



Hands-on  
**SHAFE**

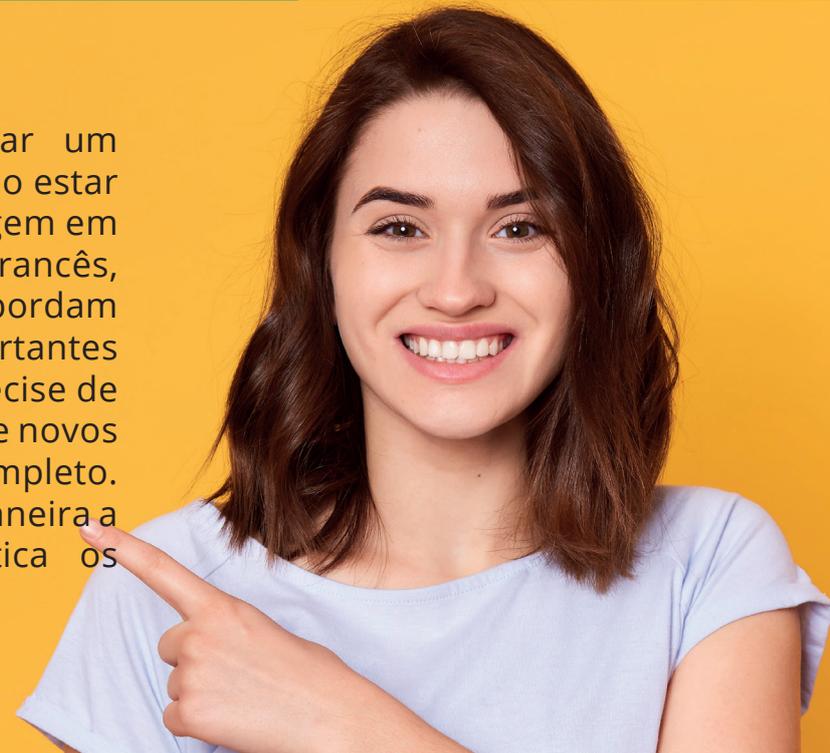
**Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis (SHAFE)** promovem o envelhecimento saudável, a vida independente e a participação de todos na sociedade, independentemente da idade. Qualquer um de nós pode tornar-se um agente de mudança na comunidade e aprender a implementar Ambientes SHAFE. Desde cuidadores formais e informais, a voluntários por uma causa, ou alguém que queira começar o seu próprio negócio. Quer saber como?



### Aqui tem a sua resposta!

No site Hands-on SHAFE irá encontrar um separador com o nome SABER MAIS. Aí vão estar disponíveis vários módulos de aprendizagem em seis línguas: português, inglês, alemão, francês, polaco e neerlandês. Os módulos abordam diferentes tópicos que podem ser importantes para si ou para alguém que conheça e precise de apoio. Alguns temas serão completamente novos para si, outros poderá já dominar por completo. Estes módulos foram desenvolvidos de maneira a que possa pôr diretamente em prática os conteúdos que aprender.

 [www.hands-on-shafe.eu](http://www.hands-on-shafe.eu)



### **DIGITAL**

Em primeiro lugar, verá os módulos do tema DIGITAL. Os módulos DIGITAL dar-lhe-ão conhecimentos básicos sobre como utilizar os telemóveis e como tornar a sua casa segura utilizando a tecnologia disponível. Pode utilizar os conhecimentos que adquirir nestes módulos para si e no seu dia a dia ou para apoiar outros que tenham dificuldades com novas tecnologias.

### **VIDA SAUDÁVEL**

De seguida, verá os módulos dentro do tema VIDA SAUDÁVEL. Aqui encontrará tudo o que pode aprender sobre saúde e bem-estar, estilo de vida e diferentes terapias. Mas também como gerir algumas doenças: demência, doenças crónicas ou outras incapacidades físicas e cognitivas. É importante ficar a saber mais, não acha?

## AMBIENTES

Pode ficar a saber mais sobre edifícios, a organização em casa e mobilidade nos módulos do tema AMBIENTES. Além disso, irá aprender sobre acessibilidade dentro de casa, em espaços públicos e outros edifícios. Esta informação ser-lhe-á útil se quiser ajudar os seus pais a tornar a casa mais acessível, por exemplo, ou se quiser aprender dicas para melhorar a vida no seu bairro, para si e para os seus vizinhos.

## EMPREENDEDORISMO

Se tiver interesse em criar o seu próprio negócio com produtos e serviços SHAFE, aconselhamo-lo (a) a espreitar os módulos EMPREENDEDORISMO. O que são produtos e serviços SHAFE? Podem ser serviços de cuidados, serviços de apoio domiciliário, serviços de transporte, apoio com as tecnologias e outros ofícios que possam surgir neste contexto. Estes módulos também lhe podem ser úteis para outro tipo de negócio.

## GERAL

Por fim, disponibilizamos alguns módulos GERAL. Aqui ficará a conhecer os utilizadores finais que irão beneficiar dos serviços SHAFE e irá aprender dicas para uma boa comunicação com os outros. Se for bem sucedido (a) com vários módulos Hands-on SHAFE, recebe o seu certificado online. Vamos a isso? Visite o website, inicie sessão e aumente o seu conhecimento!

## CONTEXTO

O conceito Ambientes Saudáveis, Inteligentes e Amigáveis, em inglês, Smart Healthy Age-Friendly Environments (SHAFE) foi criado em 2017 pela Cáritas Diocesana de Coimbra e a AFEdemy, *Academy on age-friendly environments in Europe BV*, Países Baixos. O conceito SHAFE foi aprovado como Rede Temática pela Comissão Europeia em 2018 e desde aí, já entregou uma declaração conjunta com 170 organizações parceiras. O conceito SHAFE está a ser implementado em vários projetos da União Europeia. Além disso, a SHAFE continua o seu trabalho através da COST Action NET4Age-Friendly ([www.net4age.eu](http://www.net4age.eu)), uma rede com mais de 300 parceiros de 46 países.

O projeto Hands-on SHAFE é cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia, *Key Action 204, Adult Education programme*.



Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação.

O projeto Hands-on SHAFE está a ser executado por 6 organizações de 6 países da EU:



AFEdemy, Academy on age-friendly environments in Europe BV, Países Baixos (coordenador)



TU Dublin, Irlanda



Cáritas Diocesana de Coimbra, Portugal



ISIS Institut für Soziale Infrastruktur, Alemanha



Airelle, France



Politechnika Warsaw, Polónia