

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

NEWSLETTER | NÚMERO 5 | JUNHO 2025



IKIGAI55



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...

 [Novas Ferramentas de Autoavaliação – Brevemente no website!](#)

Ferramentas de Autoavaliação

Temos boas notícias: o novo conjunto de **Ferramentas de Autoavaliação** vai estar disponível em breve no site do IKIGAI55+. Este centro de recursos online foi pensado para apoiar tanto os treinadores como os adultos seniores, oferecendo **ferramentas interativas** para acompanhar o progresso, definir objetivos pessoais e reforçar a motivação. O banco de ferramentas é um verdadeiro impulso à autorreflexão e ao desenvolvimento pessoal no contexto do envelhecimento ativo e do *smart fitness*! Preparados para refletir e crescer?

Eventos Multiplicadores pela Europa

A magia do IKIGAI55 não se faz sozinha! Para espalhar os bons resultados e envolver as partes interessadas locais, já começaram os nossos **Eventos Multiplicadores** – e com grande sucesso – em quatro países parceiros. Nestes encontros juntaram-se membros da comunidade, treinadores, educadores e profissionais de saúde para conhecer as ferramentas do projeto, partilhar ideias e perceber como integrar os recursos IKIGAI55 nos programas locais de envelhecimento ativo. O entusiasmo foi tanto que já estamos com mil ideias para os próximos passos!



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.

Espanha, organizado por Deputación de Zamora – 26 Maio 2025



Espanha, organizado por Eskilara – 22 Maio 2025



Chipre, organizado por Inquirium – 10 & 29 Maio 2025



Grécia, organizado pela Universidade de Tessália – 30 Maio 2025



Hungria, organizado por Trebag – 3 Junho 2025

