

## SENIORES COMO CONTADORES DE HISTÓRIAS

# Vozes que **valem a pena ouvir.**

O Voice of Seniors é um projeto europeu. Sete organizações de seis países trabalham em conjunto. Formamos educadores e pessoas com 60 anos ou mais para fazerem podcasts. O objetivo é simples: os seniores — sobretudo nas aldeias e pequenas cidades — registam o que sabem, dizem o que pensam e participam na vida local.



## NESTE NÚMERO

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| Sobre o projeto                  | <b>2</b> |
| As organizações parceiras        | <b>3</b> |
| Atividades do projeto até à data | <b>5</b> |
| Entre as oficinas                | <b>7</b> |
| O que se segue                   | <b>8</b> |

**Formação de educadores e seniores na criação de podcasts.**

#VoiceofSeniors · #ErasmusPlus



## SOBRE O PROJETO

# O que faz o Voice of Seniors.

O **Voice of Seniors (VoS)** é um projeto Erasmus+ para a educação de adultos. Tem uma duração de 31 meses e é cofinanciado pela União Europeia. Participam sete organizações da Polónia, Eslovénia, Portugal, França, Chipre e Bulgária. A Fundacja Mapa Pasji, da Polónia, lidera a equipa.

O projeto forma educadores e seniores para fazerem podcasts de áudio e vídeo. O podcast é a ferramenta. O verdadeiro objetivo é a participação. Seniores de aldeias e pequenas cidades registam o que sabem. Partilham os seus pontos de vista. Participam na vida das suas comunidades. O VoS vê as pessoas com 60 anos ou mais como contadores de histórias e detentores

de conhecimento local. Têm muito a dar — e um podcast leva a sua voz mais longe.

O plano tem duas etapas. Primeiro, em 2025 e 2026, seis oficinas internacionais e um curso online preparam os educadores. Depois, a partir de janeiro de 2027, estes educadores organizam oficinas de podcasts com 18 grupos de seniores nos seis países. Os seniores escolhem os seus próprios temas e fazem a sua própria série de podcasts.

Todos os podcasts serão publicados num **site Web público**. Um conjunto de boas práticas ajudará outras organizações a repetir o método. O projeto apoia a participação cívica, o envelhecimento ativo e o intercâmbio entre gerações — três prioridades do programa Erasmus+.

## ATÉ AO FIM DO PROJETO

**1**

curso online para educadores

**6**

módulos de aprendizagem em 7 línguas

**60**

formadores e educadores certificados

**18**

grupos de seniores em 6 países

**100+**

seniores a fazer podcasts

**25+**

séries de podcasts, 3+ episódios cada

**30+**

boas práticas em 7 línguas

**6**

eventos públicos para apresentar os resultados

## PARA QUEM É O PROJETO

**Formadores e educadores** que trabalham com seniores — por exemplo, em centros culturais, bibliotecas, ONG, municípios, museus, universidades da terceira idade e clubes seniores. Sobretudo nas zonas rurais e nas pequenas cidades.

**Pessoas com 60 anos ou mais**, mulheres e homens, principalmente de zonas rurais e pequenas cidades. Pessoas que querem aprender coisas novas e partilhar o que sabem com os outros.

## 7 ORGANIZAÇÕES · 6 PAÍSES

## Quem somos.

**Fundacja Mapa Pasji — coordenadora****POLÓNIA**

A MaPa lidera o projeto. Gere o plano de trabalho, o orçamento e os contactos com a Agência Nacional Polaca. Coordena igualmente a recolha de podcasts no site do projeto. A MaPa acolheu a reunião de abertura e acolherá os eventos de encerramento na Polónia.

↗ [www.mapapasji.pl](http://www.mapapasji.pl)

**Fundacja Rozwoju przez Całe Życie CONTINUUM — responsável pela formação****POLÓNIA**

A Continuum é a especialista da equipa em podcasts. Os seus formadores fazem podcasts há anos no seu trabalho como jornalistas. A Continuum constrói o curso online e lidera as seis oficinas internacionais. Também aconselha os parceiros e os seniores nos seus podcasts.

↗ [frpcz.pl](http://frpcz.pl)

**Institut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje**  
**ESLOVÉNIA**

*Instituto Anton Trstenjak de Gerontologia e Relações Intergeracionais*

O IAT é um instituto para o envelhecimento e as relações entre gerações. Recolhe as boas práticas de todos os países. O IAT acolhe a oficina na Eslovénia e realizará o trabalho com os seniores e o evento final na Eslovénia.

↗ [www.inst-antonatrstenjaka.si](http://www.inst-antonatrstenjaka.si)

**Associação Rede de Universidades da Terceira Idade****PORTUGAL**

A RUTIS é a rede portuguesa de Universidades da Terceira Idade. Liga uma grande comunidade de alunos seniores. A RUTIS acolheu a oficina em Portugal e a segunda reunião de parceiros. Realizará o trabalho com seniores e o evento final em Portugal.

↗ [www.rutis.pt](http://www.rutis.pt)

## 7 ORGANIZAÇÕES · 6 PAÍSES

## Quem somos. (continuação)

**Associação M3 MCube****FRANÇA**

A M3Cube trabalha na inclusão digital e na aprendizagem entre gerações. Foi a anfitriã da oficina em França e acolherá a quarta reunião de parceiros. Realizará o trabalho com os seniores e o evento final em França.

↗ [www.m3cube.asso.st](http://www.m3cube.asso.st)

**Centre of Active Citizens for Sustainable Development**

*Centro de Cidadãos Ativos para o Desenvolvimento Sustentável*

**CHIPRE**

A CitizensAct tem o seu próprio estúdio de podcasts. Acolheu a oficina no Chipre. Em 2027, acolherá as oficinas internacionais para seniores. Realizará igualmente o trabalho com os seniores e o evento final no Chipre.

↗ [citizensact.org](http://citizensact.org)

**Business Information and Consulting Centre — Sandanski —****coordenador de divulgação****BULGÁRIA**

O BICC trata de duas coisas para todo o projeto: comunicação e qualidade. Gere o site, os boletins informativos, os webinários e as redes sociais. Também recolhe opiniões e verifica a qualidade do trabalho. O BICC acolhe a oficina na Bulgária e a terceira reunião de parceiros.

↗ [www.bicc-sandanski.org](http://www.bicc-sandanski.org)

**POR TODA A EUROPA****PL**

MaPa  
Continuum

**SI**

IAT

**PT**

RUTIS

**FR**

M3Cube

**CY**

CitizensAct

**BG**

BICC

**6 PAÍSES · 1 EQUIPA**

## ATIVIDADES DO PROJETO ATÉ À DATA

## Os primeiros meses de execução.

O projeto teve início no outono de 2025. Desde então, os parceiros reuniram-se 3 vezes e realizaram três das seis oficinas internacionais para educadores. Cada oficina tem a duração de dois dias. Um parceiro diferente acolhe cada uma delas, e a Continuum lidera a formação. Cada oficina abrange um módulo do futuro curso online.

## REUNIÃO DE ARRANQUE

POLÓNIA • 10 DE DEZEMBRO DE 2025

### A equipa começa a trabalhar.

Os sete parceiros reuniram-se na Polónia a 10 de dezembro de 2025. A MaPa foi a organização anfitriã. A equipa chegou a acordo sobre o plano de ação e as tarefas para os primeiros meses. Chegou igualmente a acordo sobre a forma como o projeto comunicará o seu trabalho e como verificará a qualidade.

O dia definiu o ritmo de trabalho para os próximos 31 meses: reuniões de parceiros ligadas às oficinas, coordenação diária na plataforma AdminProject e avaliação em todas as etapas, liderada pelo BICC.



Fotografia: oficina do projeto

## OFICINA 1

POLÓNIA • 8-9 DE DEZEMBRO DE 2025

## MÓDULO 1 • CRIAÇÃO DE PODCASTS

### Porquê fazer um podcast, e o que o torna bom.

Na mesma semana, na Polónia, os educadores realizaram a primeira oficina. O módulo 1 é sobre a ideia: porquê fazer um podcast, o que torna um podcast bom e como escolher um tema. O grupo ouviu bons podcasts e discutiu-os. Depois, trabalhou ideias de temas em sessões criativas.

O formato é o mesmo em todas as oficinas: um breve contributo do formador, uma demonstração, uma prática e uma reflexão em grupo. Entre as oficinas, cada parceiro trabalha na sua própria série de exemplos de podcasts. Todos aprendem fazendo.

## AS SEIS OFICINAS

- |               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| <b>1 • PL</b> | A ideia do podcast (dez. 2025)     |
| <b>2 • FR</b> | Preparação do conteúdo (mar. 2026) |
| <b>3 • PT</b> | Equipamento e registo (abr. 2026)  |
| <b>4 • SI</b> | Edição (jul. 2026)                 |
| <b>5 • CY</b> | Podcast em vídeo (out. 2026)       |
| <b>6 • BG</b> | Publicação e promoção (nov. 2026)  |

## OFICINA 2

PARIS, FRANÇA • 10–11 DE MARÇO DE 2026

## MÓDULO 2 • PREPARAÇÃO DO CONTEÚDO

**Pesquisa, factos e o trabalho antes do microfone.**

A M3Cube acolheu a segunda oficina em Paris, França. O módulo 2 é sobre o trabalho antes da gravação: onde encontrar informações, como verificar factos e como planear um episódio. O grupo também experimentou ferramentas de IA que podem ajudar — por exemplo, com pesquisa ou com transcrições.

Tal como em todas as oficinas, os participantes preencheram um breve questionário antes e depois da formação. O BICC recolhe as respostas. Os resultados ajudam a melhorar as próximas oficinas e o curso online.

## OFICINA 3

SANTARÉM, PORTUGAL • 28–29 DE ABRIL DE 2026

## MÓDULO 3 • EQUIPAMENTO E REGISTO

**Do smartphone ao estúdio.**

Fotografia: Oficina 3 • exercício de gravação

A RUTIS acolheu a terceira oficina em Santarém, Portugal. O módulo 3 é o mais prático até à data: como escolher uma boa sala, como utilizar dispositivos de gravação — de um smartphone a equipamento de estúdio — e como executar a gravação passo a passo.

Uma regra do Voice of Seniors: um bom podcast não precisa de equipamento caro. A maioria dos grupos de seniores em 2027 gravará com o que já tem. Normalmente, um smartphone.

## REUNIÃO DE PARCEIROS 2

SANTARÉM, PORTUGAL • 30 DE ABRIL DE 2026

**Uma análise dos progressos em Portugal.**

Os parceiros realizaram a sua segunda reunião em Santarém no dia seguinte, também organizada pela RUTIS. Três das seis oficinas já tinham sido realizadas. A equipa analisou o curso online, os exemplos de podcasts, o trabalho de comunicação e os primeiros resultados da avaliação. Confirmou igualmente o plano para as oficinas na Eslovénia, no Chipre e na Bulgária.

## ENTRE AS OFICINAS

## Duas coisas que crescem paralelamente.

Enquanto as oficinas decorrem, dois resultados centrais tomam forma em paralelo. Ambos estarão prontos antes do início do trabalho com os seniores em 2027.

### O CURSO ONLINE

A Continuum está a construir o principal produto do projeto: um curso online sobre a criação de podcasts com seniores. O curso tem seis módulos — um para cada oficina — em sete línguas: polaco, esloveno, búlgaro, grego, português, francês e inglês. Deverá estar pronto no outono de 2026. Pelo menos 60 educadores nos seis países irão testá-lo antes do início do trabalho com os seniores.

### SETE SÉRIES DE EXEMPLOS DE PODCAST

Cada parceiro faz uma série de exemplos de podcast com pelo menos três episódios. As equipas percorrem o mesmo caminho que os seniores percorrerão em 2027. Cada série aborda a área de especialização de cada parceiro:

|                    |                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------|
| <b>MaPa</b>        | caça ao tesouro comunitário (Questing)               |
| <b>Continuum</b>   | alterações climáticas                                |
| <b>IAT</b>         | idadismo                                             |
| <b>RUTIS</b>       | envelhecimento ativo e aprendizagem ao longo da vida |
| <b>M3Cube</b>      | histórias de vida e narração                         |
| <b>CitizensAct</b> | aprendizagem entre gerações                          |
| <b>BICC</b>        | preservação do património local                      |

As séries concluídas serão publicadas no **site do projeto**, ao lado do curso online. Os educadores podem exibi-las aos seus grupos de seniores no primeiro dia das oficinas-piloto.

## OLHANDO PARA O FUTURO

# O que se segue.

16–17 JUL.

**04****Oficina 4 • Eslovénia • edição**

O IAT acolherá a quarta oficina nos dias 16 e 17 de julho de 2026. O tema será a edição: os participantes aprenderão a limpar o som e a transformar uma gravação num episódio terminado.

**ESLOVÉNIA • ANFITRIÃO IAT • FORMADOR CONTINUUM**

7–9 OUT.

**05****Oficina 5 • Chipre • podcast em vídeo**

A CitizensAct acolherá a quinta oficina entre os dias 7 e 9 de outubro de 2026, no seu próprio estúdio de podcasts. O tema passará do áudio para o vídeo: os participantes aprenderão a gravar, editar e publicar vídeos a partir do podcast.

**CHIPRE • ANFITRIÃO CITIZENSACT • FORMADOR CONTINUUM**

16–18 NOV.

**06****Oficina 6 • Bulgária • publicação e promoção**

O BICC acolherá a oficina final entre os dias 16 e 18 de novembro de 2026. Abrangerá as plataformas de podcast, a edição, a promoção, os gráficos e as redes sociais. A terceira reunião de parceiros seguir-se-á na mesma semana.

**BULGÁRIA • ANFITRIÃO BICC • FORMADOR CONTINUUM**

OUTONO 2026

**6/6****O curso online estará concluído**

Os seis módulos estarão online em sete idiomas. Os educadores dos seis países testarão o curso e ajudarão a melhorá-lo antes do início do trabalho com os seniores.

**ONLINE • LIDERADO PELA CONTINUUM**

JANEIRO

**2027****Começa o trabalho com os seniores**

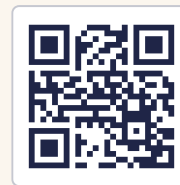
18 grupos de seniores em seis países vão começar a sua própria série de podcasts. Participarão pelo menos 100 pessoas — três grupos em cada país. Os educadores apoiá-los-ão desde a primeira ideia até ao episódio publicado.

**POLÓNIA • ESLOVÉNIA • PORTUGAL • FRANÇA • CHIPRE • BULGÁRIA**

**SIGA O PROJETO**

**Site:** voiceofseniors.eu · **Facebook** e **YouTube:** Voice of Seniors  
· #VoiceofSeniors · #ErasmusPlus

Este boletim é publicado a cada cinco meses. Pode lê-lo no site, ouvir os podcasts ou entrar em contacto através de [voiceofseniors.eu/contact](https://voiceofseniors.eu/contact).

**DIGITALIZE PARA VISITAR****AS ORGANIZAÇÕES PARCEIRAS****MaPa****Continuum****IAT****RUTIS****M3Cube****CitizensAct****BICC**

**Cofinanciado  
pela  
União Europeia**

**EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

Financiado pela UE. Os pontos de vista e as opiniões expressas são unicamente os do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Fundação para o Desenvolvimento do Sistema Educativo. Nem a União Europeia nem a Fundação para o Desenvolvimento do Sistema Educativo podem ser tidas como responsáveis por eles.

**Voice of Seniors** — Formação de educadores e seniores na criação de podcasts para capacitar os cidadãos seniores a introduzir mudanças sociais nas suas comunidades locais.

Projeto n.º 2025-1-PL01-KA220-ADU-000365971 · Erasmus+ KA220-ADU, Convite 2025 · Editado pelo BICC — Sandanski.

**Boletim N.º 01 · Junho de 2026**