

CAPACITEITSOPBOUW VOOR DUURZAAM EN MOTIVEREND TRAININGSONTWERP VERSTERKT DOOR SLIMME TECHNOLOGIEËN VOOR SENIOREN.

NIEUWSBRIEF | EDITIE NR.1 | MAART 2024



IKIGAI55



PARTNERSCHAP

Universiteit van Thessalië, Griekenland;

Provinciale Raad van Zamora, Spanje;

Inquirium, Cyprus;

Trebag, Hongarije;

Weople, Portugal;

Università delle Libertà del FVG - ETS, Italië;

Vrije Universiteit Brussel, België;

Eskilara, Spanje.

ONS PROJECT

IKIGAI55 is een innovatief project dat is ontworpen om het leven van ouderen te verbeteren door gezonde levensstijlen, preventieve sport en digitale inclusie te integreren via een unieke mix van trainingsontwerp, motivatietheorie en slimme technologieën. In een wereld die met talrijke uitdagingen wordt geconfronteerd, is het belang van het waarborgen van fysieke en mentale gezondheid nog nooit zo cruciaal geweest.

IKIGAI55, dat "leven met betekenis" symboliseert, belichaamt onze inzet om het digitale tijdperk ten goede te laten komen aan de oudere bevolking. Ons initiatief streeft naar het bevorderen van gezonde gewoonten, activiteit en vreugde onder senioren. Het doel is om een positieve invloed uit te oefenen op preventieve gezondheidszorg en een inclusieve samenleving te bevorderen.

OP TE LEVEREN RESULTATEN

1. Fitness2.0 Kennisbank & Gids voor Trainers
2. Smart Motivation Handleiding & Toolkit
3. Online leren
4. Brochure over Smart Silver Sport Faciliteringsrichtlijnen
5. Silver Smart Trainingsprogramma's
6. Silver Beoordelingsinstrumentenbank
7. Collectie van Visies voor Living Labs over Welzijn
8. White paper voor doelgerichte belanghebbenden van het viervoudige helixmodel



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Eerste Online Vergadering en KOM in Volos (Griekenland)

Het IKIGAI55-project werd succesvol gelanceerd met onze online kick-off vergadering die plaatsvond op 6 februari 2024. Dit evenement markeerde het begin van een inspirerende reis naar duurzaam en motiverend trainingsontwerp voor senioren, versterkt door slimme technologieën. Na de virtuele lancering hielden we ook een fysieke bijeenkomst in Volos, Griekenland, op 14 en 15 maart, waarmee we de basis van ons project verder verstevigden. De eerste bijeenkomsten brachten alle partnerorganisaties samen, waarmee de basis werd gelegd voor gezamenlijke inspanningen om onze doelstellingen te bereiken en onze implementatieactiviteiten officieel te starten, wat een gezamenlijke toewijding aan onze missie demonstreerde. Tijdens deze vergaderingen bespraken we de algemene doelen van het project, werkpakketten, verwachte resultaten en uitkomsten.



IKIGAI55 IN EEN NOTENDOP

- Step 1 Een trainingshandleiding over smart oefenvoorschriften voor senioren
- Step 2 Motivatiehulp & richtlijnen voor trainers
- Step 3 Uitwerking van gedetailleerde smart trainingsplannen voor diverse sporten
- Step 4 Train de trainer! Snelcursus en informatiedag
- Step 5 Smart trainingsinterventies
- Step 6 Ontwerpen van een visie voor lokale Welzijn Labs
- Step 7 Uitwerking van een White paper voor de smart industrie

Get involved!

Of je nu een trainer bent, een oudere volwassene, of iemand die gepassioneerd is over actief ouder worden en technologie, Ikigai55 biedt verschillende manieren om betrokken te raken.

Doe met ons mee om een betekenisvol verschil te maken in het leven van oudere volwassenen in heel Europa.

Contacteer ons!

VOLGENDE STAPPEN

01

Juni 2024

Living Labs Training
(Bilbao – Spanje)

02

Juli 2024

Methodologische richtlijnen voor het trainingsprogramma.

03

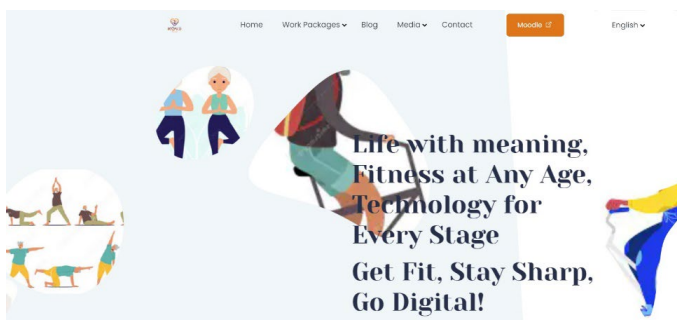
Juli 2024

Snelcursus
materiaal

BEZOEK ONZE WEBSITE:

en leer meer over ons project en onze missie:

Link: <https://ikigai55.uth.gr/>



OF VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA:

