicos, conhecimento sobre necessidades sociais particulares. Chuva de ideias geral. 4. Desenha as tuas redes de contactos – desenho para ser completado - 15 min Usando um documento preparado pelo facilitador (desenho da rede de contactos de uma pessoa), cada participante ilustra e explica quais são as suas redes de contactos. 5. Para quem, e com vista a que benefício, poderíamos fazer uma ação coletiva? Que ganhos obtemos com ações coletivas? - 20 min – Debate em movimento. O facilitador convida cada participante, à vez, a dar a sua resposta. Os outros participantes alinham-se atrás do participante que falou, se concordam, ou afastam-se, se não concordam com a resposta. O facilitador faz uma lista no quadro. Isto permite a todos ganhar consciência das diferentes aspirações sociais que motivam as pessoas a fazer voluntariado. Avaliação Cada participante é convidado a preencher um documento que representa uma balança “A Favor e Contra”, listando os aspetos positivos e negativos da atividade.
Recursos	Cartas Dixit, uma pirâmide de Maslow especial, post-its, folhas de papel grandes Manual “que tipo de voluntário sou?” Informação facultada, i.e., apresentação, demonstração, documentos a dar, etc.
Material	Mesa, cadeiras
Duração	Min: 120 min Max: 180 min
Comentários e Dicas	Facilitador: - Com alguma experiência na facilitação de grupos - Língua nativa - Capaz de compreender e falar sobre a situação local Participantes : - 8 pessoas (ideal); entre 6 e 10 pessoas - Todos os públicos
Dicas para a implementação do C1 - TC em Roma	Imprima as instruções e as questões para os participantes. Repita as instruções novamente para garantir que todos os participantes as compreendem. Use papel de flipchart para juntar as „flores” (os perfis) de todos os participantes. Tente fazê-lo o mais visual possível. A pirâmide de Maslow pode ser usada como um exercício de reflexão. Podem haver diferentes pirâmides para diferentes momentos da vida, diferentes países, diferentes pessoas, etc. Pontos de atenção para as cartas Dixit: eles não servem para fazer introspeção, nem devem ser seguidos de julgamentos pelos facilitadores nem pelos participantes. Devem

sim encorajar os participantes a falarem de si próprios.

Faça perguntas específicas para obter respostas mais específicas e concretas.

Motivações para voluntariar: encoraje os participantes a pensar em motivações que se relacionem com eles próprios, não só com outras pessoas.

Cada atividade pode necessitar de tempo adicional.

Podem ser necessárias previamente algumas atividades que trabalhem a dinâmica de grupo para construir um espaço seguro para a partilha sem julgamentos.

Também pode ser realizada como parte do TC para as ONGs.

Mapear a interação intergeracional

Configuração	Trabalho individual e em grupo
Descrição da atividade	- De início, os participantes (voluntários seniores) trabalham todos juntos em grupo. Num flipchart (no chão ou numa mesa) desenharam um mapa esquemático da sua própria comunidade (bairro, cidade, concelho, o que se aplicar). Discutem e sinalizam no mapa onde se localizam as organizações/instituições que trabalham com crianças/jovens (jardins-de-infância, escolas, centros de jovens, organizações, etc.). Esta parte da atividade pode durar 15 minutos. - Na segunda parte, os seniores têm de pensar por si próprios que competências e conhecimentos têm que pudesse ser interessante e útil partilhar com os jovens, e.g., conhecimento de alguma língua ou dialeto em particular, ofícios ou artesanato, conhecimento histórico, jogos antigos. O facilitador pode dar exemplos, porque, por vezes, é difícil para os seniores reconhecerem que possuem competências e conhecimentos que podem ser interessantes para outras pessoas. Os seniores escrevem estas competências e conhecimentos aleatoriamente numa folha de papel A4. (10-15 minutos) - A última tarefa é ligar as competências e conhecimentos dos seniores com os lugares, marcados no mapa, que poderão considerá-los úteis e transferíveis. Por exemplo, a sénior Linda escreve num post-it o seu nome e também que sabe tecer. Ela acha que pode ser útil partilhar esta competência com jovens num clube local de artesanato, então, ela cola o post-it nesse local do mapa. No final, quando todos os participantes tiverem colocado as suas competências e conhecimentos no mapa, o facilitador discute os resultados, faz um resumo e os participantes podem ver que competências têm em comum e fazer alguma atividade em grupo. (10-15 minutos)
Recursos	-
Material	Sala confortável, cadeiras Papel de flipchart e secretária, post-its, marcadores, papel A4
Duração	Min: 35 min Max: 45 min
Comentários e Dicas	Facilitador : Facilitador com experiência em educação não-formal Participantes : voluntários seniores, aprox. 15 participantes por grupo
Dicas para a implementação do C1 - TC em Roma	Um mapa real da área pode ser o ponto de partida para os participantes identificarem os pontos de interesse. Isso pode criar uma conversa sobre que coisas estão disponíveis na área. Esta atividade pode ser utilizada para mapear as capacidades dos seniores. Esta atividade pode aumentar a consciência dos seniores nas suas capacidades e na possibilidade de as partilhar com jovens. Pode ser acrescentada uma parte adicional à atividade ao encorajar os seniores a pensar nas novas coisas que eles podem aprender com jovens e onde isso pode acontecer.

Metaplano

Configuração	Discussão em grupo, chuva de ideias
Descrição da atividade	O tema de todo o modelo de formação é “Quem sou eu como cidadão e como usar esse conhecimento para agir”. Isto significa que o objetivo não passa apenas por transferir conhecimento sobre o que é cidadania ativa, mas também sintetizar os conhecimentos sobre a sociedade local e os seus problemas e depois utilizar esses conhecimentos para pensar em possíveis soluções ou planos de acção. O objetivo do método Metaplan é pensar um problema de vários pontos de vista e focar-se em encontrar uma solução comum. Este método promove a flexibilidade e aumenta a capacidade de análise e avaliar os factos. Nós sugerimos este método, porque vimos muitas vantagens no seu uso: · dá uma visão global do problema · ensina cooperação · dá a oportunidade de falar com todos os membros do grupo · prepara para o trabalho de pesquisa · promove interesse e compromisso de cada membro do grupo · ensina ilação e expressão precisa de pensamentos · promove a habilidade de analisar e organizar informa · ensina precisão e diligência · ensina planeamento · sistematizar conhecimentos · dá a oportunidade de comparar pontos de vista dos membros do grupo · completa os conhecimentos dos participantes num tópico · aumenta a eficácia do trabalho. Durante a discussão metaplan os participantes tentam analisar um problema de várias perspetivas, que no final os leva a uma solução optimista. METPLAN ESTRUTURA DO POSTER METAPLAN - um método de discussão durante o qual os participante constroem juntos um poster para dar uma visão gráfica à discussão. A discussão no metaplan pode ser feita em grupos grandes ou pequenos.

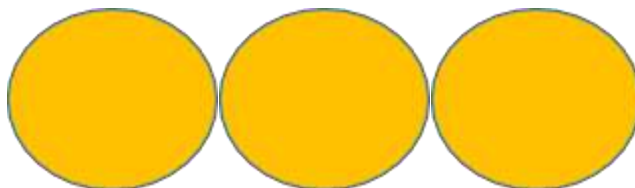
Elementos necessários para a discussão do metaplan:

- um quadro retangular no qual seja possível fixar papel
- papel de embrulho cinzento com 145/122cm de dimensão
- cartões com 3 cores coloridas com as seguintes formas:

OVAL - para se escrever ideias (que possam ser agrupadas), problemas e questões



CIRCULO - para descrever fatos, descrever o estado atual, para criar uma estrutura - redes



RECTANGULO - conclusões e tarefas finais serão escritas aqui



NUVEM - o assunto da discussão será escrito aqui



Regras para criar um poster:

O espaço do poster deve ser dividido em diferentes áreas:

Como é agora? - descrição da situação atual;

Como deve ser? - informação sobre as condições ideais;

Porque é que não é assim? - informação sobre os diferentes motivos para o estado atual e o ideal;

Conclusão - colocado em cartões com forma retangular, que deve servir de forma a estimular futuras ações.

No topo do poster, o tópico do debate será escrito em letras grandes na nuvem. A frase deverá ser colocada de forma clara, em formato de pergunta - como um problema a ser resolvido. Os participantes escrevem as suas ideias em tópicos e colam os pedaços de papel no poster. Ao terminar será feita uma apresentação seguida de discussão de trabalho. Após a discussão todos os papéis serão colocados no papel cinzento e o resultado final será utilizado para avaliação/trabalho futuro. É importante que os

	subtítulos na página sejam claros e legíveis para todos. A pensar nisto, utilizem marcadores grossos e redução o número de palavras ao mínimo.
Recursos	-
Material	- um quadro retangular no qual seja possível fixar papel - papel de embrulho cinzento com 145/122cm de dimensão - cartões com 3 cores coloridas com as seguintes formas: Nuvem ,oval, círculos e rectangular - marcadores
Duração	Min: 60 mins Max: 120 mins
Comentários e Dicas	Facilitador: <i>preparem os cartões com as diferentes formas descritas antes do começo do workshop</i> Participantes:
Dicas para a implementação do C1 - TC em Roma	Para começar, dê aos participantes um tópico que ache relevante para o curso de formação. No caso de participantes sénior, o tópico pode ser um limite às suas capacidades. A atividade pode ser utilizada como uma atividade conjunta para ONGs e voluntários.

IO2 Module 4.1. – Unit 1 Atividade de Aprendizagem A	
A vossa opinião	
Proposto por	Community Action Dacorum
Configuração	Sentados em pares
Descrição da atividade	Em pares, peça aos participantes que pensem no que acham que uma organização lhes deve providenciar enquanto voluntários. Depois devem escrever as suas conclusões em post its. Depois de 5 min, juntem todos no plenário e cada par deve apresentar as suas conclusões. Ponham os post-its numa folha de flipchart.
Recursos	-
Material	post-its e marcadores flipchart
Duração	Min: 20 min
	Max: 45 min
Comentários e Dicas	Facilitador: Tentem juntar pessoas com interesses semelhantes
	Participantes : Pode ter que dar um exemplo, como fazer a introdução de uma organização.
Dicas para a implementação do C1 - TC em Roma	Esta atividade deve ser realizada perto do fim do curso de formação. Pode optar por facilitar uma reflexão mais profunda sobre os tópicos que a maioria dos participantes pensou.

O voluntariado pode fazer-me...

