



# NEWSLETTER 4



## BEM-VINDOS AO PROJETO “DON’T AGE, ENGAGE!”

“Don't Age, Engage!” é um projeto europeu que promove o envelhecimento ativo e saudável. Tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos idosos, ao mesmo tempo que reforça as competências dos profissionais.

O projeto apoia o bem-estar físico, mental e social através de atividades inclusivas. Adota uma abordagem holística que combina movimento, estimulação cognitiva e criatividade. Os principais resultados incluem formação, materiais educativos, vídeos e uma exposição de arte digital.

O “Don't Age, Engage!” envolve idosos, educadores, profissionais de saúde e organizações em toda a Europa.



Co-funded by  
the European Union



## CONSORCIO

O projeto é desenvolvido por um consórcio europeu que inclui a Sinergia (IT), a União das Freguesias de Gondomar (S.Cosme), Valbom e Jovim (PT) e a Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (TR).

O consórcio reuniu-se em Bitonto, Itália, nos dias 21 e 22 de outubro de 2025, para a reunião de lançamento do projeto.



## “SENYOURART – ABORDAGENS CREATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

“O curso irá disponibilizar ferramentas práticas através de treino formativo, um e-book, vídeos educativos e um guia de intervenção profissional. O curso promove o envelhecimento ativo, integrando estimulação cognitiva, atividade física adaptada e expressão criativa, culminando numa exposição de arte digital com trabalhos de idosos.