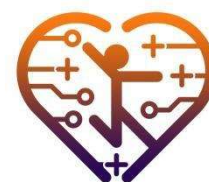


# CAPACITY BUILDING ON SUSTAINABLE AND MOTIVATIONAL TRAINING DESIGN ENHANCED BY SMART TECHNOLOGIES FOR SENIOR CITIZENS.

NEWSLETTER | NÚMERO 2 | JULHO 2024



## IKIGAI55



## PARCEIROS

University of Thessaly,  
Grécia;

Diputación de  
Zamora, Espanha;

Inquirium, Chipre;

Trebag, Hungria;

Weople, Portugal;

Università delle  
LiberEtà del FVG - ETS,  
Itália;

Vrije Universiteit Brussel,  
Bélgica;

Eskilara, Espanha.

## ESTÁ QUASE...

Disponível a partir de 1 de agosto 2024 no website: <https://ikigai55.uth.gr/pt/>

### Investigação para o desenvolvimento dos materiais de treino: Orientações Metodológicas sobre o Programa de Treino e entrevistas com stakeholders

É com grande satisfação que anunciamos a publicação das linhas metodológicas do programa de treino já desenvolvidas. É um guia completo que descreve a estrutura principal dos conteúdos formativos, com os objetivos específicos de aprendizagem e as competências a desenvolver, referindo as características de acesso dos participantes.

E cada um dos parceiros fez entrevistas com treinadores de modalidades desportivas e séniores praticantes de desporto para conhecer melhor quais as necessidades de reforço nas capacidades de ambos nesta área.

### Material de Aprendizagem Fast Track

Trata-se de unidades de microlearning centradas no funcionamento e na metodologia *Living Lab*.

Estas unidades incluem estudos de caso e boas práticas para compreender melhor o conceito e a aplicação dos princípios dos *Living Labs*. Este material de “rápida aprendizagem” está disponível no website a partir de 1 de agosto 2024.

É um recurso perfeito para quem procura compreender, de uma forma rápida mas esclarecedora, o essencial dos *Living Labs*.



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado com o apoio da Comissão Europeia. A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor e não representa a opinião da Comissão Europeia ou da Agência de Execução da Educação e da Cultura (EACEA), não sendo a Comissão ou a EACEA responsáveis pela utilização que possa ser feita da mesma.

## 1º Evento de Formação em Bilbao (Espanha)

O parceiro ESKILARA organizou o evento 'Train the Trainer', que decorreu de 9 a 11 de julho de 2024 em Bilbao. Foi uma excelente oportunidade para os parceiros receberem uma formação completa sobre os materiais com base na metodologia *Living Lab*. Todos participaram ativamente em sessões práticas e multidisciplinares, melhorando as suas capacidades e conhecimentos. Agradecemos a participação, envolvimento e contributos valiosos de todos.



## Entrevistas e Focus Groups

Os parceiros fizeram uma série de entrevistas individuais e por grupos (treinadores e praticantes com +55 anos) para garantir que o Guia e Manual abrangem todos os pontos importantes. Estes recursos incluem uma parte teórica - dinâmicas de grupo, psicologia positiva e resiliência - como exemplos práticos baseados em casos reais, com o objetivo de proporcionar uma experiência prática de aprendizagem a todos os destinatários.



## 生き甲斐 Viver com Sentido

Ikigai (literalmente, significa "a razão de ser") é um conceito japonês que se refere a algo que dá significado e propósito à vida, uma razão para viver.

### Participe no nosso projeto!

Se for treinador, sénior ou se interessa por envelhecimento ativo e novas tecnologias, IKIGAI55 disponibiliza diversas formas de se envolver no projeto.

Junte-se a nós e poderá marcar a diferença nas vidas dos mais velhos por toda a Europa.

[Contacte-nos!](#)

## IKIGAI55 DIVULGADO & EM AÇÃO

**01** 16 de Abril 2024

RH Congresso Lisboa - Portugal

**03** 4 de Junho 2024

Senior Eco-Nect Summit - Bélgica

**02** 30 de Maio 2024

XXI Congresso Ciências do Desporto - Hungria

**04** 10 de Julho 2024

Erasmus+ Staff Week Volos - Grécia

## JUNTE-SE NAS REDES SOCIAIS



## E VISITE A NOSSA PÁGINA

<https://ikigai55.uth.gr/pt/>

