

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

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ | ΤΕΥΧΟΣ ΑΡ.3 | ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025



iKiGai 55



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.

ΩΣ ΕΔΩ...

[Οι Μονάδες Μικρομάθησης στα Ζωντανά Εργαστήρια είναι τώρα διαθέσιμες στην ιστοσελίδα μας:](#)

Εκπαιδευτικό υλικό ταχείας εκμάθησης

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε ότι ένα από τα βασικά παραδοτέα του έργου είναι πλέον διαθέσιμο! Αυτό το παραδοτέο περιλαμβάνει ένα σύνολο μονάδων μικρομάθησης σχετικά με τη λειτουργία και τη μεθοδολογία των Ζωντανών Εργαστηρίων (Living Labs). Με περιπτώσιολογικές μελέτες και βέλτιστες πρακτικές, αυτά τα εκπαιδευτικά υλικά έχουν αναπτυχθεί μέσω της συνεργασίας μεταξύ των εταίρων μας, διασφαλίζοντας την ενσωμάτωση ενός ευρύ φάσματος πραγματικών εφαρμογών και πληροφοριών. Εξερευνήστε αυτούς τους πόρους στην ιστοσελίδα μας και αποκτήστε πολύτιμες γνώσεις σχετικά με τις μεθοδολογίες του Living Lab!

Fitness2.0 Γνωσιακή Βάση & Οδηγός για Εκπαιδευτές

Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί ειδικά για εκπαιδευτές φυσικής άσκησης και γυμναστές που εργάζονται με ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας/ηλικιωμένους. Αναπτύχθηκε με ακαδημαϊκή ακρίβεια και βασίζεται στα τρέχοντα επιστημονικά ευρήματα, συνδυάζει θεωρητικές γνώσεις με πρακτική καθοδήγηση για να εξασφαλίσει ευκολία χρήσης και μέγιστη εφαρμοσιμότητα. Ο οδηγός θα εξετάσει κρίσιμες παραμέτρους στη φυσική άσκηση, ενισχυμένες με έξυπνες τεχνολογίες, προσαρμοσμένες στις μοναδικές ανάγκες των μεγαλύτερων ενηλίκων. Εστιάζοντας στη χρησιμότητα και την προσβασιμότητα, αυτός ο πόρος θα βοηθήσει τους εκπαιδευτές να δημιουργήσουν πιο αποτελεσματικά και περιεκτικά προγράμματα γυμναστικής.



Co-funded by
the European Union

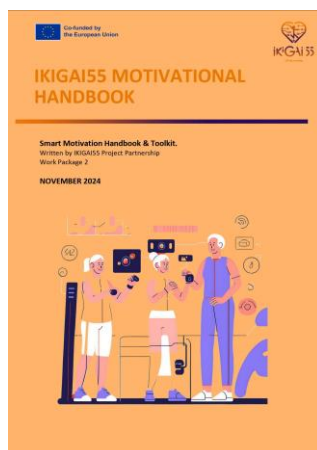
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και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

Εγχειρίδιο & Εργαλειοθήκη Έξυπνων Κινήτρων

Αυτό το εγχειρίδιο επικεντρώνεται στην αξιοποίηση έξυπνων τεχνολογιών και ψηφιακών εργαλείων για την υποστήριξη και την ενίσχυση των κινήτρων σε δραστηριότητες φυσικής κατάστασης. Συνδυάζει θεωρητικές προοπτικές, όπως η παιχνιδοποίηση, η δυναμική της ομάδας, η θετική ψυχολογία και η ανθεκτικότητα, με πρακτικές εφαρμογές όπως συμβουλές, υποδείξεις, μελέτες περιπτώσεων και παραδείγματα καλών πρακτικών. Οι αποκτηθείσες γνώσεις δεν θα είναι μόνο χρήσιμες στη φυσική κατάσταση, αλλά και μεταβιβάσιμες σε άλλους τομείς του αθλητισμού και εφαρμόσιμες σε διάφορες ομάδες-στόχους.

Διακρατική συνάντηση έργου στο Cascais. Νοέμβριος 2024

Η WEOPLE φιλοξένησε με επιτυχία τη 2η Διακρατική Συνάντηση του Έργου στην Κασκάις, στις 13-14 Νοεμβρίου 2024, συγκεντρώνοντας τους εταίρους του έργου για να αξιολογήσουν τα ορόσημα και να προγραμματίσουν τις επόμενες δράσεις. Αυτή η δια ζώσης συνάντηση προσέφερε μια πολύτιμη ευκαιρία για ενίσχυση της συνεργασίας, ευθυγράμμιση των στόχων και διασφάλιση της επιτυχούς πορείας του έργου. Ευχαριστούμε όλους τους συμμετέχοντες για τη συνεισφορά τους και ανυπομονούμε να υλοποιήσουμε μαζί τα επόμενα βήματα.

**生き甲斐 Ζωή με νόημα**

Το Ikigai (σημασία: "έναν λόγος ύπαρξης") είναι μια ιαπωνική έννοια που αναφέρεται σε κάτι που δίνει σε ένα άτομο μια αίσθηση σκοπού, έναν λόγο για να ζει.

Λάβε μέρος!

Είτε είστε εκπαιδευτής, ηλικιωμένος 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!

ΔΕΛΤΙΑ**01 20η Μαρτίου 2024**

Επαρχιακό Συμβούλιο Zamora
Τα θεμέλια για την
Το έργο Ikigai55 στην Ελλάδα

02 27α Μαρτίου 2024

Συνδυάζοντας την τεχνολογία
και Υγεία για άτομα άνω των 55
ετών

03 10α Ιουνίου 2024

IKIGAI55 για την προώθηση της
σωματικής και ψυχικής ευεξίας των
ατόμων άνω των 55 ετών

Ελάτε μαζί μας στα Social Media

και επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

