Escola Secundária Professor José Augusto Lucas

Proposta Assembleia de Freguesia Jovem

União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo

Convívios Intergeracionais

Pontes entre Gerações



Alunos proponentes:

Frederico Cavaleiro

Leonor Neves

Madalena Moia

Margarida Ferreira

Nuno Cardeira

Data:
20/04/2026

Índice

Introdução…… pág. 2
Desenvolvimento da proposta…… pág. 3
➔ Como funcionam os Convívios Intergeracionais?……..…… pág. 3
➔ Quais as atividades realizadas nestes convívios?……. pág. 4
➔ Viabilidade da proposta……. pág. 5
Conclusão……. pág. 6

Introdução

Um problema que marca bastante a nossa sociedade atual é o facto dos idosos estarem muito isolados do resto da comunidade, especialmente aqueles que se encontram em lares e raramente saem de lá. Enquanto isso, os jovens também se isolam cada vez mais, devido à falta de oportunidades para participarem na comunidade de forma ativa, interativa e divertida, como também por desenvolverem cada vez mais um pensamento fechado e focado neles mesmos. Podemos então observar que existe uma falta de conexão entres as duas gerações e consequentemente poucas oportunidades de aprendizagem mútua, sendo que as existentes são pontuais e não permitem criar uma ligação forte entre os mais velhos e os mais novos.
Consideramos assim, um objetivo importante de concretizar, a criação de empatia nos mais novos, bem como um espaço e um momento de partilha e troca de opiniões e vivências, que aproxime as gerações e combata o isolamento tanto dos jovens como dos idosos, não deixando que estes fiquem “esquecidos para a história”.
Após alguma pesquisa, consideramos que a nossa proposta é uma ótima solução para mitigar este problema, pois consiste na organização de encontros quinzenais entre os jovens e os idosos em locais diferentes, como parques e praias, ou bibliotecas e outros espaços da junta, onde serão realizadas atividades diversas e dinâmicas, para promover a conexão e a proximidade na comunidade.

Desenvolvimento da proposta

Como funcionam os Convívios Intergeracionais?

Antes de ser possível dar início aos encontros quinzenais, teríamos de realizar duas tarefas iniciais.
A primeira consiste no desenvolvimento dum site, onde seriam divulgados os eventos previstos para cada mês e mais tarde publicadas todas as fotos tiradas nos mesmos, seria também através do mesmo que se podiam inscrever tanto os jovens voluntários, como os participantes idosos. Ainda neste site, iria haver um local para as pessoas darem as suas sugestões para os eventos seguintes, estas seriam consideradas e talvez aplicadas pela junta.
Já a segunda tarefa é a criação de parcerias com escolas, lares e outras entidades da UFALCD, o que permitiria uma divisão de tarefas. Ficando a junta apenas responsável pelo fornecimento dos espaços interiores para os convívios, sempre que necessário e pela organização e divulgação dos encontros. Por outro lado, as escolas e os lares teriam a função de perceber a quantidade de alunos e idosos que gostariam de participar nos encontros, podendo cada entidade inscrever no site o número de interessados dentro da mesma. Isto não invalida o facto dos jovens que já não andam na escola e dos idosos que não se encontram em nenhum lar poderem se inscrever por iniciativa própria no site. As escolas podem ainda fornecer espaços para convívios sempre que for preciso, como salas polivalentes ou bibliotecas; e os lares tratam de levar acompanhantes para os idosos, de modo a assegurar o seu bem-estar. Por último, as outras entidades permitem a dinamização e criação de entretenimento nos eventos, como é o caso de escolas de música e bailado; ou garantem ainda condições de segurança, como por exemplo os bombeiros.

As seguintes etapas seriam já realizadas de forma recorrente, sendo estas o planeamento e a divulgação de ambos os eventos agendados para cada mês. A nível do planeamento é importante ter em conta a duração dos eventos, que devem ter em média duas horas, bem como as atividades realizadas e outras logísticas, como a comida, a segurança e o transporte dos participantes.
De seguida, seria necessário confirmar a existência de participantes e voluntários suficientes para a realização do encontro, isto é, em média têm de estar inscritos pelo menos 14 jovens e 10 idosos. Este mínimo poderia variar consoante o local e as atividades de cada convívio, podendo aumentar se os custos do evento não estiverem a ser rentáveis para a quantidade de pessoas, ou diminuir se a atividade for mais familiar e permitir um núcleo mais pequeno de participantes. Em muitos casos será ainda estipulado um máximo de inscrições, pois vários espaços e atividades são limitados e apenas permitem um certo número de participantes.
Por fim, caso haja o número mínimo de interessados, tanto jovens como idosos, a última fase seria a confirmação e a realização do evento.

Quais as atividades realizadas nestes convívios?

Dependendo do local do encontro as atividades realizadas irão sendo alteradas e adaptadas, sempre com o intuito de criar uma conexão entre gerações e de promover a aprendizagem por ambas as partes.
Quando estes convívios tivessem lugar em parques ou praias poderiam realizar-se atividades físicas leves que permitissem ambas as gerações exercitarem-se, sem ninguém se magoar, havendo de seguida uma espécie de piqueniques onde as pessoas poderiam comer e conversar, de modo às pessoas mais velhas poderem partilhar as suas histórias de vida e os jovens aprenderem com as mesmas. Seria também comum a realização de jogos como xadrez ou jogos de cartas, sendo este tipo de encontro mais recorrente durante o verão, de modo a aproveitar o bom tempo e a todos apanharem um pouco de vitamina D.
Já em relação aos convívios em bibliotecas, seriam realizadas atividades mais calmas e silenciosas, como ateliês de crochê e outras atividades que os mais velhos queiram ensinar aos mais novos; clubes de leitura, onde existe uma partilha de livros entre as duas gerações; e oficinas de escrita, que poderiam ser baseadas em histórias dos idosos, para estes manterem para sempre um vestígio dessas memórias consigo.
Durante o inverno e quando o tempo não permite encontros exteriores podemos utilizar espaços da junta, como auditórios e salas multiusos, ou espaços escolares, como salas polivalentes ou bibliotecas. Nestes convívios poderiam ser realizadas oficinas digitais, ou seja, os jovens ensinarem os idosos a mexer nos telemóveis e nas novas tecnologias, bem como um projeto chamado “Cozinha Intergeracional”, que iria consistir na aprendizagem por parte dos jovens de receitas de culinária que seriam ensinadas pelos idosos.
Deste modo, temos imensas atividades a serem realizadas nos convívios intergeracionais, o que permite uma maior diversidade e que estes aconteçam o ano todo, sem qualquer constrangimento.

Viabilidade da proposta

Olhando para os custos do projeto, percebemos que é uma proposta com um custo muito baixo, já que se baseia maioritariamente em recursos já existentes, como os espaços públicos, materiais simples (canetas, folhas) e tecnologia disponível a todos (como os telemóveis dos participantes).
Para além disso, as parcerias que sugerimos são bastante simples, sem adição de problemas burocráticos complexos, para não falar do facto de tudo funcionar à volta do voluntariado, ou seja, “gratuitamente”.
Por fim, o projeto tem uma implementação bastante simples e tem tendência para vir a crescer ao longo do tempo, ajudando cada vez mais jovens e idosos a fugirem da solidão e do isolamento.

Conclusão

Temos conhecimento de que já existem outros projetos que visam a diminuição do isolamento por parte dos idosos, como foi o caso do programa “Dinâmica Sénior”, desenvolvido entre setembro de 2024 e junho de 2025. Contudo, o que difere a nossa proposta de outras já implementadas é, não só a regularidade dos encontros, o que permite ligações mais fortes, especialmente entre os voluntários e os participantes que frequentam quase todos os convívios, mas também o facto de ser algo pensado a longo prazo, ou seja, para durar muitos anos e não apenas uns meses. Este aspecto de durabilidade do projeto cria uma sensação de segurança nos mais velhos e de esperança nos mais novos.
Concluindo, consideramos a nossa proposta um belo começo de uma sociedade mais inclusiva, mais respeitadora e com pessoas mais mente aberta, melhorando bastante a qualidade de vida das pessoas.