



4th Newsletter – Agosto 2026

Eventos multiplicadores inspiram profissionais por toda a Europa

Na primavera de 2026, Foram organizados eventos multiplicadores em cinco países europeus para introduzir e promover o programa FRIEND—um programa de desenvolvimento pessoal para conexões sociais e um programa de formação de formadores desenvolvidos para ajudar adultos mais velhos a fortalecer e expandir as suas redes de suporte social. Cada evento reuniu profissionais, voluntários e organizações comunitárias, demonstrando o crescente interesse pela conexão social como componente essencial do envelhecimento saudável.

No final de maio, a série de eventos foi impulsionada por um evento muito bem-sucedido para estudantes e professores de terceira idade na Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna em **Lodz, Polónia**. Quase quarenta pessoas participaram no evento, onde o programa foi destacado sob diferentes perspetivas. O tema Amizade ressoou claramente com a multidão e foram distribuídos sacos de amizade.



Em **Leiden, nos Países Baixos**, cerca de 30 profissionais da saúde e dos serviços sociais participaram neste evento inspirador *Vitamin V for Friendship!* realizado na Leyden Academy on vitality and ageing. Através de exercícios interativos, os participantes exploraram competências de amizade e experienciaram atividades do programa FRIEND. Um dos destaques foi o Exercício "Novelo de Lã", o que rapidamente revelou pontos em comum entre

023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



os participantes e desencadeou conversas significativas. O evento gerou muito entusiasmo, com muitos participantes a expressarem a sua intenção de organizar grupos FRIEND nas suas próprias comunidades.



Uma semana depois, **Crespellano (Bolonha, Itália)** recebeu quase 30 cuidadores, adultos mais velhos, assistentes sociais e voluntários para uma introdução interativa ao programa. Os participantes tiveram experiência prática das atividades FRIEND, refletiram sobre o significado da amizade e criaram a sua própria "bússola da amizade". O que começou com um grupo de desconhecidos desenvolveu-se gradualmente numa comunidade aberta e envolvida, com participantes a partilharem histórias pessoais, a descobrir interesses comuns e a pedir materiais adicionais para implementar o programa localmente. O evento demonstrou claramente o potencial do programa para inspirar futuros facilitadores.



023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Em **Ílhavo, Portugal**, o programa FRIEND foi apresentada durante uma conferência sobre comunidades para todas as idades e cuidados residenciais, atraindo 52 participantes. A apresentação destacou os recursos do projeto, as experiências das sessões piloto e os resultados preliminares. Um momento particularmente significativo ocorreu quando participantes que já tinham participado no piloto FRIEND partilharam como exercícios específicos, como a sessão de assertividade, influenciaram positivamente as suas relações diárias, dando vida ao impacto do projeto para o público mais vasto.



Entretanto, em **Málaga, Espanha**, o projeto FRIEND foi apresentado através de dois programas-piloto implementados tanto num ambiente comunitário como num lar de cuidados residenciais. Os adultos mais velhos participaram em atividades focadas na amizade, escuta ativa, assertividade e apoio mútuo. Durante uma reunião de voluntários, foram partilhadas as experiências e resultados de ambos os projetos-piloto, gerando grande entusiasmo entre os voluntários que reconheceram como o seu trabalho local contribui para uma rede europeia de aprendizagem mais ampla.



023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Em todos os cinco países, os eventos multiplicadores confirmaram a relevância do programa FRIEND e a importância de investir na amizade ao longo de toda a vida. O forte envolvimento de profissionais, voluntários e organizações, juntamente com a vontade de replicar o programa em novas comunidades, demonstra que o FRIEND está a lançar as bases para uma abordagem europeia sustentável na redução do isolamento social e no fortalecimento de ligações sociais significativas entre adultos mais velhos.

023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu