

DESARROLLO DE CAPACIDADES EN MATERIA DE DISEÑO DE FORMACIÓN SOSTENIBLE Y MOTIVADORA PARA PERSONAS MAYORES REFORZADO POR LA TECNOLOGÍA

NEWSLETTER | EDICIÓN N.º.3 | ENERO 2025



PARTENARIADO

Universidad de Tesalia,
Grecia;

Diputación de
Zamora, España;

Inquirium, Chipre;

Trebag, Hungría;

Weople, Portugal;

Università delle
LiberEtà del FVG - ETS,
Italia;

Vrije Universidad de
Bruselas, Bélgica;

Eskilara, España

HASTA AHORA...

[Unidades de microaprendizaje en Living Labs ya disponibles en la web:](#)

Material de formación rápida

¡Nos complace anunciar que uno de los resultados clave del proyecto ya está disponible! Este resultado incluye un conjunto de unidades de microaprendizaje sobre el funcionamiento y la metodología de los Living Labs. Estos materiales de capacitación, que incluyen estudios de casos y mejores prácticas, se han desarrollado mediante la colaboración entre nuestros socios, lo que garantiza que incorporan una amplia gama de aplicaciones y conocimientos del mundo real.

¡Explora estos recursos en nuestro sitio web y obtén conocimientos valiosos sobre las metodologías Living Lab!

Fitness2.0 Conocimiento y Guía para entrenadores

Esta guía está diseñada específicamente para entrenadores de ejercicio físico de adultos mayores. Desarrollada con precisión académica y basada en hallazgos científicos actuales, combina conocimientos teóricos con orientación práctica para garantizar la facilidad de uso y la máxima aplicabilidad. La guía aborda el ejercicio físico mejorado con tecnologías inteligentes, adaptadas para satisfacer las necesidades únicas de los adultos mayores. Con un enfoque en la usabilidad y la accesibilidad, este recurso ayudará a los entrenadores a crear programas de acondicionamiento físico más efectivos e inclusivos.



Cofinanciado por
la Unión Europea

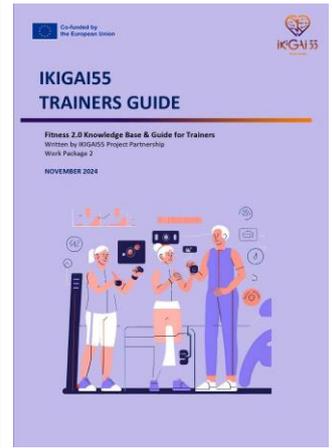
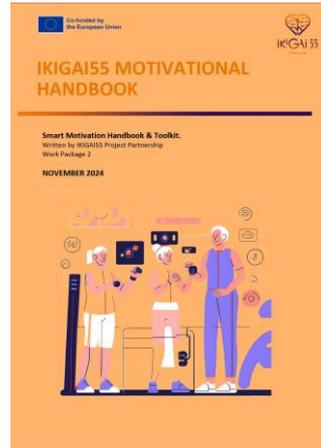
Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Manual y kit de herramientas de motivación inteligente

Este manual se centra en el aprovechamiento de las tecnologías inteligentes y las herramientas digitales para apoyar y mejorar la motivación en las actividades de fitness. Combina perspectivas teóricas, como la gamificación, la dinámica de grupos, la psicología positiva y la resiliencia, con aplicaciones prácticas como consejos, sugerencias, estudios de casos y ejemplos de buenas prácticas. Los conocimientos adquiridos no solo serán útiles en el fitness, sino que también se podrán transferir a otras áreas del deporte y serán aplicables a diversos grupos objetivo.

Reunión del proyecto transnacional en Cascais. Noviembre de 2024

WEOPLE organizó con éxito la segunda reunión transnacional del proyecto en Cascais (Portugal) del 13 al 14 de noviembre de 2024, en la que se reunieron los socios del proyecto para revisar los hitos y planificar las próximas tareas. Esta reunión presencial brindó una valiosa oportunidad para fortalecer la colaboración, alinear los objetivos y garantizar el éxito continuo del proyecto. Agradecemos a todos los participantes por sus contribuciones y esperamos implementar los próximos pasos juntos.



生き甲斐 Vida con significado

Ikigai (literalmente: "una razón de ser") es un concepto japonés que se refiere a algo que le da a una persona un sentido de propósito, una razón para vivir.

¡Súmate!

Ya seas un entrenador, un adulto mayor o alguien apasionado por el envejecimiento activo y la tecnología, Ikigai55 te ofrece varias formas de participar. Únete a nosotros para marcar una diferencia significativa en las vidas de los adultos mayores en toda Europa.

[Contáctanos!](#)

SALA DE PRENSA

01 20 marzo 2024

[Diputación de Zamora establece las bases para el Proyecto Ikigai55 en Grecia](#)

02 27 marzo 2024

[Uniendo tecnología y Salud para mayores de 55 años](#)

03 10 junio 2024

[IKIGAI55 para promover el bienestar físico y mental de las personas mayores de 55 años](#)

Síguenos en las redes



Visita nuestra web

