

# DESARROLLO DE CAPACIDADES EN EL DISEÑO DE ENTRENAMIENTOS SOSTENIBLES Y MOTIVADORES IMPULSADOS POR DISPOSITIVOS INTELIGENTES PARA PERSONAS MAYORES.

NEWSLETTER | NÚMERO 4 | ABRIL 2025



## IKIGAI55



### EN COLABORACIÓN CON

Universidad de Thessaly, Grecia;

Diputación de Zamora, España;

Inquirium, Chipre;

Trebag, Hungría;

Weople, Portugal;

Universidad delle LiberEtà del FVG - ETS, Italia;

Universidad Vrije de Bruselas (VUB), Bélgica;

Eskilara, España;

## POR EL MOMENTO...

[Programas de formación Silver Smart disponibles en nuestra página web:](#)

[Programas de formación para adultos mayores de 55](#)

[Guía de usuario de la plataforma](#)

¡Nos complace anunciar que ya está disponible uno de los productos clave del proyecto! Incluye planes de entrenamiento específicos de **marcha nórdica**, **Hatha Yoga**, entrenamiento de **fuerza** para prevenir la **sarcopenia**, **aeróbic Fit and Dance**, **Fit-Yoga/Yoga-Dance**, **Pilates Silver Smart** y **boxeo RV** para mayores de 55 años. El programa permite tanto aprendizaje en línea como presencial. Fomenta la motivación, la autoevaluación y el establecimiento de objetivos. Diseñado para instructores certificados, favorece el envejecimiento saludable y el compromiso digital.

Para ayudar a formadores y alumnos a aprovechar al máximo la plataforma de aprendizaje IKIGAI55+, hemos elaborado una **guía de usuario clara y práctica**. Esta guía explica paso a paso cómo **acceder**, **navegar** y **utilizar** las principales funciones de la plataforma, incluidos los **cursos**, los **cuestionarios**, los **materiales de aprendizaje** y las **herramientas de usuario**. Tanto si es la primera vez que utiliza la plataforma como si desea explorar todo lo que puede ofrecerle, la guía le ofrece consejos útiles para garantizar una experiencia de aprendizaje fluida e interesante.



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.

### 3ª Reunión Transnacional del Proyecto y 2ª Formación Conjunta de Personal en Nicosia. Abril de 2025.

Inquirium albergó con éxito la 3ª Reunión Transnacional del Proyecto (RTP) en Nicosia del 8 al 10 de abril de 2025. Reunió a los socios del proyecto para revisar los hitos y planificar las próximas entregas y tareas. Esta reunión brindó una valiosa oportunidad para reforzar la colaboración, alinear objetivos y garantizar el éxito del proyecto. Agradecemos a todos los participantes sus contribuciones y esperamos poner en práctica juntos los próximos pasos.

Como parte de nuestra misión de multiplicar las metodologías desarrolladas en IKIGAI55, el evento de Formación Conjunta de Personal reunió a los socios en una experiencia de aprendizaje dinámica y colaborativa. Esta formación se dirigió a representantes de los socios que actuarán como multiplicadores al aplicar y difundir los enfoques innovadores del proyecto en sus contextos locales. Expertos de VUB, Inquirium y ESKILARA se enfocarán en la integración de herramientas digitales en el *fitness* y el bienestar. Lo más destacado de la sesión fue la formación práctica de un juego de boxeo de realidad virtual presentado por la VUB, que demostró cómo las tecnologías inmersivas pueden mejorar la actividad física y el compromiso.

Los participantes recibieron enfoques positivos basados en la danza, hablaron de los beneficios del yoga para el bienestar físico y emocional, y tuvieron una orientación práctica sobre cómo y por qué el yoga apoya el envejecimiento saludable.



## 生き甲斐 Una vida con sentido

Ikigai (literalmente: "la razón de vivir") es un concepto japonés referente a algo que da a una persona un sentido de propósito, una razón.

### ¡Participa!

Ya seas formador, adulto mayor o apasionado del envejecimiento activo y de la tecnología, IKIGAI55 ofrece diversas formas de participar.

Únete a nosotros para marcar la diferencia en las vidas de los adultos mayores en Europa.

[¡Contáctanos!](#)

Síguenos en nuestras redes sociales y visita nuestra página web

