

# ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΒΙΩΣΙΜΟ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟ ΜΕ ΕΞΥΠΝΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ | ΤΕΥΧΟΣ ΝΟ.6 | ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025



## ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλίας, Ελλάδα;

Diputaci3n de  
Zamora, Ισπανία;

Inquirium, Κύπρος;

Trebag, Ουγγαρία;

Weople, Πορτογαλία;

Πανεπιστήμιο του  
LiberEtà του FVG - ETS,  
Ιταλία.

Vrije Universiteit Brussel,  
Βέλγιο;

Eskilara, Ισπανία

## IKIGAI55 ΣΕ ΔΡΑΣΗ...

Καθώς το έργο IKIGAI55 φτάνει στο τέλος του, οι εταίροι μας είναι στην ευχάριστη θέση να παρουσιάσουν τις **πιλοτικές δραστηριότητες** που έχουν εφαρμοστεί σε όλη την Ευρώπη – πραγματικά παραδείγματα για το πώς **η σωματική δραστηριότητα, οι ψηφιακές τεχνολογίες και οι τακτικές παρακίνησης** μπορούν να ενδυναμώσουν άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω. Αυτά τα πιλοτικά έργα δείχνουν ότι οι προσεγγίσεις μας είναι προσαρμόσιμες και αποτελεσματικές σε διάφορα πλαίσια.

**Ξ: Ανακαλύψτε τις ιστορίες πίσω από τα αποτελέσματα!**

Μια σειρά από σύντομα βίντεο, τώρα διαθέσιμα στο **κανάλι IKIGAI55 στο YouTube**, αποτυπώνουν τον πραγματικό αντίκτυπο των πιλοτικών δραστηριοτήτων μας σε όλη την Ευρώπη. Αυτά τα βίντεο αναδεικνύουν προσωπικές εμπειρίες, βέλτιστες πρακτικές και διδάγματα που αντλήθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου.

Μαζί, ζωντανεύουν το **IKIGAI55 πνεύμα** δείχνοντας ότι **η ευημερία, τα κίνητρα και η ψηφιακή δέσμευση δεν έχουν πραγματικά όρια ηλικίας**.



IKIGAI55 - 5 weeks intervention in Spain, Monfarracinos. Diputaci3n de Zamora  
77 προβολές • πριν από 1 μήνα



IKIGAI55 - 5 week intervention in Greece, University of Thessaly  
16 προβολές • πριν από 2 μήνες



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

## ΩΣ ΤΩΡΑ...

Δημιουργώντας βιώσιμα εργαστήρια ζωής και μοιράζοντας την κληρονομιά μας

Συλλογή οραμάτων για εργαστήρια ζωής (living labs) σχετικά με την ευεξία

Στο πλαίσιο της συνεχούς αποστολής μας να προάγουμε την ευεξία μέσω της καινοτομίας, οι εταίροι πραγματοποίησαν ένα εργαστήριο «Εκπαίδευση Εκπαιδευτών» στην Ισπανία. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε ταχύρυθμες εκπαιδευτικές συνεδρίες εξερευνώντας τις μεθοδολογίες των Living Labs, με επισκέψεις σε άλλες τοπικές μονάδες Living Lab για πρακτική εμπειρία. Αυτή η δραστηριότητα έθεσε τα θεμέλια ώστε οι εταίροι και τα ενδιαφερόμενα μέρη να αναπτύξουν και να δημιουργήσουν τα δικά τους Living Labs στο μέλλον, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα και την πραγματική επίδραση του IKIGAI55.

