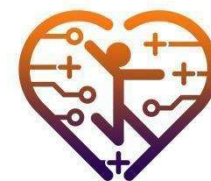


CAPACITY BUILDING ON SUSTAINABLE AND MOTIVATIONAL TRAINING DESIGN ENHANCED BY SMART TECHNOLOGIES FOR SENIOR CITIZENS.

NEWSLETTER | NÚMERO 6 | OUTUBRO 2025



IKIGAI55



PARCEIROS

Universidade de Tessália, Grécia;

Diputación de Zamora, Espanha;

Inquirium, Chipre;

TrebagHungria;

Weople, Portugal;

Università delle LiberEtà del FVG - ETS, Itália;

Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Eskilara, Espanha;

IKIGAI55 EM AÇÃO...

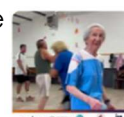
À medida que o projeto IKIGAI55 chega ao fim, os nossos parceiros têm o prazer de apresentar as **atividades-piloto** realizadas em toda a Europa – exemplos reais de como a **atividade física, as tecnologias digitais e as estratégias motivacionais** podem dar poder e energia a pessoas com 55 anos ou mais. Estes projetos pilotos demonstram que as nossas abordagens são flexíveis, eficazes e inspiradoras em diversos contextos.

📺 **Descubra as histórias por detrás dos resultados!**

Já estão disponíveis no **canal do YouTube do IKIGAI55** uma série de vídeos curtos que captam o verdadeiro impacto das nossas atividades-piloto em toda a Europa.

Estes vídeos revelam experiências pessoais, boas práticas e aprendizagens que marcaram o projeto.

Os vídeos dão vida ao **espírito IKIGAI55** — mostrando que o **bem-estar, a motivação e a participação digital não têm idade!**



IKIGAI55 - 5 weeks intervention in Spain, Montfarracinos. Diputación de Zamora
77 espectadores • novo em 1 julho



IKIGAI55 - 5 week intervention in Greece University of Thessaly
16 espectadores • novo em 2 julho

ATÉ AGORA...

A criar Living Labs Sustentáveis e a Partilhar o Nosso Legado

Coleção de Visões para Living Labs para o Bem-Estar

Como parte da nossa missão de promover o bem-estar através da inovação, os parceiros realizaram um **workshop “Train the Trainer”** em Espanha. Os participantes tiveram **sessões de formação intensiva** sobre metodologias de Living Labs, com visitas a espaços locais para uma aprendizagem prática. Esta iniciativa lançou as bases para que parceiros e *stakeholders* possam, no futuro, criar os seus próprios Living Labs — reforçando a sustentabilidade e o impacto real do projeto IKIGAI55.

Livro Branco para os Stakeholders do Modelo da Hélice Quádrupla

Até ao final de outubro de 2025, será publicado um **Livro Branco** que reúne **as experiências e conhecimentos dos formadores e participantes** nas atividades do projeto. O documento apresentará **recomendações estratégicas** para *stakeholders* dos quatro setores — academia, indústria, governo e sociedade civil — e servirá como roteiro para promover colaboração, inovação e bem-estar em ecossistemas de aprendizagem comunitária e digital.

4ª Reunião Transnacional e Conferência Final em Zamora, Espanha

O projeto culminou com a 4.ª Reunião Transnacional (TPM) e Conferência Final em Zamora. Os parceiros da **Grécia, Portugal, Chipre, Hungria, Bélgica, Itália e Espanha** reuniram-se para refletir sobre conquistas, consolidar resultados e discutir a sustentabilidade do projeto. O encontro decorreu num ambiente **acolhedor e colaborativo**, celebrando as fortes parcerias criadas ao longo da jornada IKIGAI55.

A Diputación de Zamora abriu as portas para celebrar os **resultados e o impacto transformador do IKIGAI55**.



Os adultos 55+ de **Monfarracinos (Zamora)**, juntamente com os seus formadores e o Presidente da Câmara, partilharam **experiências inspiradoras sobre como a atividade física aliada a ferramentas digitais** transformou o seu bem-estar e o seu dia a dia.



Os parceiros do projeto apresentaram as suas **atividades-piloto** realizadas por toda a Europa, e os convidados **Ana Sánchez e o Dr. Álvaro Barroso Hernández** trouxeram palestras inspiradoras sobre bem-estar, inovação e inclusão.

O **IKIGAI55** – cofinanciado pelo Erasmus+ – provou que a era digital não é só para os jovens: pode trazer **saúde, alegria e inclusão** aos adultos 55+ em toda a Europa!

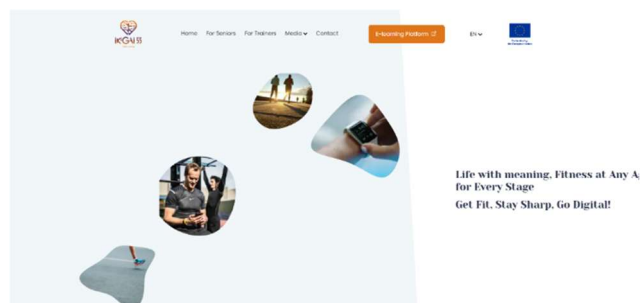


Participe no nosso projeto!

Se for **treinador, senior** 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!

E VISITE A NOSSA PÁGINA



JUNTE-SE NAS REDES SOCIAIS!



Ikigai55



iki.gai_55



Ikigai Project