Configuração	Divididos em pequenos grupos
Descrição da atividade	Após dividir os participantes em grupos, dão-se 3 folhas com um + em grande e 3 com um - em grande. Mostra-se o vídeo da Cruz Vermelha. Faça as suas próprias legendas para mostrar durante o vídeo: Hoje sinto-me +(mais) + Bonita/o + Corajosa/o + Alta/o + Forte + Combativa/o + Boa/m + Arrumada/o + Construtiva/o + Rica/o + Romântica/o + Rápida/o + Próxima/o de si Atividade: Se estão interessados em voluntariado é porque têm uma ideia do seu impacto. Neste momento vamos deixar de lado aquilo que podem trazer aos outros com o vosso voluntariado e pensar antes naquilo que pode acontecer convosco enquanto fazem voluntariado. Criem o vosso próprio cartaz para um anúncio, como o que acabaram de ver da Cruz Vermelha. O + refere-se aos aspectos que vocês podem ganhar ou reforçar. O – refere-se aos limites que podem superar graças ao voluntariado (ex. Menos tímida/o) De volta ao plenário, cada grupo deverá apresentar as suas ideias. Promovam uma discussão sobre expectativas e possíveis impactos do voluntariado, coloquem os cartazes numa parede, como se fosse a “parede da fama” e mantenham lá durante toda a formação.
Recursos	Link para o material https://youtu.be/Ee9j8dJdl1
Material	Projetor de vídeo, folhas de papel (mínimo A3 se possível maior)
Duração	Min: 60 min Max: 90 min
Comments & Tips	Facilitador: Nem todas as folhas precisam de ser utilizadas, mas não mais do que as dadas pelo formador. Participantes:
Dicas para a implementação do C1 - TC em	Pode optar por mudar os símbolos + e – para palavras como ganhos e barreiras. Esta atividade pode ser utilizada para dividir o grupo em dois subgrupos (1 – seniores que

Roma	já tenham voluntariado anteriormente, 2 – seniores que nunca tenham feito trabalho voluntário). Em vez de “+” ou “-“, a atividade pode ser realizada conduzindo a reflexão para: - Nível individual - Nível coletivo Esta atividade pode ser utilizada como parte do TC para ONGs.
------	--

bidibiBODYbibu

Proposto por	REPLAY NETWORK
Configuração	Vai precisar de uma sala grande e duas outras salas para fazer esta atividade, quanto mais distantes as salas mais desafiante o jogo. Precisa de pelo menos 2 grupos de 6 participantes para que a atividade resulte, mas o número de grupos ser maior sempre em múltiplos de 6 (18,24, etc...). É possível adicionar observadores (ver as instruções nos materiais) ou ter o dobro de SR/SRA SIM NÃO.
Descrição da atividade	BidibiBODYbibu é uma evolução de uma outra atividade que a maioria deverá conhecer como “the fax”. Equipas de 6 elementos têm a tarefa de reproduzir uma imagem complexa com o maior detalhe possível. Cada um tem diferentes habilidades e limites para as suas interações. Objetivos: O objectivo desta atividade é em grupos de 6 elementos reproduzir uma imagem complexa com o maior detalhe possível. Esta atividade é normalmente utilizada durante sessões de formação onde queremos trabalhar o tópico da comunicação dentro da organização. Sendo uma atividade bastante interactiva e complexa, os resultados podem revelar muito sobre as competências de comunicação interpessoal, estratégia e trabalho de equipa (especialmente no cumprimento de regras e divisão de tarefas).. BidibiBODYbibu pode ser jogado com 2 ou mais grupos de 6 pessoas. Cada grupo terá 6 “papéis” diferentes. Cada “papel” tem as suas próprias regras para seguir. A tarefa de cada grupo é de reproduzir um desenho o mais preciso possível. Apenas 1 dos 6 membros pode ver o desenho. Cada grupo tem 20min, mas cada equipa têm a possibilidade de aumentar o seu tempo, obtendo tempo bónus, graças ao “papel” de um dos membros, focado em passar alguns testes. A atividade acontece em 3 salas, uma para os OLHOS, outra para as MÃOS e uma para o SR/SRA TEMPO. Os 6 papéis são: OLHO: Tens nas tuas mãos o desenho que a MÃO tem para reproduzir (a mão está noutra sala). Não te podes mover e tens que ficar na tua cadeira. Podes conversar com todos os participantes da tua equipa. A VOZ será o teu principal contato com a MÃO. O/A SR/SRA SIM/NÃO só pode responder às tuas perguntas com sim ou não. MÃO: Tens que reproduzir um desenho que não podes ver. O desenho está na sala do OLHO. Está na tua sala e não te podes movimentar. Podes falar com a VOZ e com o SR/SRA SIM/NÃO. Têm atenção para que a MÃO da outra equipa não veja o teu desenho. VOZ: És a pessoa através da qual o OLHO e a MÃO conseguem comunicar. Podes falar com todos, mas não pode ver porque estás vendado/a. Podes mover-te de uma sala para a outra, mas apenas com a ajuda do PÉ. PÉ: Tens que acompanhar a VOZ. Pode ver, mas não pode comunicar com ninguém. Podes mover-te de uma sala para a outra, mesmo sem a VOZ. Mas a VOZ não pode mover-se sem ti.

	SR/SRA sim/não: Podes mover-te e ver. Pode falar, mas podes apenas dizer SIM ou NÃO e respondendo apenas a perguntas precisas de outros membros da equipa. Só podes intervir quando te perguntarem diretamente. SR/SRA TEMPO: Podes mover-te, ver e falar com todos menos a MÃO. Tem que ganhar algum tempo extra para a tua equipa, passando alguns desafios dados por um responsável. Cada desafio que superares vai dar à tua equipa um bónus de tempo, que tem que ser dado ao responsável na sala da MÃO. Cada desafio tem um nível diferente de dificuldade, consequentemente, uma quantidade diferente de tempo extra associado. Antes de começarem a equipa têm 3 minutos para dividirem as diferentes tarefas/papeis dentro do grupo. Depois deste tempo cada um terá que ir para a sua cada e começa o jogo. Esta atividade foi testada durante a formação à chegada SVE em Itália. A atividade foi desenvolvida para facilitar a participação de jovens com conhecimentos baixos de lingua estrangeira. 2 espaços diferentes para reflexão, uma para uma discussão de equipa(por cor) e outra para discussão por “papel” (mãos - mãos, olhos-olhos... etc), como avaliação pessoal da atividade (ver dicas nos materiais).
Recursos	Link para o material no Google Drive: https://drive.google.com/drive/folders/1zB-AFNzI8c9ennao23FrFDmi_gRsV2K1?usp=sharing Link para video no Google Drive(em inglês): https://drive.google.com/open?id=1luGWryb1jAiHj00bvV85uBtD94btNyW0
Material	Projeto de vídeo 3 salas 1 pc 4 lápis 4 borrachas 4 mesas pequenas Cadeiras (as mesmas que o numero de participantes) 4 conjuntos de palitos 6+6+6+6 (palhinhas também servem) 4 bolas de cores diferentes Algumas folhas de papel branco A4 Algumas folhas de papel branco A3 Algumas impressões podem ser necessárias para as diferente tarefas do jogo 4 temporizadores (como os utilizados para a cozinha) 4 vendas para os olhos 2 pessoas para ajudar 6 coletes verdes com os diferentes “papeis” 6 coletes azuis com os diferentes “papeis” 6 coletes rosa com os diferentes “papeis” 6 coletes laranja com os diferentes “papeis” 6 papeis verdes com as regras detalhadas para a equipa verde 6 papeis azuis com as regras detalhadas para a equipa azul 6 papeis rosa com as regras detalhadas para a equipa rosa 6 papeis laranja com as regras detalhadas para a equipa laranja Tempo bonus em papel verde Tempo bonus em papel azul Tempo bonus em papel rosa Tempo bonus em papel laranja

	Questões SR/SRA TEMPO em papel verde Questões SR/SRA TEMPO em papel azul Questões SR/SRA TEMPO em papel rosa Questões SR/SRA TEMPO em papel laranja 1 papel verde A3 com as possível escolhas para oSR/SRA TEMPO 1 papel azul A3 com as possível escolhas para oSR/SRA TEMPO 1 papel rosa A3 com as possível escolhas para oSR/SRA TEMPO 1 papel laranja A3 com as possível escolhas para oSR/SRA TEMPO 1 Sala com o sinal OLHO 1 sala com o sinal MÃOS 1 Sala com o sinal SR/SRA TEMPO
Duração	Min: 60 min
	Max: 120 min
Comentários e Dicas	Facilitador: Esta atividade baseia-se numa abordagem de aprendizagem cooperativa. Toda a gente tem sucesso quando a equipa têm sucesso. Todos os participantes devem participar ativamente e fazer um esforço pelo seu grupo. Cada membro da equipa têm uma tarefa/papel/responsabilidade, por isso tem que acreditar que o sucesso das suas tarefas é o sucesso do grupo. Esta atividade procura promover as competências sociais de cada participante, de forma a aprender a utilizar as suas competências para o trabalho em grupo. Competências incluem comunicação eficaz, interpessoais e competências de grupo: 1. Liderança 2. Tomada de decisões 3. Criação de confiança 4. Comunicação 5. Competências de gestão de conflito A interdependência positiva entre os participantes é o elemento chave para esta actividade. Todos os membros do grupo têm que estar envolvido para que o grupo consiga acabar a tarefa. Para que isto aconteça cada membro do grupo têm que ter uma tarefa que não possa ser executada por mais nenhum elemento do grupo. Participantes: Questões para discussão por equipa de cada cor: 1.) O que aconteceu? Como trabalhamos em equipa? Quais foram os momentos mais difíceis durante o jogo? Como reagimos a eles? Pensam que existiu algum conflito entre si e os outros membros do grupo? Como foi a comunicação? Como é que o grupo se aproveitou do SR/SRA SIM NÃO? 2.) Como dividiram os diferentes “papeis” pelo grupo? Como pessoa, preferia outro papel? Se sim, porque? Considera-se ou considera que alguém não estava adequado ao “papel” que desempenhou? De que forma isso influenciou o resultado final? 3.) Como se sentiu durante o jogo? E agora? Questões para discutir com as pessoas com o mesmo “papel”: 1. Está satisfeito? 2. Escolheu este “papel”? 3. Pensava que ia ser assim? 4. Que “papel” considera que tenha sido o mais útil na sua equipa? 5. O que foi mais difícil? Têm 20 minutos para responder a estas questões como grupo utilizando tópicos e

	pequenas palavras numa folha grande.
Dicas para a implementação do C1 - TC em Roma	Preste atenção às atividades mais físicas e faça as mudanças necessárias para acomodar o grupo. Adapte as perguntas do questionário para o grupo alvo. Em alguns países e culturas, o grupo alvo pode ter dificuldades em abrir-se ao jogo. Uma forma de ultrapassar este tipo de dificuldade pode ser criar um pacto de confiança desde o início do curso de formação. Repita as instruções frequentemente e use todos os elementos visuais fornecidos pela atividade que são essenciais para o desenvolvimento adequado da mesma.

IO2 REFLEXÕES DE IMPLEMENTAÇÃO

Participantes

Os participantes do IO2 eram pessoas sénior com idades acima dos 50 anos, com a exceção de um sénior com 48 anos de idade.

Todos os participantes foram motivados a participar no curso de formação e a fazer parte de experiências de voluntariado local e internacional.

O grupo de participantes dos diferentes países era bastante eclético:

MULHERES

HOMENS

PROFISSÕES VARIADAS

REFORMADOS

EMPREGADOS

DESEMPREGADOS

ORIGENS MIGRATÓRIAS

SITUAÇÕES PESSOAIS DIFÍCEIS

ATIVOS EM VOLUNTARIADO

**NA SUA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA DE
VOLUNTARIADO**

Formadores

Os formadores envolvidos para conduzir os cursos de formação IO2 eram pessoas ativas em aprendizagem através de educação não-formal, em gabinetes de mobilidades de aprendizagem, com experiência em trabalhar com seniores, e no campo do voluntariado. A maioria tinha frequentado o Active Seniors C1 Training para formadores decorrido em Itália.

Metodologia

O curso foi baseado em atividades de educação não formal, com especial atenção na educação para adultos e na aprendizagem experiencial. Foi colocado um foco importante na experiência pessoal e nas expectativas dos seniores, e o trabalho individual foi sendo alternado com trabalho em grupo. Em Itália foi escolhida a narração de histórias e na Letónia a interpretação de papéis para incentivar à partilha e à consciência em certos tópicos. A aprendizagem através da partilha foi uma constante ao longo dos cursos de formação.

O programa de formação previa também uma mistura entre trabalho de grupo, suporte individual, auto-ajuda entre os participantes e interiorização e partilha de experiências à medida que se evoluía da aprendizagem para o voluntariado.

EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL, EDUCAÇÃO DE ADULTOS

TRABALHO INDIVIDUAL, TRABALHO DE GRUPO

APRENDIZAGEM EXPERIENCIAL

NARRAÇÃO DE HISTÓRIAS, INTERPRETAÇÃO DE PAPÉIS

APRENDIZAGEM ENTRE PARES

Atividades e módulos de formação

As atividades que os formadores escolheram para os cursos de formação locais foram as mais apropriadas para o grupo de participantes locais, aliando as suas características às necessidades e à cultura do contexto local.

Em França as atividades escolhidas foram aquelas que permitiram aos seniores desenvolver um melhor conhecimento e perceção das suas próprias motivações, do que o voluntariado significa em geral e no que significa pessoalmente para eles.

Todos os módulos de formação foram abordados de uma forma equilibrada. O maior número de atividades implementadas pertencia ao Módulo 3 – Cidadania Ativa.

Em Itália, à semelhança com a França, o foco do curso de formação foi trabalhar nas expectativas dos participantes em relação ao voluntariado. A estratégia foi construir uma relação de confiança dentro do grupo e encontrar em conjunto uma abordagem comum ao voluntariado que o considerasse como uma „experiência de aprendizagem”, ao mesmo tempo que deixasse cada participante mais consciente da sua própria abordagem pessoal para o voluntariado. Ao mesmo tempo, o curso de formação em Itália trabalhou na comunicação (incluindo diálogo intercultural) e competências de trabalho em equipa, identificadas como competências essenciais para as dinâmicas de voluntariado. As atividades escolhidas foram baseadas em exercícios práticos e momentos de reflexão, e conteram também narração de histórias e partilha em pares, motivando assim à expressão individual.

Todos os módulos de formação foram abordados. O maior número de atividades implementadas pertencia ao Módulo 5 – Desenvolvimento de Capacidades.

Na Polónia a formação focou-se em três áreas principais:

- Tornar os participantes conscientes de todas as formas que o voluntariado pode assumir;
- Colaboração em grupo;
- Desenvolvimento de capacidades de comunicação.

Todos os módulos de formação foram abordados. O programa de formação também incluiu uma atividade extra do Toolkit de atividades IO3 para ONGs, adaptado para a formação com participantes sénior. O maior número de atividades implementadas pertenceu ao Módulo 3 – Cidadania Ativa. As atividades permitiram aos seniores refletir sobre quem eles são, quais são as suas experiências, conhecimentos e capacidades, e depois relacioná-las com o amplo leque de possibilidades que o voluntariado permite aos longo dos seus diferentes níveis de envolvimento. No fim, os participantes conseguiram encontrar muitos espaços onde eles podiam dedicar o seu tempo de acordo com as suas predisposições, preferências, interesses e paixões.

Na Letónia o programa do curso de formação distinguiu-se pelo seu foco no crescimento pessoas e no desenvolvimento de competências tecnológicas. Para além das atividades implementadas do Toolkit de atividades Active Seniors, a formação na Letónia também incluiu atividades como exercícios de coordenação de braços, exercícios de desenho para ativar ambos os hemisférios cerebrais, exercícios de yoga em cadeiras e exercícios de narração de histórias.

O programa de formação incluiu atividades dos módulos de treino M1, M2, M4 e M5, bem como uma atividade extra do Toolkit de atividades para ONGs IO3, adaptada para formação com participantes sénior. O Módulo 2 – Voluntariado Intergeracional e o Módulo 4 – O que os voluntários devem esperar do voluntariado (estrutura de trabalho, saúde e segurança, políticas) foram aqueles que viram um maior número de atividades implementadas.

No Reino Unido o programa de formação focou-se em ver que oportunidades de voluntariado existem, que capacidades e características podem os seniores oferecer às organizações e como garantir que tanto eles como as organizações retiram o máximo da experiência de voluntariado. Como tal, a formação concentrou-se em compreender o que é necessário para o voluntariado e o que o papel de voluntário implica.

Todos os módulos de formação foram abordados. O programa de formação incluiu também uma atividade extra do Toolkit de atividades para ONGs IO3, adaptada para formação com participantes sénior.

O Módulo 3 – Cidadania Ativa e o Módulo 4 - O que os voluntários devem esperar do voluntariado (estrutura de trabalho, saúde e segurança, políticas) foram aqueles que viram um maior número de atividades implementadas.

Em Portugal uma parte significativa da formação foi dedicada ao que significa o voluntariado, às expectativas em relação ao voluntariado e sobre a lei do voluntariado, uma vez que muitos

voluntários em Portugal não estão a par dos seus direitos e deveres. O Módulo 2 – Voluntariado Intergeracional do programa de formação foi adaptado para abordar o encontro intercultural ao invés do encontro intergeracional, com o objetivo de refletir sobre o contexto local de uma cidade multicultural e multiétnica como Lisboa.

Todos os módulos de formação foram abordados. O programa de formação incluiu também uma atividade extra do Toolkit de atividades para ONGs IO3, adaptada para formação com participantes sénior. O maior número de atividades implementadas pertencia ao Módulo 4 – O que os voluntários devem esperar do voluntariado (estrutura de trabalho, saúde e segurança, políticas).

Feedback dos participantes sénior

Todos os seniores ficaram satisfeitos com o curso de formação. Alguns deles esperavam uma formação tradicional com um processo de aprendizagem vertical, o que lhes dificultou inicialmente compreender as dinâmicas de educação não-formal. No entanto, o trabalho dos formadores, bem como as atividades bem selecionadas, permitiu-lhes participar e enriquecerem-se através de diferentes formas de aprendizagem. Os seniores avaliaram a interatividade do curso de formação como um dos seus pontos mais fortes.

Os participantes sentiram que passaram a compreender melhor as dimensões do voluntariado e os papéis das organizações e dos voluntariados.

Eles sentiram que melhoraram a sua perspetiva e aprendizagem relativamente a:

- Auto-consciência;
- Trabalho de equipa;
- Usar diferentes tipos de comunicação (verbal, não-verbal, visual);
- Estar mais interessado sobre atividades e eventos existentes na cidade, e envolver outros em trabalho voluntário;
- Ouvir os outros.

Os participantes sentiram que o curso de formação lhes trouxe mais motivação e que foi uma ocasião para se desafiarem a si próprios e para trocarem impressões com outras pessoas. Adicionalmente, o curso de formação trouxe ideias para o seu envolvimento futuro em experiências de voluntariado. Depois do curso de formação, os participantes sentiram-se mais habilitados para se envolverem em experiências de voluntariado.

Feedback dos formadores

Do ponto de vista dos formadores, o curso de formação foi muito bem-sucedido. Os módulos de formação e as atividades estavam bem planeadas. Onde necessário, as atividades do Toolkit foram adaptadas para melhor responder às necessidades locais. A partilha em pares e a participação dos seniores durante o curso de formação foi aumentando de atividade para atividade. A metodologia ativa através de atividades dinâmicas permitiu aos participantes sair da sua zona de conforto e os momentos de reflexão encorajavam à auto-consciência. Os formadores avaliaram que o grupo de seniores ganhou uma melhor perspetiva sobre voluntariado e sobre as oportunidades à sua disposição para fazer voluntariado.

Os formadores encontraram algumas situações mais difíceis causadas por alguma resistência ou insegurança de certos participantes. No entanto, o ambiente seguro de aprendizagem que tinha sido criado permitiu a todos viver o processo de aprendizagem através de uma perspetiva positiva e abordar as dificuldades como uma oportunidade de aprendizagem, tal como fariam durante um projeto de voluntariado. O curso de formação conseguiu, como tal, criar no espaço de formação dinâmicas que os voluntários poderiam encontrar num projeto de voluntariado verdadeiro.

Alguns formadores acharam que a duração do curso de formação era adequado, enquanto que outros acharam que poderia ter sido mais longo.

Resultados

Todos os objetivos do curso de formação foram completamente alcançados.

O curso de formação Active Seniors fomentou:

MAIS CONSCIÊNCIA PRÓPRIA

MAIS AUTO-CONFIANÇA

MAIS MOTIVAÇÃO PARA PARTICIPAR EM VOLUNTARIADO

SENSAÇÃO DE MELHOR PREPARAÇÃO PARA O VOLUNTARIADO LOCAL E INTERNACIONAL

CONSCIÊNCIA ACRESCIDA RELATIVAMENTE AO VOLUNTARIADO COMO FORMA DE MELHORAR CAPACIDADES TRANSVERSAIS, SAÚDE PESSOAL, BEM-ESTAR E PARTICIPAÇÃO EM SOCIEDADE

CONSCIÊNCIA ACRESCIDA EM TRABALHO DE EQUIPA

CONSCIÊNCIA ACRESCIDA SOBRE DIVERSIDADE E INTERCÂMBIO INTERCULTURAL

CONSTRUÇÃO DE REDES SOCIAIS ENTRE SENIORES

EXPERIENCIAÇÃO DE METODOLOGIAS E APRENDIZAGENS DE EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL

ENFRENTAR NOVOS DESAFIOS

APRENDER SOBRE DIFERENTES OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO LOCAL E INTERNACIONAL

As entidades locais estão interessadas na prática de combinar formação e mobilidades de aprendizagem que incentivem à promoção de experiências de voluntariado.

