

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΒΙΩΣΙΜΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΕΞΥΠΝΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ | ΤΕΥΧΟΣ ΝΟ.1 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2024



IKIGAI55



ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας, Ελλάδα;

Diputació de
Zamora, Ισπανία ·

Inquirium, Κύπρος;

Trebag, Ουγγαρία;

Weople, Πορτογαλία;

Università delle
LiberEtà del FVG - ETS,
Ιταλία;

Vrije Universiteit
Brussel, Βέλγιο ·

Eskilara, Ισπανία.

ΤΟ ΕΡΓΟ ΜΑΣ

Το IKIGAI55 είναι ένα καινοτόμο έργο που έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει τη ζωή των ηλικιωμένων ενσωματώνοντας υγιεινούς τρόπους ζωής, προληπτικά αθλήματα και ψηφιακή ένταξη μέσω ενός μοναδικού συνδυασμού σχεδιασμού κατάρτισης, θεωρίας κινήτρων και έξυπνων τεχνολογιών. Σε έναν κόσμο που αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις, η σημασία της διασφάλισης της σωματικής και ψυχικής υγείας δεν ήταν ποτέ πιο κρίσιμη.

Το IKIGAI55, που συμβολίζει τη «ζωή με νόημα», ενσαρκώνει τη δέσμευσή μας να κάνουμε την ψηφιακή εποχή επωφελή για τον ηλικιωμένο πληθυσμό. Η πρωτοβουλία μας στοχεύει στην προώθηση υγιεινών συνηθειών, δραστηριοτήτων και χαράς μεταξύ των ηλικιωμένων. Ο στόχος είναι να επηρεαστεί θετικά η προληπτική υγειονομική περίθαλψη και να προωθηθεί μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.

ΠΑΡΑΔΟΤΕΑ

1. Fitness2.0 Γνωσιακή Βάση & Οδηγός για Εκπαιδευτές
2. Εγχειρίδιο & Εργαλειοθήκη Έξυπνων Κινήτρων
3. Διαδικτυακή μάθηση
4. Φυλλάδιο σχετικά με τις οδηγίες διευκόλυνσης αθλημάτων Smart Silver
5. Εκπαιδευτικά Προγράμματα Silver Smart
6. Silver Assessment Tool Bank
7. Συλλογή πλάνων για Living Labs Ευημερίας
8. White paper για σχετικούς ενδιαφερόμενους του μοντέλου τετραπλής έλικας



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1η Διαδικτυακή Συνάντηση στο Βόλο (Ελλάδα)

Το έργο IKIGAI55 ξεκίνησε με επιτυχία με τη διαδικτυακή μας εναρκτήρια συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στις 6 Φεβρουαρίου 2024. Αυτή η εκδήλωση σηματοδότησε την αρχή ενός εμπνευσμένου ταξιδιού προς τον βιώσιμο σχεδιασμό κατάρτισης για ηλικιωμένους, ενισχυμένο από έξυπνες τεχνολογίες. Μετά την εικονική έναρξη, πραγματοποιήσαμε επίσης μια προσωπική συνάντηση στο Βόλο, Ελλάδα, στις 14 και 15 Μαρτίου, εδραιώνοντας περαιτέρω τα θεμέλια του έργου μας.

Η αρχική συνάντηση συγκέντρωσε όλους τους οργανισμούς-εταίρους, θέτοντας τις βάσεις για συνεργατικές προσπάθειες για την επίτευξη των στόχων μας και ξεκικλώντας επίσημα τις δραστηριότητες υλοποίησής μας, επιδεικνύοντας μια ενιαία αφοσίωση στην αποστολή μας. Κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων, συζητήσαμε τους γενικούς στόχους του έργου, τα πακέτα εργασίας, τα αναμενόμενα αποτελέσματα και τα αποτελέσματα.



IKIGAI55 ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ

- Βήμα 1. Εκπαιδευτικό εγχειρίδιο για συνταγογράφηση ασκήσεων για ηλικιωμένους
- Βήμα 2. Κίνητρα και οδηγίες για εκπαιδευτές
- Βήμα 3. Εκπόνηση σχεδίων εκπαίδευσης για διάφορα αθλήματα
- Βήμα 4. Εκπαίδευση εκπαιδευτών! Εκπαίδευση και ημέρα ενημέρωσης
- Βήμα 5. Έξυπνες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις
- Βήμα 6. Σχεδιασμός πλάνου για τοπικά Wellbeing Labs
- Βήμα 7. Ετοιμασία White paper για την έξυπνη βιομηχανία

Πάρε μέρος!

Είτε είστε εκπαιδευτής, ηλικιωμένος ενήλικας ή κάποιος παθιασμένος με την ενεργό γήρανση και την τεχνολογία, το IKIGAI55 προσφέρει διάφορους τρόπους συμμετοχής.

Ελάτε μαζί μας για να κάνουμε μια ουσιαστική διαφορά στη ζωή των ηλικιωμένων ενηλίκων σε όλη την Ευρώπη.

Επικοινωνήστε μαζί μας!

ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ

01

Ιούνιος 2024

Living Labs Training
(Μπιλιμπάο – Ισπανία)

02

Ιούλιος 2024

Μεθοδολογικές
κατευθυντήριες γραμμές
για το
εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

03

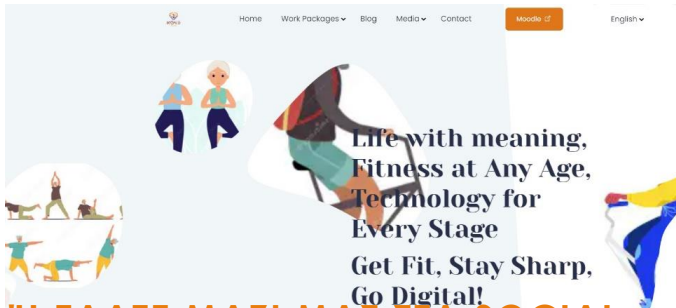
Ιούλιος 2024

Υλικό για ταχύρρυθμη
εκπαίδευση

ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ:

και μάθετε περισσότερα για το έργο μας και την αποστολή μας:

Σύνδεσμος: <https://ikigai55.uth.gr/>



Ή ΕΛΑΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΑ SOCIAL

MEDIA:

