

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΕΞΥΠΝΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ | ΤΕΥΧΟΣ 4 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025



IKIGAI55



ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας, Ελλάδα,

Diputación de
Zamora, Ισπανία,

Inquirium, Κύπρος,

Trebag, Ουγγαρία,

Weople, Πορτογαλία,

Università delle
LiberEtà del FVG - ETS,
Ιταλία,

Vrije Universiteit Brussel,
Βέλγιο,

Eskilara, Ισπανία,

ΜΕΧΡΙ ΣΤΙΓΜΗΣ...

Silver Smart προγράμματα άσκησης τώρα διαθέσιμα στην ιστοσελίδα μας:

Προγράμματα άσκησης για ενήλικες άνω των 55 ετών

Είμαστε ενθουσιασμένοι που ανακοινώνουμε ότι ένα από τα βασικά παραδοτέα του έργου είναι πλέον διαθέσιμο! Περιλαμβάνει ειδικά σχέδια προπόνησης για αθλήματα **Nordic walking, Hatha Yoga**, προπόνηση **δύναμης** για την πρόληψη της **σαρκοπενίας**, **αερόμπικ Fit and Dance, Fit-Yoga/Yoga-Dance, Silver Smart Pilates** και **VR boxing** για 55+. Το πρόγραμμα υποστηρίζει τόσο τη διαδικτυακή όσο και τη δια ζώσης μάθηση. Ενισχύει τα κίνητρα, την αυτοαξιολόγηση και τον καθορισμό στόχων. Σχεδιασμένο για πιστοποιημένους εκπαιδευτές, προάγει την υγιή γήρανση και την ψηφιακή δέσμευση!

Οδηγός χρήσης για την ηλεκτρονική πλατφόρμα μάθησης

Για να υποστηρίξουμε τόσο τους εκπαιδευτές όσο και τους εκπαιδευόμενους να αξιοποιήσουν στο έπακρο την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης IKIGAI55+, αναπτύξαμε έναν **σαφή και πρακτικό οδηγό χρήσης**. Ο οδηγός προσφέρει βήμα προς βήμα τον τρόπο **πρόσβασης, πλοήγησης και χρήσης** των κύριων λειτουργιών της πλατφόρμας - συμπεριλαμβανομένων **των μαθημάτων, των κουίζ, του εκπαιδευτικού υλικού** και των **εργαλείων χρήστη**.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

3η Διακρατική Συνάντηση Έργου & 2η Κοινή Εκπαίδευση Προσωπικού στη Λευκωσία. Απρίλιος 2025.

Ο Inquiryum φιλοξένησε με επιτυχία την 3η Διακρατική Συνάντηση Έργου του έργου στη Λευκωσία από τις 8 έως τις 10 Απριλίου 2025, συγκεντρώνοντας τους εταίρους του έργου για να επανεξετάσουν τα ορόσημα και να προγραμματίσουν τα επερχόμενα παραδοτέα. Αυτή η συνάντηση παρείχε την ευκαιρία για την ενίσχυση της συνεργασίας, την ευθυγράμμιση των στόχων και τη διασφάλιση της συνεχούς επιτυχίας του έργου. Ευχαριστούμε όλους τους συμμετέχοντες για τις συνεισφορές τους και ανυπομονούμε να υλοποιήσουμε τα επόμενα βήματα.

Η εκδήλωση κατάρτισης συγκέντρωσε τους εταίρους για μια δυναμική και συνεργατική εμπειρία μάθησης. Η κατάρτιση αυτή απευθυνόταν σε εκπροσώπους των εταιρών που θα ενεργήσουν ως πολλαπλασιαστές, εφαρμόζοντας και διαδίδοντας τις καινοτόμες προσεγγίσεις του έργου στα τοπικά τους πλαίσια. Εμπειρογνώμονες από το VUB, την Inquiryum και την ESKILARA, με έμφαση στην ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων στη γυμναστική και την ευεξία. Κορυφαία στιγμή αυτής της συνεδρίας ήταν η πρακτική εξάσκηση στη χρήση ενός παιχνιδιού πυγμαχίας VR, που παρουσιάστηκε από το VUB, το οποίο έδειξε πώς οι καθηλωτικές τεχνολογίες μπορούν να ενισχύσουν τη σωματική δραστηριότητα και τη δέσμευση.

Οι συμμετέχοντες καθοδηγήθηκαν μέσω θετικών προσεγγίσεων που βασίζονται στο χορό και μοιράστηκαν πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη της γιόγκα για τη σωματική και συναισθηματική ευεξία, συμπεριλαμβανομένης πρακτικής καθοδήγησης σχετικά με το πώς και γιατί η γιόγκα υποστηρίζει την υγιή γήρανση.



生き甲斐 Ζωή με νόημα

Ikigai (κυριολεκτικά: “ένas λόγος ύπαρξης”) είναι μια ιαπωνική έννοια που αναφέρεται σε κάτι που δίνει σε ένα άτομο μια αίσθηση σκοπού, έναν λόγο.

Συμμετέχετε!

Είτε είστε εκπαιδευτής, είτε ηλικιωμένος, είτε 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 σε όλη την Ευρώπη.

Επικοινωνήστε μαζί μας!

Join us on social media

and Visit our Website



UNIVERSITY OF
THESSALY