Os seniores tornaram-se mais conscientes da dimensão acrescida de aprendizagem do curso de formação e do valor acrescentado das oportunidades de voluntariado. Após o caminho de aprendizagem do Active Seniors, a motivação e a auto-confiança ganhadas poermitiram aos seniores ultrapassar situações pessoais complicadas, encontrar novos trabalhos, envolverem-se em futuras oportunidades de voluntariado, e delinear novos projetos para o seu futuro.

Em França, o conteúdo do curso de formação foi solicitado por várias organizações locais. Um representante do Concelho de Departamento (autoridade local) encarregue pela prevenção do isolamento sénior também contactou a organização parceira Pistes-Solidaires e participou no evento multiplicador do Active Seniors que ocorreu em Pau.

Os importantes resultados trazidos pelo caminho de formação e de voluntariado do Active Seniors leva os parceiros Europeus a pensar sobre novas ideias de projetos onde as reflexões e as especialidades desenvolvidas possam ser futuramente transmitidas e multiplicadas.

ATIVIDADES DO TOOLKIT IMPLEMENTADAS

Durante a formação IO2 com os seniors nos 6 países parceiros, foram implementadas as seguintes atividades:

IO2 ATIVIDADES IMPLMENTADAS NA FORMAÇÃO				
Module	N.	Activity	Notes	Country
M1	1	Flower Power	Atividade do Toolkit	França
	2	Que tipos de motivação e que tipo de voluntário?	Atividade do Toolkit	Letónia, Polónia
	3	As caras da motivação	Atividade do Toolkit	Reino Unido, Portugal
	4	O jogo do pescador	Nova atividade	Itália
	5	Seleção	Nova atividade	Reino Unido
M2	6	Mapear a interação intergeracional	Atividade do Toolkit	França, Letónia, Polónia
	7	Mapa de oportunidades	Nova atividade	Reino Unido
	8	Praças no país das rotundas	Nova atividade	Itália
	9	Role play estudos de caso	Nova atividade	Portugal
	10	Teoria do Iceberg	Nova atividade	Portugal
M3	11	Quatro palavras	Atividade do Toolkit	Itália, Reino Unido
	12	Globingo	Atividade do Toolkit	França, Reino Unido, Portugal
	13	A minha cronologia	Atividade do Toolkit	França, Polónia
	14	Má gestão do voluntariado	Atividade do Toolkit	Reino Unido
	15	Coleção de recursos	Atividade do Toolkit	Polónia
	16	Formas de cidadania ativa	Atividade do Toolkit	Polónia
	17	Metaplano	Atividade do Toolkit	Polónia
	18	CONCORDO/NÃO CONCORDO – Voluntariado e Cidadania Ativa	Nova atividade	Portugal

IO2 ATIVIDADES IMPLMENTADAS NA FORMAÇÃO				
Module	N.	Activity	Notes	Country
M4	19	A vossa opinião	Atividade do Toolkit	França, Letónia, Reino Unido, Polónia, Portugal
	20	Linhas orientadoras	Atividade do Toolkit	Reino Unido
	21	O voluntariado pode fazer-me...	Atividade do Toolkit	Itália, Letónia, Reino Unido, Polónia, Portugal
	22	Silhueta de expetativas	Nova atividade	Itália
	23	Voluntariado de acordo com a lei	Nova atividade	Portugal
	24	Aprender com estudos de caso	Nova atividade	Portugal
M5	25	Galeria de Recursos	Atividade do Toolkit	França, Reino Unido
	26	bidibiBODYbibu	Atividade do Toolkit	Letónia, Polónia, Portugal
	27	Recortes	Atividade do Toolkit	Reino Unido
	28	Ponte para nativos	Atividade do Toolkit	Portugal
	29	EGGSsercize	Atividade do Toolkit	Polónia
	30	Torre do poder	Nova atividade	Polónia
	31	Vara Holística	Nova atividade	Itália
	32	Quão alto é o Alfred	Nova atividade	Itália
	33	A cebola da identidade	Nova atividade	Itália
	34	Conhecer o meu lado divertido	Nova atividade	Letónia
	36	10 momentos felizes	Nova atividade	Letónia
IO3 M2.2	37	Filme sobre nós	Atividade adicional. Adaptada do IO2	Letónia, Polónia, Portugal

IO3 M5.2	38	O reconhecimento é necessário	Atividade adicional. Adaptada do IO2	Reino Unido
---------------------	----	--------------------------------------	---	-------------

IO2 NOVAS ATIVIDADES DA FORMAÇÃO

IO2 NOVAS ATIVIDADES			
Modulo	N.	Atividade	Pagina
M2: VOLUNTARIADO INTERGERACIONAL	1	Role play estudos de caso	31
	2	Teoria do Iceberg	31
M3: CIDADANIA ATIVA	3	CONCORDO/NÃO CONCORDO – Voluntariado e Cidadania Ativa	32
M4: O QUE OS VOLUNTÁRIOS DEVEM ESPERAR DO VOLUNTARIADO	4	Voluntariado de acordo com a lei	32
	5	Aprender com estudos de caso	34

IO2 Module 2: Voluntariado intergeracional Nova atividade	
Role play estudos de caso	
Configuração	Em pé, sentados, a interpretar um papel
Descrição da atividade	Esta é uma atividade para experimentar e introduzir o tema da integração de voluntários, trabalho de equipa e gestão organizacional. Os participantes dividem-se em pequenas equipas, para dramatizar uma situação, que vai estar descrita em casos dados a cada grupo. É aconselhável tentarem encontrar situações que possam acontecer durante o voluntariado. Os casos podem ser ficcionais ou adaptados de experiencias reais. Por exemplo discutir temas como: Como lidar com o desapontamento ou saudades de casa, do voluntário? O que fazer em situações de conflito entre voluntários? Como é a melhor forma de incluir o voluntário na organização? Após a encenação os participantes são encorajados a falar sobre os problemas apresentados e possíveis soluções para cada caso. Outra opção do exercício é ter cada equipa a representar a dramatização uma vez, depois perguntar ao restante grupo quem está a observar o que viram, o que aconteceu, mas não pedir soluções. Após esta pequena discussão pedir a equipa que estava a representar que volte a interpretar a dramatização, mas desta vez o público está

	autorizado a interromper a performance dizendo STOP, e substituir uma das personagens de forma a tentar encontrar uma solução para o problema que está a ser apresentado. É possível substituir qualquer personagem, incluindo os membros não originais da equipa. A encenação acaba quando o grupo achar que se encontrou uma solução. Após a interpretação volta-se ao plenário para falar nas interpretações e nas soluções encontradas ou outras possíveis soluções.
Recursos	Papeis e situações para interpretação: https://drive.google.com/open?id=1uMc_f8BbPuBl4V6SmJHca-NdtryOddF8
Material	-folha com a situação e os papéis por personagem
Duração	Min: 45 min Máx: 60 min
Comentários e Dicas	Participantes: Facilitador: Poderá incentivar os outros participantes a se juntar à performance e substituir uma das personagens. Poderá ter que incentivar ao fim da performance caso os participantes não cheguem a uma conclusão e passar à discussão final.

IO2 Module 2: Voluntariado intergeracional Nova atividade	
Teoria do Iceberg	
Configuração	Possibilidade de ter um iceberg grande desenhado
Descrição da atividade	Objectivo: <i>refletir sobre a diversidade cultural e como a interpretamos</i> Descrição da atividade: <i>chuva de ideias – mostra-se aos participantes uma imagem de um iceberg e pede-se que reflitam no tema, “em termos culturais qual é a nossa perspetiva sobre novas culturas”. Quando falamos em teoria do Iceberg, em termos da parte superficial da cultura, tudo o que conseguimos ver e cultura inconsciente, tudo o que não conseguimos ver mas pode ter uma influencia cultural na nossa forma de pensar. Consoante os participantes forem dando ideias fala-se na teoria e no modelo.</i>
Recursos	-
Material	- <i>desenho de um iceberg grande</i> - <i>marcadores</i>
Duração	Min: 10 min Máx: 20 min

Comentários e Dicas	ParticipantEs :
	Facilitador :

IO2 Module 3: Cidadania ativa Nova atividade	
CONCORDO/NÃO CONCORDO – Voluntariado e Cidadania Ativa	
Configuração	<i>Em pé, exercício de grupo</i>
Descrição da atividade	Objetivo: analisar situações concretas sobre voluntariado e cidadania Divide-se o espaço em concordo/não concordo e faz-se uma marca. Por exemplo podem fazer uma linha no chão e de cada lado coloca-se (os papeis) concordo/não concordo. Pede-se aos participantes para se posicionarem junto na linha. Explica-se que consoante se forem lendo as frases os participantes devem se posicionar num dos lados da linha de acordo com a sua opinião e explicar porque é que concordam ou não concordam com a afirmação. O formador deve encorajar o debate entre os participantes, perguntando qual a razão para a sua escolha, fazer outras questões, etc. Objetivo específico: fazer os participantes reflectirem nas diferenças entre voluntariado formal e cidadania activa informal. Alguns exemplos de frases para serem lidas em voz alta: • O Paulo faz acompanhamento semanal nos últimos 2 anos lendo para crianças no IPO do Porto. Isto é voluntariado. • Todas as semanas ajudo a minha vizinha a fazer compras no supermercado, levo-a de carro e ajudo-a a carregar as compras para casa. Isto não é voluntariado. • Na semana passada os moradores do bairro alto juntaram-se durante 2 dias para limpar as paredes do bairro que estavam cheias de graffitis. Isto não é voluntariado. • 2 vezes por semana vou a um centro de acolhimento de refugiados ajudar a cuidar do jardim. Isto é voluntariado. • Uma vez por mês tomo conta das minhas sobrinhas enquanto os pais fazem voluntariado. Isto não é voluntariado. A Inês trabalha e não têm muito tempo livre, por isso ajuda a “Sol da juventude” a partir de casa pesquisando e propondo formas inovadoras para trabalhar temáticas com jovens em escolas. Isto é voluntariado.
Recursos	-
Material	- papel (concordo/não concordo) - Afirmações

	- marcadores
Duração	Min: 30 min
	Max: 60 min
Comentários e Dicas	Participantes:
	Facilitador: As questões podem ser adaptadas a cada grupo.

IO2 Module 4: O que os voluntários devem esperar do voluntariado New Learning Activity	
Voluntariado de acordo com a lei	
Configuração	No particular setting.
Descrição da atividade	Objetivo: Informar os participantes sobre estrutura legal do voluntariado, os seus direitos e deveres.
	Descrição da atividade: Chuva de ideias sobre direitos e deveres dos voluntários
Recursos	-
Material	- post-its
	- marcadores
	- flipchart
	- lei de voluntariado do seu próprio país
Duração	Min: 30 min
	Max: 45 min
Comentários e Dicas	Participantes:
	Facilitador: É bom destacar como tópicos os direitos e deveres mais importantes do voluntário e simplificar o estilo de linguagem

Aprender com estudos de caso

Configuração	No particular setting.
Descrição da atividade	Objetivo: analisar situações concretas de integração dos voluntários nas organizações. Os participantes são divididos em três grupos, cada grupo recebe um artigo com a descrição do caso. Tente encontrar casos com situações que podem ocorrer durante um projecto de voluntariado. Os casos podem ser fictícios ou experiências da vida real. Os participantes são encorajados a falar sobre os problemas e possíveis soluções para cada caso. Têm 25 minutos para discutir e depois disso apresentam as conclusões ao grupo
Recursos	Estudo de caso 1: https://drive.google.com/open?id=1zFQUBJuW1VK4r_SMrGtUOKVcvYtcNCTq Estudo de caso 2: https://drive.google.com/open?id=1K9DGImt9f9YHsff8N2cMtCH9Rer-dFib Estudo de caso 3: https://drive.google.com/open?id=1wXVhmh7k2ILKX6rA5NssqoB1sTu96Nho
Material	- Documentos com estudos de caso - Folhas de papel branco
Duração	Min: 60 min Max: 90 min
Comentários e Dicas	Participantes: Peça a cada grupo que leia em voz alta o caso antes de apresentarem suas conclusões Facilitador :

PANORAMA DAS EXPERIÊNCIAS DE VOLUNTARIADO

No seguimento do curso de formação para o voluntariado, o projeto “Local and Internacional Active Seniors” ofereceu aos participantes com idades superiores a 50 anos a oportunidade de se envolverem em ações de voluntariado local e internacional.

*O voluntariado e os voluntários trazem
motivação e energia.*

O voluntariado foi efetuado como uma experiência de aprendizagem na qual os seniores enfrentam novos desafios, mantêm-se ativos, valorizam as suas capacidades e aprendem outras novas. Tanto a nível local como internacional, os seniores puderam conhecer um novo contexto e novas pessoas. O voluntariado foi baseado em intercâmbios que pudessem incentivar à aprendizagem intergeracional e através dos pares. As dinâmicas de voluntariado foram um catalisador à autoestima e ao autoconhecimento dos participantes.

53 SENIORES fizeram voluntariado LOCAL
12 SENIORES fizeram voluntariado INTERNACIONAL

Dos **69 participantes** no curso de formação Active Seniors nos 6 países parceiros, 53 deles envolveram-se em experiências de voluntariado local, enquanto 24 fizeram voluntariado internacional em França, Itália, Letónia, Polónia, Portugal e Reino Unido.

1.200 HORAS de voluntariado LOCAL
714 HORAS de voluntariado INTERNACIONAL

Em geral, as experiências de voluntariado significaram mais de **1900 horas** de voluntariado ao serviço de organizações de educação, sociais e ambientais.

O projeto Active Seniors envolveu no total **40 organizações sem fins lucrativos** que envolveram os voluntários sénior nas suas atividades.

30 ORGANIZAÇÕES receberam VOLUNTÁRIOS LOCAIS
20 ORGANIZAÇÕES receberam VOLUNTÁRIOS INTERNACIONAIS

Nas páginas seguintes irá encontrar reflexões promovidas pelas experiências de voluntariado local e internacional Active Seniors, seguidas de um retrato geral do calendário e das posições de trabalho voluntário.

No final irá encontrar detalhes mais específicos e reflexões que foram descritas nos relatórios dos parceiros de cada uma das 6 organizações parceiras Europeias.

CALENDÁRIO DE TRABALHO VOLUNTÁRIO

Voluntariado local

PERÍODO: fevereiro – julho 2019					
PARCEIRO	Nº PES- SOAS	COMEÇO	FIM	Nº HORAS	APONTAMENTOS
Community Action Daco- rum (UK)	8	abril 2019	junho 2019	64H	Todos tiveram diferentes planos e calendários para as oportunidades de voluntariado, tendo em conta que foram emparelhados com a oportunidade que melhor correspondia às suas necessidades e motivações. Uma pessoa não foi capaz de fazer o voluntariado por razões de saúde. Uma segunda pessoa não fez voluntariado local devido às circunstâncias, mas fez voluntariado internacional. Alguns dos voluntários continuaram a fazer voluntariado nos seus locais correspondentes para além das 8 horas necessárias. Alguns também se voluntariaram em mais do que uma posição.
Pistes Solidaires (FR)	8	23/04/2019	30/05/2019	72H	2 participantes fizeram 12 horas de voluntariado local. 6 participantes fizeram 8 horas de voluntariado local.
MaisCidadania (PT)	9	22/03/209	30/07/2019	149H	
Gulbene Municipality (LV)	11	15/02/2019	01/07/2019	241H	
REPLAY NETWORK (IT)	7	20/05/2019	20/05/2019	56H	Todos os 7 participantes fizeram 8 horas de voluntariado local.
FOSa (PL)	10	01/04/2019	31/05/2019	132H	

Voluntariado internacional

PERÍODO: abril – julho 2019					
ACOLHIMENTO	ENVIO	NOME DO PARTICIPANTE	DIA DE CHEGADA	DIA DE FIM	APONTAMENTOS
Community Action Dacorum (UK)	AMC (PT)	CELESTE BAPTISTA	12/05/2019	27/05/2019	16 DIAS DE DURAÇÃO (INCLUINDO 2 DIAS DE VIAGEM)
	AMC (PT)	JULIA HENRIQUES	12/05/2019	27/05/2019	
	Gulbene (LV)	ANITA AUMEISTERE	12/05/2019	27/05/2019	
	Gulbene (LV)	KAIJA SERPANE	12/05/2019	27/05/2019	
Pistes Solidaires (FR)	Replay Network (IT)	GIUSEPPINA SCOLAMIERO	13/06/2019	28/06/2019	
	Replay Network (IT)	ADRIANA FRANCO	13/06/2019	28/06/2019	
	FOSa (PL)	BARBARA DOLECKA	13/06/2019	28/06/2019	
	FOSa (PL)	STANISLAS BRZOWSKI	13/06/2019	28/06/2019	
MaisCidadania (PT)	CAD (UK)	KATIE LIA BUDDEN	05/05/2019	20/05/2019	
	CAD (UK)	ADRIENNE GEAR	05/05/2019	20/05/2019	
	Gulbene (LV)	MAIJA BEITKA	05/05/2019	20/05/2019	
	Gulbene (LV)	MARUTA DÄRZNIECE	05/05/2019	20/05/2019	
Gulbene Municipality (LV)	AMC (PT)	LUISA REGO	02/06/2019	17/06/2019	
	AMC (PT)	LUISA VALENTE	02/06/2019	17/06/2019	
	CAD (UK)	KEVIN GREENE	02/06/2019	17/06/2019	
	CAD (UK)	TONY ADAMS	02/06/2019	17/06/2019	
REPLAY NETWORK (IT)	Pistes Solidaires (FR)	FRANZ KARGL	29/04/2019	14/05/2019	
	Pistes Solidaires (FR)	MONIQUE BOUGNON	29/04/2019	14/05/2019	
	FOSa (PL)	HANNA EWA NADZIEJKO	15/05/2019	30/05/2019	
	FOSa (PL)	JOLANTA EWA MARKIEWICZ	15/05/2019	30/05/2019	
FOSa (PL)	Replay Network (IT)	SANTINO CHIARENZA	13/06/2019	28/06/2019	
	Replay Network (IT)	SAVERINA AMOROSO	13/06/2019	28/06/2019	
	Pistes Solidaires (FR)	PATRICK GUILLON	05/06/2019	20/06/2019	
	Pistes Solidaires (FR)	VERONIQUE PERPIGNA GOULARD	05/06/2019	20/06/2019	

REFLEXÕES SOBRE AS EXPERIÊNCIAS DE VOLUNTARIADO

Por parte dos participantes sénior

As experiências de voluntariado foram boas ocasiões para todos os participantes do Active Seniors tomarem um novo controlo da sua vida e ficarem mais atentos às oportunidades existentes onde eles possam ser ativos.

Tanto para os seniores que já se tinham voluntariado anteriormente, como para os que tiveram a sua primeira experiência de voluntariado, o caminho traçado pelo Active Seniors permitiu-lhes compreender melhor o potencial inerente ao voluntariado e o que eles podem esperar de uma experiência de voluntariado. Através do contacto com ONGs locais e internacionais e da experiência de voluntariado em diferentes campos, eles descobriram quão numerosas e diversas são as possibilidades do trabalho voluntário.

Os voluntários aprenderam que o voluntariado pode ser mais prático e relacionado com atividades práticas, como também pode ser relacional, envolvendo a construção de relações e a partilha do seu tempo e atenção com outros.

Um dos pontos de interesse dos seniores foi aprender que eles podem fazer algo de diferente com o seu voluntariado, num campo que não esteja relacionado com a sua carreira. Ao mesmo tempo, eles aprenderam que podem usar as suas capacidades e os seus pontos fortes para o benefício dos outros e da comunidade. Sentir que as suas capacidades e as suas qualidades são valorizadas permitiu aos seniores terem-se novamente em consideração e reavaliarem-se a si e ao seu potencial.

Ainda assim, as experiências de voluntariado permitiram aos seniores sair da sua zona de conforto, aprender novas coisas e desenvolver novas competências num processo de aprendizagem que poderão levar para a vida.

As oportunidades de voluntariado foram uma forte oportunidade para a criação de redes e uma forma dos seniores conhecerem melhor o seu território local, bem como conhecerem novos territórios a um nível internacional. Eles puderam aceder a uma variedade de entidades sociais – associações, cooperativas sociais, jardins comunitários, ONGs europeias, bancos alimentares, bancos de tempo, etc. – e lidar com grupos alvo e stakeholders de uma grande variedade: desde crianças e jovens a idosos, desde indivíduos a famílias em situações de exclusão social, desempregados, pessoas com invalidez, migrantes, etc. As suas intervenções estavam relacionadas com suporte social, educacional, cultural e prático. Este vasto leque de campos trouxe também mais consciência sobre o que significa cidadania ativa e como os projetos sociais são desenvolvidos.

