

Driving
change
for better
cities

Olympics4All

Communities for Active Ageing

MAIA-UKRAINE

17-06-2026 – Maia, Fórum da Maia



Do Diagnóstico ao Projeto

O Olympics4All nasceu em 2015, em Portugal, para promover o envelhecimento ativo através da atividade física e da competição como fator de motivação.

O projeto surge como resposta a desafios estruturais da região:

- Elevado índice de envelhecimento no Alto Minho (199 em 2015; 270 atualmente).
- Baixos níveis de atividade física da população portuguesa, identificados pelo Eurobarómetro.
- Desigualdade no acesso a infraestruturas e transportes, especialmente em contextos rurais.
- Baixa participação desportiva das gerações mais velhas, associada a limitações socioeconómicas e à falta de oportunidades.

Transformar estes desafios em oportunidades para uma vida mais ativa, saudável e socialmente ligada é a missão do Olympics4All.





O início (2015)

A competição **“Olympics4all: No borders, Age or Gender”** (Erasmus +), decorreu em Vila Nova de Cerveira em 2015 e envolveu 10 equipas transnacionais representando os municípios portugueses (Alto Minho) e as cidades geminadas (ESPANHA e FRANÇA) agregando modalidades desportivas e jogos tradicionais. Cerca de 30% dos seniores que participaram no evento aumentaram a prática da atividade física, e consequentemente, com base nos resultados e na motivação que os atletas demonstraram, os municípios do Alto Minho comprometeram-se a dar continuidade à iniciativa.





Impacto e replicabilidade

O Olympics4All também foi implementado em territórios em Espanha, Itália, Eslovénia, Hungria e Bulgária (Erasmus +).

Mais de 1.000 seniores treinam semanalmente (durante todo o ano) e já participaram em mais de 30 competições desportivas.

Desde 2023, a APPCDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental juntou-se às competições, o que nos deu espaço para repensar a integração de outros grupos vulneráveis no futuro.

Ainda em 2023, o Olympics4All foi reconhecido pela Comissão Europeia com o 1.º prémio #BeActive Across Generations.





A competição Olympics4all

Estrutura das Equipas

- **Composição:** Equipas seniores locais representativas de cada entidade, com garantia de igualdade de género.
- **Requisitos:** Idade mínima de 60 anos e pelo menos 20 participantes por delegação.

Atividades e Rotina Local

- **Treinos Semanais:** Duas sessões por semana, durante todo o ano, focadas em treino de força, jogos adaptados e jogos tradicionais.
- **Monitorização:** Aplicação anual de um protocolo de avaliação física

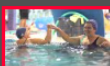
Calendário Competitivo

- **Jogos Intercalares:** Torneios de apenas um dia, organizados de forma descentralizada por diferentes municípios, para consolidar as regras dos jogos adaptados.
- **Competição Anual:** Grande evento de 3 dias que junta as delegações para competir em Basquetebol, Voleibol, Futebol, Atletismo, Natação e jogos tradicionais.
- **Anfitrião Rotativo:** A cada ano, um município diferente assume a organização da competição e da gala final, onde se anunciam os vencedores e a próxima cidade anfitriã (normalmente os atletas ficam alojados na “aldeia olímpica”).



Phase 3: One-Stop Tool Olympics4all and In Common Sports Projects

IN COMMON SPORTS+OLYMPICS4ALL
by Município Vila Nova de Cerveira • 1/31

-  **One-Stop Tool Olympics4all and In Common Sports Projects**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **OLYMPICS4ALL - ITALY 2022**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **OLYMPICS4ALL - HUNGARY 2022**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **OLYMPICS4ALL - BULGARIA 2023**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **OLYMPICS4ALL - SLOVENIA 2023**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **OLYMPICS4ALL - ESLOVÉNIA 2022**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **OLYMPICS4ALL - SANXENXO 2022**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **OLYMPICS4ALL PORTUGAL 2022**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **OLYMPICS4ALL - BULGARIA 2022**
Município Vila Nova de Cerveira

-  **1. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" BODY COMPOSITION**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **2. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" HEIGHT**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **3. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" WAIST HIP INDEX WHI**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **4. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" HANDGRIP STRENGTH**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **5. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" 30 SECONDS CHAIR STAND TEST**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **8 ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" CHAIR SIT AND REACH TEST**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **9. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" BACK SCRATCH TEST**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **10. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" 8 FOOT UP AND GO**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **11. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" 6 MINUTE WALK TEST**
Município Vila Nova de Cerveira

-  **ADAPTED BASKETBALL 3x3 "ICS+OLYMPICS4ALL"**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **ADAPTED FOOTBALL 3x3 "ICS+OLYMPICS4ALL"**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **7. ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" TWO MINUTE STEP TEST**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **6 ASSESSMENT "ICS+OLYMPICS4ALL" 30 SECONDS ARM CURL TEST**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **ADAPTED HANDBALL 4X4 "ICS+OLYMPICS4ALL"**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **ADAPTED VOLLEYBALL 3x3 "ICS+OLYMPICS4ALL"**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **ADAPTED WATERPOLO 4X4 "ICS+OLYMPICS4ALL"**
Município Vila Nova de Cerveira
-  **SOME TIPS FOR A HEALTHY DIET**
Município Vila Nova de Cerveira



Olympics4All: Muito Mais do que Desporto

Mais de 1.000 seniores treinam semanalmente (durante todo o ano) e já participaram em mais de 30 competições desportivas.

