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

NEWSLETTER | NÚMERO 4 | ABRIL 2025

PARCEIROS

Universidade de Tessália, Grécia;

Diputación de Zamora, Espanha;

Inquirium, Chipre;

Trebag, Hungria;

Weople, Portugal;

Università delle LiberEtà del FVG - ETS, Itália;

Vrije Universiteit Brussel, Bélgica;

Eskilara, Espanha;

ATÉ AGORA...

Programas de Treino Silver Smart disponíveis no website:

Plano de Treino para adultos 55+

É com grande satisfação que anunciamos que um dos principais resultados do projeto já está disponível. São planos de treino específicos para várias modalidades: **caminhada nórdica**, **Hatha Yoga, treino de força** contra a **sarcopenia, Fit & Dance aeróbica, Fit-Yoga/Yoga-Dance, Pilates Silver Smart e Boxe RV** para adultos 55+. O programa está disponível tanto online como presencialmente, promove a motivação, a autoavaliação e ajuda na definição de objetivos. Desenhado para instrutores certificados, é um aliado do envelhecimento ativo com um toque digital!

User guide for the online learning platform

Para apoiar treinadores e participantes a tirar o máximo partido da plataforma IKIGAI55+, criámos um guia de utilização **claro e prático**. Este guia explica passo a passo como **aceder, navegar e utilizar** as principais funcionalidades da plataforma - desde os cursos e questionários, até aos materiais de aprendizagem e ferramentas de utilizador. Quer seja a primeira visita à plataforma ou uma vontade de explorar tudo o que lhe pode oferecer, este guia contém conselhos úteis para garantir uma experiência de aprendizagem simples, fluida e envolvente.

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.

3ª Reunião Transnacional do Projeto e 2ª Formação Conjunta de Parceiros em Nicósia. Abril de 2025.

A Inquirium organizou com sucesso a 3ª Reunião Transnacional do Projeto em Nocósia, de 8 a 10 de abril de 2025, reunindo os parceiros para rever marcos importantes e planear as próximas tarefas e resultados. Este encontro presencial foi uma excelente oportunidade para reforçar a colaboração, alinhar objetivos e garantir que o projeto continua no bom caminho rumo ao sucesso! Agradecemos a todos os participantes pelas suas contribuições. Estamos entusiasmados com o que vem a seguir — e prontos para continuar este percurso em conjunto!

Como parte da nossa missão de multiplicar as metodologias desenvolvidas no âmbito do IKIGAI55, realizámos uma Formação Conjunta de Membros que juntou os parceiros do projeto numa experiência de aprendizagem dinâmica e colaborativa! Esta formação foi dirigida a representantes das organizações parceiras que irão atuar como multiplicadores, aplicando e difundindo localmente as abordagens inovadoras do projeto. Contámos com especialistas da VUB, Inquirium e ESKILARA, que partilharam conhecimentos sobre a integração de ferramentas digitais no bem-estar e na atividade física. Um dos momentos altos da sessão foi a formação prática com um jogo de boxe em Realidade Virtual, apresentada pela VUB — uma demonstração incrível de como as tecnologias imersivas podem tornar o exercício físico mais envolvente e motivador! Os participantes foram guiados por abordagens positivas baseadas na dança e partilharam conhecimentos sobre os benefícios do yoga para o bem-estar físico e emocional. Houve também orientações práticas sobre como — e por que razão — o yoga pode ser um grande aliado no envelhecimento saudável.

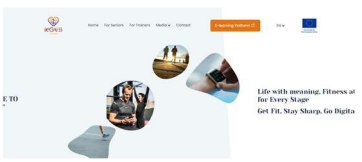
生き甲斐 Viver com Sentido

Ikigai (literalmente, "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 projeto!

Se for treinador, sénior ou se 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!

JUNTE-SE NAS REDES SOCIAIS E VISITE A NOSSA PÁGINA