Conhecer novas pessoas e entrar em contacto com um novo contexto significou também confrontar os próprios limites e capacidades, o que resultou numa autoestima mais profunda e num melhor conhecimento das suas forças e fraquezas. A experiência de voluntariado, em particular ao nível internacional, deu aos seniores a possibilidade de refletir e de se concentrarem em si próprios e de se tornarem mais abertos a novas ideias e novas oportunidades. Os

seniores enfrentaram os seus medos pessoais e tornaram-se mais em controlo das suas próprias vidas.

Sair da rotina diária, experienciar aprendizagem com os seus pares (através do intercâmbio com outros voluntários adultos e sénior, locais ou internacionais), experienciar aprendizagem intergeracional (através do intercâmbio com crianças e jovens), e experienciar aprendizagem intercultural foi para os seniores uma lufada de ar fresco que potenciou a sua motivação e os seus preconceitos de luta e aprendizagem tanto em relação aos outros como em relação a si próprios.

Inspirando-nos numa atividade do curso de formação do Active Seniors, podemos sumarizar o impacto do voluntariado local e internacional da seguinte forma:

MAIS

Mais **conexões com pessoas, organizações, línguas e culturas**

Mais **autoestima**

Mais **autoconfiança**

Mais **capacidades**

Mais **motivação**

Mais **capacitação**

Mais **flexibilidade**

Mais **paciência**

Mais **tolerância**

Mais **abertura de ideias**

Mais **comunicação**

Mais **trabalho de equipa**

MENOS

Menos **medo**

Menos **frustração**

Menos **preconceitos**

Menos **isolamento**

Menos **limites**

Menos **fronteiras**

Muitos dos voluntários sénior continuaram a voluntariar-se na mesma ou em novas organizações após as experiências do Active Seniors, e todos eles expressaram o seu interesse em fazê-lo no futuro.

O projeto “Local and International Active Seniors” promoveu o voluntariado como uma experiência de aprendizagem e de envelhecimento ativo com grande sucesso entre os participantes sénior e entre as organizações que promoveram experiências de voluntariado.

Por parte das organizações que receberam voluntariados

As organizações que receberam voluntários do Active Seniors eram diversas, não só tem termos de campo de trabalho e beneficiários, como também na sua experiência passada com voluntários. Algumas delas eram organizações de voluntariado cuja atividade é totalmente baseada no envolvimento ativo de voluntários, outras eram organizações que constantemente incluem voluntários nas iniciativas que organizam, enquanto outras eram organizações que trabalharam com voluntários pela primeira vez. Algumas delas tinham trabalhado apenas com voluntários locais, enquanto outras tinham também experiência com voluntários internacionais.

Todas elas identificaram a importância de ter voluntários, não só por causa da ajuda que os voluntários podem trazer, mas principalmente por causa das dinâmicas e da aprendizagem que a presença de voluntários pode motivar:

QUESTIONAM-SE A SI PRÓPRIAS E RENOVAM A SUA MISSÃO E FILOSOFIA

FLEXIBILIDADE

LIDAR COM O INESPERADO

NOVAS CAPACIDADES

NOVAS ATIVIDADES

NOVO VALOR ACRESCENTADO – PESSOA, PROFICIONAL, CULTURAL E ORGANIZACIONAL

As experiências de voluntariado do Active Seniors permitiram às organizações sair da sua rotina diária, especialmente no caso de organizações com pouca ou nenhuma experiência no trabalho com voluntários. A troca de diferentes pontos de vista e o intercâmbio intercultural foi bastante apreciado.

As organizações que já tinham experiência em trabalhar com voluntários aprenderam novas noções sobre como melhor suportar a integração e o reconhecimento dos voluntários e quais

são as diferenças e os pontos específicos que se deve prestar atenção quando se trabalha com voluntários locais ou internacionais.

A experiência do Active Seniors trouxe para as organizações envolvidas um ponto de vista especial sobre o que significa trabalhar com voluntários sénior que vêm com um grande perfil de maturidade, conhecimentos e capacidades, mas também com ideias e expectativas pré-definidas.

As organizações definiram a experiência como enriquecedora, tanto para os seus colaboradores como para os seus beneficiários. A presença de voluntários nas organizações trouxe motivação e apresentou-se como uma oportunidade para elas reavaliarem e revalorizarem o seu trabalho. Neste sentido, é interessante destacar como o impacto do voluntariado para as organizações espelha o impacto sentido pelos participantes sénior.

Graças à participação no projeto Active Seniors, as organizações tiveram a oportunidade de valorizar procedimentos de trabalho mais sistematizados para a integração de voluntários, de dar uma atenção mais pormenorizada e de preparar um programa customizado de acordo com o voluntário individual, bem como de reconhecer o papel do mentor e do responsável pelas atividades como pessoas de referência para o voluntário.

Sob a luz do curso de formação Active Seniors, a experiência de voluntariado foi para todas as organizações uma ocasião para refletir atenciosamente sobre o que significa trabalhar com voluntários e reavaliar as suas motivações e capacidade para facilitar oportunidades de voluntariado, tanto locais como internacionais.

Todas as organizações confirmaram o seu interesse em continuar com a experiência de trabalhar com voluntários e, para os que não o fazem já, na possibilidade de os incluir como prática contínua na vida da organização.

Por parte das organizações parceiras Europeias

Os parceiros europeus tiveram ao longo de todo o projeto Active Seniors a oportunidade de se reconectarem com algumas organizações com as quais não tinham trabalho nos últimos tempos, bem como de alargar a sua rede local e começar a trabalhar no campo do voluntariado com novos parceiros. Os parceiros europeus tiveram a chance de conhecer melhor os papéis e as oportunidades de voluntariado disponíveis na sua área local para futuras colocações.

A experiência do Active Seniors aumentou ainda mais a consciência sobre o que significa facilitar experiências de voluntariado para pessoas com mais de 50 anos para organizações que já tinham experiência neste campo.

As organizações reconheceram que a presença de voluntários internacionais necessitava de muito mais concentração e atenção sobre o que significa a sua integração nas organizações locais e na comunicação que mantinham com eles.

Os projetos de voluntariado do Active Seniors trouxeram para os parceiros novas ideias para futuras colaborações que promovam o voluntariado como uma aprendizagem para a vida e como uma experiência de envelhecimento ativo, bem como uma forma de promover a cidadania ativa num contexto local e internacional.

O projeto Active Seniors trouxe aos parceiros europeus uma capacidade acrescida de envolver e construir no que toca a facilitar e coordenar projetos de voluntariado.

HISTÓRIAS EM VÍDEO

<https://youtu.be/3CpZh46gL28>

<https://youtu.be/Z6ZI2zi8hCM>

Italy

<https://youtu.be/rZpGkwQ0-00>

<https://youtu.be/tXz7iUi-lW4>

https://youtu.be/KHyRq_QZbtA

Latvia

<https://youtu.be/Hz9aaDiOAg4>

Portugal

<https://youtu.be/GB29U9BTH4E>

<https://www.facebook.com/activeseniorsEU/videos/849866745346432/>

<https://www.facebook.com/activeseniorsEU/videos/351683152105331/>

<https://www.facebook.com/activeseniorsEU/videos/2371023726466463/>

United Kingdom

<https://vimeo.com/user88855769>

Poland

VOLUNTARY WORK PLACEMENTS

Lisbon, PORTUGAL

Associação Mais Cidadania, Lisboa, Portugal

European non-profit NGO

Local Volunteers: Luisa Rego, Mafalda França, Luís Leitão, Maria Albergaria

Activities in which the volunteer was involved: to help with the integration of the Active Seniors international volunteers from Latvia and UK during the two weeks of their project, with sightseeing and company for these periods.

Local Volunteers: Francisco Melo

Activities in which the volunteer was involved: to help out European Voluntary Service/European Solidarity Corps international volunteers in practicing their Portuguese language skills and communication

Centro de Apoio Familiar, Lisboa, Portugal

The center gives community support to families in situation of social exclusion, in the city of Lisbon.

Local Volunteers: Luisa Valente, Julia Henriques, Celeste Baptista

Activities in which the volunteer was involved: The volunteer experienced different activities in the space, helped in the social shop, dividing donations, selection and organizing clothing's, receiving the users of the center. When possible also integrate workshops or other activities in the center.

Fundação-Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde, Lisboa, Portugal

House for elderly people and daily house for seniors.

Local Volunteers: Maria de Lurdes Raposo

Activities in which the volunteer was involved: to help in the garden spaces of the institution, cleaning and maintenance, planting and growing flowers, incentive the users to help maintain the flower arrangements.

Renovar a Mouraria, Lisboa, Portugal

Social and community intervention

Local Volunteers: Maria Albergaria, Luis Leitão

Activities in which the volunteer was involved: to help this association on the local celebrations Popular Saints in Lisbon in their "Arraial" to help promote, serve, cook or clean during this celebrations.

Associação dos Albergues Nocturnos de Lisboa, Lisboa, Portugal

Private institution of social solidarity, house for homeless men

International Volunteers: Adrienne Gear, Lai Choy Budden

Activities in which the volunteer was involved: help to prepare the dining room; Help in the cooking of meals; Help organize and separate donations of cloths and hygienic products

Banco Alimentar contra a fome, Lisboa, Portugal

Food Bank is a big Social Organisation in Portugal that involves daily a lot of logistic and social work.

International Volunteers: Maija Beitika, Maruta Dārzniece, Adrienne Gear, Lai Choy Budden

Activities in which the volunteer was involved: hosting the beneficiaries of social organisations and packaging the goods, volunteering in the Goods Bank.

Hemel Hempstead – Berkhamstead - Redbourne, UNITED KINGDOM

Frogmore Papermill, Hemel Hempstead, UK

At Frogmore Paper Mill we celebrated the huge contribution that paper has played in shaping the world in which we live today.

Frogmore Paper Mill is operated by the Apsley Paper Trail, a charitable trust founded to conserve the unique industrial heritage of this site in Hemel Hempstead.

Frogmore is still a working paper mill but, as operated by the charity, it is also a visitor, education and community use centre as well. The trust is entirely self-financing and, of course, is not-for-profit with all proceeds from its activities being re-invested in the repair, maintenance and development of the mill and its historic equipment.

Local Volunteers: Adrienne Gear, Kevin Greene

Activities in which the volunteer was involved: Helping with the maintenance of canal boat, Cafe, Tour guide and setting up displays.

International Volunteers: Celeste Baptista, Julia Henriques. Anita Aumeistere, Katja Serpane.

Activities in which the volunteer was involved: Helping with the maintenance of canal boat and setting up displays.

Rectory Lane Cemetery Project, Berkhamstead, UK

Rectory Lane Cemetery is a historic 'detached' church cemetery, founded in 1842, and it is one of the precious few green spaces in Berkhamsted. The Rectory Lane Cemetery Project was established in 2014 to celebrate the historical connections with Berkhamsted through families interred in the Cemetery. We have now begun an exciting three-year project to transform the Cemetery, creating a new community space with an enhanced wildlife domain and restored heritage features. The friends have secured funding from the Heritage Lottery Fund and the Big Lottery Fund for this scheme, enabling us to restore a

neglected area and conserve our heritage for future generations. To enhance the Cemetery for the whole community, we will be creating: Repair and restoration of historic features including, memorials, walls, pillars, gates and buildings, Welcoming entrances, New surfaced paths and improved accessibility, A Garden of Remembrance, Events area for performances and activities such as yoga, Better quality features such as newly designed seating, sculptures and bins, Interpretation to help people enjoy their visits, whether for leisure or to trace relatives. We are working with monument conservation specialists to restore the cemetery. An expert monument conservator has also been engaged to advise us on repairing selected monuments in the Cemetery. Schools, students and researchers will be able to come to the cemetery for historical or environmental studies. Local residents will also have opportunities to learn practical skills through volunteering and participating in conservation work, promoting health and wellbeing in an inspirational, accessible space

Local Volunteers: Lynda Gawler

Activities in which the volunteer was involved: Clearing and planting up graves, Working in the wildlife area, A tour of the Cemetery explaining the Project and book fair.

International Volunteers: Celeste Baptista, Julia Henriques. Anita Aumeistere, Katja Serpane.

Activities in which the volunteer was involved: Clearing and planting up graves, Working in the wildlife area and a tour of the Cemetery explaining the Project.

Sunnyside Rural Trust, Hemel Hempstead, UK

Sunnyside Rural Trust is a thriving charity and social enterprise offering training and work experience for vulnerable people. We train people with learning disabilities to acquire skills in a number of rural activities. These include beekeeping, looking after chickens, growing a wide range of plants and produce, landscaping and garden maintenance. We have a focus on the full "plot to plate" cycle, from sowing seeds and nurturing plants to making produce to sell in the farm shop or market. We do all of this as environmentally friendly as possible.

Local Volunteers: Rosella Rogers

Activities in which the volunteer was involved: Help a plant fair.

Centre in the Park, Hemel Hempstead, UK

The Centre in the Park, in Hemel Hempstead used to be called The Hemel Day Centre; what we do for the elderly and older population of Dacorum has not changed, only improved, and, now we offer additional services for our local area. The Centre is a place where the older people of Hemel Hempstead, Dacorum and beyond can come and enjoy company, have a fresh nutritious lunch, play games, surf the net or just chat. But it is much more as well. The Centre offers security, companionship and care; it is modern and very well equipped and we offer a range of activities from companionable silence to gentle exercises.

Local Volunteers: Paulette Siseci & Katie Lai Budden

Activities in which the volunteer was involved: Socialize with elderly and play games with them

Boxmoor Trust, Hemel Hempstead, UK

Box Moor Trust is a self-supporting charity that manages nearly 500 acres of grazing and amenity land on the outskirts of Hemel Hempstead and Bovingdon on behalf of the local community. Predominantly open access, the land is free to visit and explore. The Trust plays host to three sports clubs and offers a variety of educational courses for local schools, youth groups and adult learners. It also runs a programme of community events, walks and talks, and has a thriving group of volunteers that help out

with conservation and other tasks on the estate. Education We offer a variety of fantastic courses for schools, youth groups and adult learners which primarily take place in the great outdoors. We foster strong relationships with school within our locality and ensure that the sessions we provide link in with the National Curriculum. Forest Schools have become an increasingly popular initiative, using the natural resources of the woodland to stimulate creative learning. Our qualified team of Forest School leaders run regular sessions for local schools through the academic year – and the kids love them!

Local Volunteers: Gillian Wilks and John Dilks

Activities in which the volunteer was involved: Conservation group on local land and Forest school

International Volunteers: Celeste Baptista, Julia Henriques. Anita Aumeistere & Katja Serpane.

Activities in which the volunteer was involved: Conservation group on local land.

Community Transport, Hemel Hempstead, UK

For more than 30 years we've provided transport solutions that enable people to live independently, socialise with others and fulfil everyday life activities. Our transport services include Minibus hire available for use by member groups and organisations, timetabled bus services throughout Dacorum using a 16-seater minibus, Door to Store is a shopping service for older people and people with a physical disability or sensory impairment, Social Car service to help less able residents of Dacorum solve their transport problems, Day Trippers is a membership outings club for older people

Local Volunteers: John Dilks

Activities in which the volunteer was involved: Help with CAD community Transport scheme, so help elderly get around in the community

International Volunteers: Celeste Baptista.

Activities in which the volunteer was involved: Help with CAD community Transport scheme, so help elderly get around in the community

Harco, Hemel Hempstead, UK

We help people who've been on the wrong side of the law to get their lives back on track by focusing on both Family Support and the creation of Employment. This is proven to lessen reoffending. Our work depends on our fantastic group of volunteers, partners, donors and supporters and we are very grateful to them all. Reducing re-offending is therefore a win – win – win, for society (and victims), the tax payer and for offenders – we enable them to get their lives back on track. Offer support for offenders, potential offenders and their families to manage positive change in their lives; to engage with influential partners in the community of Hertfordshire and neighbouring counties; and work to establish a range of educational and training initiatives with a focus on gaps in provision.

Local Volunteers: Tony Adams

Activities in which the volunteer was involved: Support back to work

Volunteer Centre, Hemel Hempstead, UK

Volunteer Centre Dacorum has supported charities and community groups for over 50 years, linking individuals and groups of people wishing to volunteer with non-profit organisations needing help from volunteers.

Local Volunteers: Kevin Greene

Activities in which the volunteer was involved: Match volunteers with volunteering opportunities

Repair Shed, Redbourne, UK

International movement developing Sheds as a vehicle for connecting older men to like-minded people and the wider community, through rewarding, often physical, activity. To be an environmental social enterprise that is financially self-sustaining by making, mending and selling products and services as appropriate. To provide a supportive environment in which older men (50+) who are practically-minded and want to make things, do repairs, share skills and learn new ones. To spend approximately 1/3 of our time on income generation through making items for sale and mending items that would otherwise go to landfill; 1/3 of our time on community projects (paid and unpaid) 1/3 on member's own personal projects. To create a project that is member led and helps members make new friends and contacts, support and encourage each other but do not feel under pressure.

Local Volunteers: Adrienne Gear & Katie Lia Budden

Activities in which the volunteer was involved: make things, do repairs, share skills.

Margaret Lloyd Playgroup, Hemel Hempstead, UK

Margaret Lloyd Playgroup offers places to children between the ages of 2 and 5 years old at our purpose-built playgroup on Washington Avenue in Grove Hill. The playgroup has been on this site for 32 years and boasts fantastic facilities for the under-fives, We have a realistic roadway within the garden area which encourages road safety whilst the children are exploring the outdoor area with friends. We have had playhouses and a builders yard around the roadway to extend the learning opportunities of this area. We also have slides and climbing frames to further their physical play skills as well as a train, two aeroplanes and a pirate ship. Our indoor space has a separate ball pond room for energetic play times alongside the usual paints, puzzles, role play and various other table top toys and games. At our last Ofsted inspection we were judged as good across all areas of the group.

All children are welcome to join our group as long as they are of age to do so. We have a purpose built changing area which offers privacy for children that are still in nappies. Any child requiring this will be changed by senior staff only, as long as you have given permission on your registration form.

International Volunteers: Celeste Baptista, Julia Henriques. Anita Aumeistere & Katja Serpane.

Activities in which the volunteer was involved: Play with children aged 2-5 yrs, Read to the them and engage them.

DENS foodbank, Hemel Hempstead, UK

Run in partnership with the Trussell Trust, DENS Foodbank provides emergency food parcels to anyone who is struggling in the community, not just those who are homeless. Visitors can receive up to three parcels, which are sized to provide three days food for either single people or families. Our volunteers are trained individuals who are ready to offer not just food, but words of advice and encouragement.

International Volunteers: Anita Aumeistere & Katja Serpane.

Activities in which the volunteer was involved: Pack up food packs.

Olsztyn, POLAND

Fundacja Żółty Szalik (Yellow Scarf Foundation), Olsztyn, POLAND

European non-profit NGO – social inclusion of people at risk of marginalization

Local Volunteers: Wiesława Sikora, Jadwiga Olsińska, Ana Żygowska

Activities in which the volunteer was involved: participation in the preparation and running of workshops and social initiatives for the inhabitants of Olsztyn threatened by social exclusion

International Volunteers: Veronique Perpignaa

Activities in which the volunteer was involved: participation in the preparation and running of workshops and social initiatives for the inhabitants of Olsztyn threatened by social exclusion

“Strzał w 10” Association, Olsztyn, POLAND

European non-profit NGO - supporting children and youth suffering from Down Syndrome

Local Volunteers: Stanisław Brzozowski, Hanna Nadziejko

Activities in which the volunteer was involved: helping in the preparation of the rooms for rehabilitation activities and workshops for children, support in carrying them out

Bank Żywności w Olsztynie (Food Bank), Olsztyn, POLAND

Obtaining food and its distribution for the benefit of the inhabitants of Warmia and Mazury.

Local Volunteers: Józef Wirgowski, Danuta Gajzmer

Activities in which the volunteer was involved: work on the organization of charity food collections, issuing food, work in the Food Bank warehouse, cleaning and maintenance of social garden

International Volunteers: Santino Chiarenza, Patrick Guillon

Activities in which the volunteer was involved: work on the organization of charity food collections; issuing food; work in the Food Bank warehouse; cleaning and maintenance of social garden

Arka Association, Olsztyn, POLAND

Daily house for children and families endangered with social exclusion.