Existe, de facto, uma dimensão social que ganha significado através das relações que as pessoas idosas criam num contexto competitivo, fora da sua rotina habitual. Estas experiências dão origem a um sentimento de propósito e significado nas suas vidas, o que resulta numa taxa de assiduidade aos treinos muito elevada.

Por tudo isto, e porque enfrentamos sociedades cada vez mais envelhecidas, o Olympics4All é uma mais-valia para as pessoas que nelas vivem, tornando os territórios mais inclusivos.



Olympics4All: Muito Mais do que Desporto

O Olympics4All é mais do que um projeto desportivo — é uma iniciativa que redefine o envelhecimento.

Promove o envelhecimento ativo e saudável através de modalidades adaptadas, jogos tradicionais e competição inclusiva para seniores e outros grupos vulneráveis.

O seu impacto vai além da atividade física: cria comunidades mais inclusivas, ativas e socialmente conectadas.

A visão é clara: expandir este modelo a novos territórios, capacitando os seniores a manter a sua vitalidade, autonomia e ligações sociais.

Olympics4all: Communities for Active Ageing

Good Practice (2024)

- URBACT Good Practice Application: The project applied to become a lead partner for the URBACT



Transfer Network Creation (2025)

- URBACT CITY FESTIVAL: April 2025
- Call for Transfer Network: April 1–June 30, 2025





Olympics4all: Communities for Active Ageing

Transfer Network Approval (2025)

- Application Approval: October 8, 2025
- Project Kick-off: November 1, 2025



The Transfer Network – Partners (7)

- Alytus Municipality [Lithuania]
- Brindisi Municipality [Italy]
- Dafni-Ymittos Municipality [Greece]
- Onda Municipality [Spain]
- Pardubice Municipality [Czechia]
- Vejle Municipality [Denmark]
- **Zdolbuniv Municipality [Ukraine]**



[OLYMPICS4ALL in Zdolbuniv: Potential & Interest

Our Interest: So why OLYMPICS4ALL? Our goal is to move from individual, isolated measures to **a systemic municipal policy** of active longevity using the good practice of **Vila Nova de Cerveira**. **We have the resources:** experience in intergenerational cooperation, sports facilities and facilities that can be adapted for physical activity of people 50+, we want to create groups of activities decentralized in different institutions, institutions, which are primarily led by managers who are members of the ULG.

Вадим Ткачук



URBACT

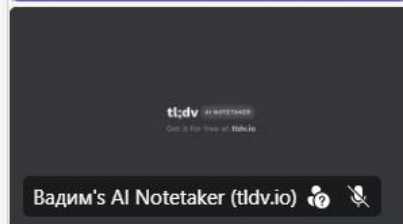
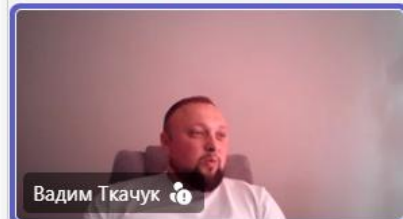


Co-funded by
the European Union
Interreg

URBACT



Co-funded by
the European Union
Interreg

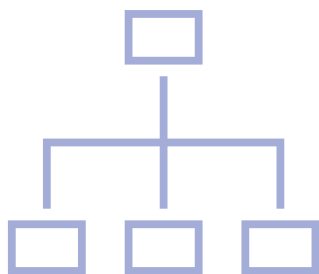




From Good Practice to Lead Partner | Outputs

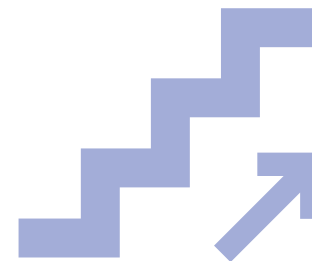
Transfer Plan | Partners

- Partners will adapt the good practice to local contexts, define implementation steps, and record results and lessons learned.



Improvement Plan | Lead Partner

- A comprehensive plan will analyze successful practices and define how to maintain, strengthen, and scale the good practice..





Olympics4All 2022

Obrigada

OLYMPICS4ALL

Project Coordinator: Manuela Ferreira



URBACT



Co-funded by
the European Union
Interreg

