

CAPACITEITSOPBOUW OP HET GEBIED VAN DUURZAAM EN MOTIVEREND OPLEIDINGSONTWERP, VERSTERKT DOOR SLIMME TECHNOLOGIEËN VOOR SENIOREN.

NIEUWSBRIEF | UITGAVE NR.4 | MEI 2025



IKIGAI55



PARTNERSHIP

University of
Thessaly, Greece;

Diputación de
Zamora, Spain;

Inquirium, Cyprus;

Trebag, Hungary;

Weople, Portugal;

Università delle
LiberEtà del FVG -
ETS, Italy;

Vrije Universiteit
Brussel, Belgium;

Eskilara, Spain;

TOT NU TOE ...

[Silver Smart Training Programs Programma's nu beschikbaar op onze website:](#)

Trainingsprogramma's voor volwassenen ouder dan 55 jaar

We zijn verheugd om aan te kondigen dat een van de belangrijkste resultaten van het project nu live is! Het omvat sportspecifieke trainingsschema's **van Nordic Walking, Hatha Yoga, Krachttraining** om sarcopenie te voorkomen, **Fit- en Dance-aerobics, Fit-Yoga/Yoga-Dance, Silver Smart Pilates** en **VR-boksen** voor 55+. Het programma ondersteunt zowel online als face-to-face leren. Het verbetert de motivatie, zelfbeoordeling en het stellen van doelen. Het is ontworpen voor gecertificeerde instructeurs en bevordert gezond ouder worden en digitale betrokkenheid!

Gebruikershandleiding voor het online leerplatform

Om zowel trainers als cursisten te ondersteunen bij het optimaal benutten van het IKIGAI55+ e-learning platform, hebben we een **duidelijke en praktische gebruikershandleiding** ontwikkeld. Deze gids biedt een stap-voor-stap overzicht van hoe u toegang krijgt **tot, navigeert en gebruik maakt van** de belangrijkste functies van het platform, waaronder **cursussen, quizen, leermateriaal** en **gebruikershulpmiddelen**. Of u nu voor het eerst een gebruiker bent of alles wilt ontdekken wat het platform te bieden heeft, de gids biedt handige tips om een soepele en boeiende leerervaring te garanderen.



Co-funded by
the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter alleen die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan

3e Transnationale Projectvergadering & 2e Gezamenlijke Staftraining in Nicosia. Mei 2025.

Inquirium organiseerde met succes de 3e Transnational Project Meeting (TPM) van het project in Nicosia van 8-10 april 2025, waarbij projectpartners samenkwamen om mijlpalen te beoordelen en aankomende resultaten en taken te plannen. Deze persoonlijke bijeenkomst bood een waardevolle gelegenheid om de samenwerking te versterken, doelstellingen op elkaar af te stemmen en het voortdurende succes van het project te verzekeren. We bedanken alle deelnemers voor hun bijdragen en kijken ernaar uit om samen de volgende stappen uit te voeren.

Als onderdeel van onze missie om de methodologieën die binnen IKIGAI55 zijn ontwikkeld te vermenigvuldigen, bracht het Joint Staff Training-evenement projectpartners samen voor een dynamische en collaboratieve leerervaring. Deze training was gericht op partnervertegenwoordigers die als multiplicatoren zullen fungeren en de innovatieve benaderingen van het project in hun lokale context zullen toepassen en verspreiden. Experts van VUB, Inquirium en ESKILARA die zich richten op de integratie van digitale tools in fitness en welzijn. Een hoogtepunt van deze sessie was de hands-on training in het gebruik van een VR-boksspel, gepresenteerd door de VUB, die demonstreerde hoe immersieve technologieën fysieke activiteit en betrokkenheid kunnen verbeteren.

Deelnemers werden begeleid door middel van positieve, op dans gebaseerde benaderingen en het delen van inzichten over de voordelen van yoga voor fysiek en emotioneel welzijn, inclusief praktische richtlijnen over hoe en waarom yoga gezond ouder worden ondersteunt.



生き甲斐 Leven met een betekenis
Ikigai (letterlijk: "een reden om te bestaan") is een Japans concept dat verwijst naar iets dat een persoon een gevoel van doelgerichtheid geeft, een reden.

Doe mee!

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

Maak samen met ons een betekenisvol verschil in het leven van oudere volwassenen in heel Europa.

[Contact us!](#)

Doe met ons mee op sociale media en Bezoek onze website



UNIVERSITY OF
THESSALY



Scaling up Excellence
ESKILARA