Local Volunteers: Anna Łotys, Janina Miśkiewicz

Activities in which the volunteer was involved: assistance in running classes for children and assistance in organizing initiatives for families implemented by the Association

International Volunteers: Saverina Amoroso

Activities in which the volunteer was involved: assistance in running classes for children and assistance in organizing initiatives for families implemented by the Association

Gulbene, LATVIA

Biedrība "Dēms" (NGO "Dēms"), Gulbene, LATVIA

Social care, elderly people integration

Local Volunteers: Irēna Jakovļeva, Dailis Kadils, Ludmila Grīnberga, Anna Aumeistere, Vija Kokareviča, Antoņina Ozola, Līga Nagle, Ināra Lesiņa, Kaija Serpāne, Maiga Birzniece

Activities in which the volunteer was involved: Activities with elderly people in social care centers "Dzērves" and "Siltas": table games, reading, celebrating birthdays, spending time outside

Latvijas Sarkanā Krusta Gulbenes komiteja (Latvia Red Cross Gulbene Committee), Gulbene, LATVIA

Social work

Local Volunteers: Anna Korkla, Ināra Lesiņa, Ludmila Grīnberga, Vija Kokareviča

Activities in which the volunteer was involved: Distribution of food packages for the poor, sorting second hand clothes

"Krustalīces mantojums" (NGO "The Krustalīce River Heritage"), Gulbene, LATVIA

Environment cleaning

Local Volunteers: Maiga Birzniece, Kaija Serpāne, Vija Kokareviča

Activities in which the volunteer was involved: Working in a territory around Gulbene Lutheran Church: grabbing leaves, cleaning, collecting branches, watering

Gulbene Primary School, Gulbene, LATVIA

Education

International Volunteers: Luisa Rego, Luisa Valente, Kevin Greene, Tony Adams

Activities in which the volunteer was involved: Teaching English to school teachers and kids, assisting in summer camp, creative workshops with kids

Gulbene 3rd Pre-school "Auseklītis", Gulbene, LATVIA

Education

International Volunteers: Luisa Rego, Luisa Valente

Activities in which the volunteer was involved: Assisting primary school teachers, outdoor activities, assisting in educational greenhouse

Gulbene Regional Library, Gulbene, LATVIA

Work with information

International Volunteers: Luisa Rego, Luisa Valente, Kevin Greene, Tony Adams

Activities in which the volunteer was involved: Collecting information and pictures for the exhibition regarding volunteers' countries – Portugal and UK

Gulbene Municipality Agency "Gulbene Tourism and Cultural Heritage Centre", Gulbene, LATVIA

Tourism and information

International Volunteers: Kevin Greene, Tony Adams

Activities in which the volunteer was involved: Correcting, editing and consulting on materials regarding tourism information about Gulbene town and district

Pau – Hagetmau - Léognan, FRANCE

Accorderie Pau-Béarn, Pau, FRANCE

European non-profit NGO/ Exchanges of services – time bank

Local Volunteers: Franz Kargl, Monique Bougnon, Amina Baatot, Ghyslaine Gay

Activities in which the volunteer was involved: to help in the administrative tasks – organization of workshops

International Volunteers: Adriana Franco

Activities in which the volunteer was involved: to help in the administrative tasks – organization of workshop: presentation of her journey and her countries – attending some local events organized by the association - to help prepare the multiplier event

Centre Social La Pépinière, Pau, FRANCE

European non-profit NGO in a Social centre managed by Social Security

Local Volunteers: Françoise Laherrere, Patrick Guillon

Activities in which the volunteer was involved: to organize cooking workshop / French classes for immigrants

International Volunteers: Giuseppina Scolamiero, Barbara Dolecka

Activities in which the volunteer was involved: to attend French classes for immigrants – to welcome hosts in the cafeteria – to attend pick-up sessions of vegetables in a local garden - to help prepare the multiplier event

Trotte-Sentiers de Chalosse, Hagetmau, FRANCE

European non-profit NGO / Hiking associations

Local Volunteers: Guy Pere

Activities in which the volunteer was involved: Administrative tasks, – organization of activities

Pêche de vigne de Leognan, Léognan, FRANCE

European non-profit NGO / Agriculture field

Local Volunteers: VéroniquePerpignaa

Activities in which the volunteer was involved: to help the organization of the market – administrative tasks

Ecocène, Pau, FRANCE

European non-profit NGO / Environment education

International Volunteers: StanislasBrzozowski

Activities in which the volunteer was involved: to attend visits of water treatment plants/ waste recycling centres – to help in administrative tasks – attending public events and exchanges with the other members of the association - to help prepare the multiplier event

Rome, ITALY

CEMEA del Mezzogiorno Association - Youth centre “MYO SPAZIO”, Rome, ITALY

CEMEA del Mezzogiorno(Training Centres for Active Education Methods) is a non profit organization, part of worldwide educational movement of trainers and social workers started in the 50s.CEMEA’s local educational activity (playgrounds, youth centres) support participation, intercultural approach and active citizenship as basic elements for collective and individual actions.

MYO SPAZIO is an adolescent centre in the Municipality VIII of Rome. It acts as a cultural and meeting point, precisely because it is placed in an urban context whose arrangement lends itself to various social problems.It is opened 5 days per week, a part from all the external activities and events, such as actions in the territory and workshops in the schools. Among the activities carried out by the youth centre: different workshops based on music, body expression, yoga and dance, manual skills and recycling, urban gardening; support to youngsters with their homework; games; cultural visits in Rome.

Local Volunteers: Pasquale Tedesco, Santino Chiarenza

Activities in which the volunteer was involved: helping young people to take care of the urban garden, helping the team in the planned activities (manual, recycling workshops), exchange with the youngsters through play (intergenerational exchange)

CasettaRossa, Rome, ITALY

CasettaRossa is a self-managed social space that is located in Garbatella in the VIII Municipality of Rome. Since 2001 has given life to many political, social and cultural initiatives, as well as a popular wood-fired oven that can be enjoyed by all the community, a supportive buying group, activities for children, theatre workshops, language classes for migrants, photography courses, public presentations and debates, organizing excursions, walking and cycling for Rome and Lazio to get to know the historical places and popular

neighborhoods. CasettaRossa promotes initiatives free of charge through the commitment of activists. Book presentations, film screenings and debates are organized. Casetta self-manages the Park Cavallo-Pazzo, the neighboring park in Casetta, and try to redevelop it to make it more accessible to all the inhabitants of the neighborhood, big and small.

International Volunteers: Hanna EwaNadziejko

Activities in which the volunteer was involved: Support Casetta Rossa with the ordinary activities of the trattoria and cultural exchange with the other Casetta Rossa volunteers (Italian or of migrant origins)

GARIBALDI Social Cooperative, Rome, ITALY

The main aim of the social cooperative G. Garibaldi is to support the autonomy and self-entrepreneurship of youngsters with mental disabilities (autism in particular). The cooperative born from the activism of parents of mental disabled youngsters.

Part of its area together with a farmhouse completely restored, has been devoted to the development of social, cultural and working activities carried out by the cooperative and more than 100 volunteers. Each activity is involving at least one youngster with mental disability (asperger syndrome, autistic, mental deficiency...).

The educative activities proposed to young disabled are very concrete, with an easy accessibility and aimed to reinforce their daily life skills. The disabled youngster are members and owners of the social cooperative. The mission of the cooperative is to adapt the working environment to its members needs in order to guarantee their access to a fundamental right of any citizen: the right to work. That's why, a Trattoria, an Agritourism, an Open- Air Market and Urban Community Gardens for families are the doors for socialization, letting the outside coming inside, "normal" people meeting "special" people.

Local Volunteers: Pasquale Tedesco, Santino Chiarenza

Activities in which the volunteer was involved: welcoming the young disabled in the morning, collecting fresh products for the Trattoria and the market, interacting with the Autistic youngsters and exchanging with other Italian and international volunteers.

International Volunteers: Franz Kargl, Monique Bougnon, JolantaEwaMarkiewicz

Activities in which the volunteer was involved: welcoming the young disabled, community vegetable garden activities, collecting fresh products, helping in the Trattoria, cutting vegetables, cooking together, learning new recipes, peer sharing with Italian volunteer, interacting with Autistic youngsters, exchange with other local and international volunteers, participation to local events.

OLTRE Social Cooperative – Day Centre “La bottegadelleidee”, Rome, ITALY

Oltre Cooperative was founded in 1992 by a group strongly motivated to go beyond disability, to meet the person in its completeness and complexity. The Cooperative is committed to improve the life of people with fewer opportunities.

The Oltre Cooperative has a Day Centre “La bottegadelleidee” for disabled people. The day centre offer support and help to the disabled person and his/her family, supporting their assistance, education and rehabilitation work. Interventions are carried out within them aimed at acquiring individual autonomy in daily activities, maintaining and enhancing residual abilities and social integration of the guest. Activities carried out at the Day Centre:

- Music Therapy Laboratory

- Dance-movement therapy laboratory
- Theater workshop
- Manual arts workshop
- External activities (The territory is my "center"): urban gardening, going out in the territory

Local Volunteers: Adriana Franco, Saverina Amoroso

Activities in which the volunteer was involved: Hosting the disabled people, support to the theatre laboratory, support during lunch, support during manual arts laboratory.

META Social Cooperative – Elderly Day Centre “ATTIVAMENTE”, Rome, ITALY

META Social Cooperative promotes different educational and social services in Rome.

One of them is the Elderly Day Centre “Attivamente”. The service, reserved for the residents in Municipality VII of Rome who are over 65 years of age, is intended for elderly people suffering from forms of senile involution and dementia that limit the autonomy of the person. The activities carried out:

- care and assistance to the person along with re-education in daily life activities
- group or individual physiotherapy
- occupational therapy laboratories
- cognitive rehabilitation
- socialization and recreational activities
- canteen service
- transport service
- support for families

Local Volunteers: Giuseppina Scolamiero

Activities in which the volunteer was involved: participation to the daily activities of the centre, socialization and recreational activities.

META Social Cooperative – Youth Centre “SpazioIncontroScholè”, Rome, ITALY

META Social Cooperative promotes different educational and social services in Rome.

One of them is the youth center for adolescents and young people aged between 12 and 21 years, managed by educators and expert staff of the Meta Cooperative.

The youth have access to various workstations: CaffèLetterario, library (books, magazines, comics, newspaper library, etc.), multimedia workstations (functional both for tasks and for research and critical reading of information and news concerning in particular issues of youth interest), relaxation and play areas (sofas, table football, table tennis, board games, role playing, etc.). Structured Laboratories are active: Art / Graffiti / Writing, Theater, Movement.

Local Volunteers: Giuseppina Scolamiero

Activities in which the volunteer was involved: support to youngsters for homework, intergenerational exchange, playing together.

Association VIVERE IN..Onlus - ORTO 9, Rome, ITALY

Association taking care of urban community gardens.

Local Volunteers: Petronilla Nocerino, Alessandra Marini

Activities in which the volunteer was involved: exchange with members of the association about the aim and philosophy of the community garden, exchange and work together with local gardeners and volunteers.



This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views of the author only, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Erasmus+ KA2 ADULT Project

“Local and International Active Seniors”



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

No 2017-1-UK01-KA204-036596