Λευκή Βίβλος (white paper) για στοχευμένους ενδιαφερόμενους φορείς του μοντέλου τετραπλής έλικας

Μέχρι το τέλος Οκτωβρίου 2025 θα δημοσιευτεί ένα **White Paper** που θα συγκεντρώνει τις **εμπειρίες και τα συμπεράσματα των εκπαιδευτών και των τελικών χρηστών** που συμμετείχαν στις δραστηριότητες του έργου. Το έγγραφο θα περιλαμβάνει στρατηγικές προτάσεις για τους φορείς που εμπλέκονται στο μοντέλο τετραπλής έλικας, ακαδημαϊκούς, τη βιομηχανία, την κυβέρνηση και τους πολίτες. Η Λευκή Βίβλος λειτουργεί ως οδικός χάρτης για την ενίσχυση της συνεργασίας, της καινοτομίας και της ευεξίας μέσα σε κοινοτικά και ψηφιακά εκπαιδευτικά οικοσυστήματα.

**4η Διακρατική συνάντηση της κοινοπραξίας και τελικό συνέδριο στη Zamora της Ισπανίας**

Το έργο ολοκληρώθηκε με υπερηφάνεια με την 4η Διακρατική Συνάντηση Έργου και το Τελικό Συνέδριο στη Zamora. Όλοι οι εταίροι από **την Ελλάδα, την Πορτογαλία, την Κύπρο, την Ουγγαρία, το Βέλγιο, την Ιταλία και την Ισπανία** συγκεντρώθηκαν για να μιλήσουν σχετικά με τα επιτεύγματα, να οριστικοποιήσουν τα αποτελέσματα και να συζητήσουν τη βιωσιμότητα των αποτελεσμάτων του έργου. Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε σε μια **ζεστή και συνεργατική ατμόσφαιρα**, γιορτάζοντας τις ισχυρές συνεργασίες που χτίστηκαν κατά τη διάρκεια του IKIGAI55 ταξιδιού.

Η **Diputación de Zamora** άνοιξε τις πόρτες της για να γιορτάσει τα **αποτελέσματα και τον αντίκτυπο του έργου IKIGAI55 με το τελικό συνέδριο**.



Οι ηλικιωμένοι από το **Monfarracinos (Zamora)**, μαζί με τους εκπαιδευτές τους και τον δήμαρχο, μοιράστηκαν τις εμπνευσμένες εμπειρίες τους σχετικά με το πώς η **σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με ψηφιακά εργαλεία** έχει μεταμορφώσει την ευεξία τους και την καθημερινή τους ζωή.

Οι εταίροι του έργου παρουσίασαν τις πιλοτικές εκπαιδευτικές τους δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν σε όλη την Ευρώπη, ενώ οι προσκεκλημένοι ομιλητές **Ana Sánchez** και **Dr. Álvaro Barroso Hernández** παρέδωσαν παρακινητικές ομιλίες για την ευημερία, την καινοτομία και την ένταξη.

💡 **IKIGAI55**, που συγχρηματοδοτείται από το Erasmus+, έχει αποδείξει ότι η ψηφιακή εποχή δεν είναι μόνο για τους νέους: μπορεί να φέρει υγεία, χαρά και ένταξη σε ενήλικες ηλικίας 55+ σε όλη την Ευρώπη!

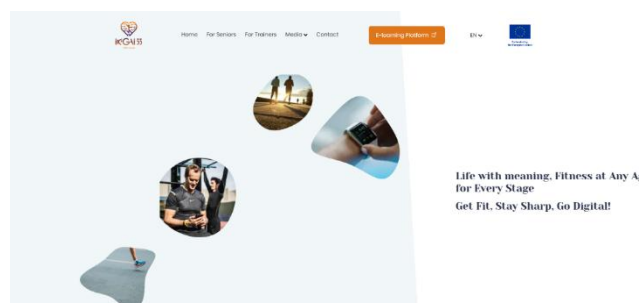


## Εμπλέκομαι!

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

## IKIGAI55 ιστοσελίδα του έργου



## Επικοινωνήστε μαζί μας!

## Κάντε κλικ και βρείτε μας στα social media μας!



Ikigai55



iki.gai\_55



Έργο Ikigai

