

Capaciteitsopbouw op het gebied van duurzaam en motiverend opleidingsontwerp, versterkt door slimme technologieën voor senioren.

# Gebruikershandleiding voor het platform

Werkpakket 2

**Deliverable 2.5** 

Datum :31/03/2025

Coördinatie van publicatie: Universiteit van Thessalië







# Projectcoördinator:



# **Projectpartners:**





Dit rapport is vrijgegeven onder een Creative Commons Attribution 4.0 International License

U bent vrij om:

Delen: kopieer en verspreid het materiaal in elk medium of formaat.

Aanpassen: remixen, transformeren en voortbouwen op het materiaal voor elk doel, zelfs commercieel. De licentiegever kan deze vrijheden niet intrekken zolang u zich aan de licentievoorwaarden houdt.

#### Onder de volgende voorwaarden:

**Naamsvermelding** : u moet de juiste vermelding geven, een link naar de licentie geven en aangeven of er wijzigingen zijn aangebracht. U mag dit op elke redelijke manier doen, maar niet op een manier die suggereert dat de licentiegever u of uw gebruik goedkeurt.

**Gelijk delen** -- Als je het materiaal remixt, transformeert of erop voortbouwt, moet je je bijdragen verspreiden onder dezelfde licentie als het origineel.



Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Projectnummer 101134420 — ERASMUS-SPORT-2023 —





# Inhoud

Overzicht van het platform	4
Slag	5
Toegang tot het e-learningplatform	5
Taal selectie	6
Registratie	6
Contactgegevens en ondersteuning	9
Navigeren op het platform	10
Hoofdpagina	
Mijn cursussen	
Fitness2.0 Kennisbank & Gids voor Trainers	
Handboek en toolkit voor slimme motivatie	11
Navigeren door de menu's	12
Quizzen	14
Navigeren door de quizzen	14





# Overzicht van het platform

Het IKIGAI55 e-learningplatform is een gebruiksvriendelijke, duurzame digitale tool die een leven lang leren en de ontwikkeling van vaardigheden ondersteunt voor opleiders en stagiairs van 55 jaar en ouder in Europa. Het leerplatform, ontworpen met zowel leerlingen als trainers in gedachten, dient als een gecentraliseerde hub voor toegang tot IKIGAI55 door het project ontwikkelde leermiddelen. Door informatie in zeven talen aan te bieden, zorgt het platform ervoor dat middelen beschikbaar zijn voor een breed scala aan groepen, waardoor geografische en culturele scheidslijnen worden overbrugd om grensoverschrijdend leren te bevorderen.

Het platform is ontworpen om gebruikers met verschillende niveaus van digitale ervaring tegemoet te komen, zodat iedereen het gemakkelijk kan gebruiken. De eenvoudige stijl en gemakkelijke navigatie maken het een inclusieve leeromgeving die niet alleen stagiairs verwelkomt, maar ook trainers en facilitators. Met gemakkelijk beschikbare richtlijnen over hoe ze het platform efficiënt kunnen gebruiken, hebben gebruikers een soepele ervaring vanaf het moment dat ze inloggen, zodat ze zich kunnen concentreren op wat het belangrijkst is: leren en lesgeven.

Het platform host een breed scala aan leerinhoud die is ontwikkeld in werkpakket 2 (WP2) van het project, inclusief modules en aanvullende bronnen die de ontwikkeling van nieuwe vaardigheden en kennis ondersteunen. Leerlingen kunnen in hun eigen tempo met deze materialen omgaan en er overal toegang toe hebben, of het nu in drukke steden of op afgelegen locaties is. Voor trainers bieden deze bronnen kant-en-klaar instructiemateriaal dat gemakkelijk kan worden aangepast aan specifieke contexten of trainingsbehoeften, waardoor op maat gemaakte en flexibele leerervaringen mogelijk worden.

Het IKIGAI55 platform biedt een laagdrempelige oplossing voor de lange termijn voor het delen van kennis en vaardigheden, met een digitale aanpak die de noodzaak van fysieke materialen elimineert. Als aanpasbare hulpbron kunnen opleiders de IKIGAI55 modules gebruiken in hun lokale context en bijgewerkte bronnen als de behoeften veranderen. Het platform is van plan de resultaten van het project toegankelijk en relevant te houden door mogelijkheden voor sociale media op te nemen en een sterke digitale infrastructuur te onderhouden, waardoor het een waardevolle hulpbron wordt lang nadat de actieve fase van het project is afgelopen.

Kortom, het IKIGAI55 e-learningplatform is een dynamische en aanpasbare leeromgeving die gebruikers in heel Europa meer mogelijkheden biedt. Door kwaliteitstraining toegankelijk te maken voor zowel stagiairs als opleiders, overbrugt het geografische scheidslijnen, ondersteunt het levenslang leren en zorgt het ervoor dat de missie van de IKIGAI55 tot ver in de toekomst ten goede blijft komen aan individuen en gemeenschappen.





# Aan de Slag

# Toegang tot het e-learningplatform

Dit gedeelte is bedoeld om gebruikers te begeleiden bij het verkrijgen van toegang tot het IKIGAI55 e-learningplatform. Het bevat stapsgewijze instructies voor het vinden en openen van de website van het platform. Het platform is gemakkelijk toegankelijk via de website van de IKIGAI55, die te vinden is via de volgende link: <u>https://ikigai55.uth.gr/</u>

Om het online platform te bezoeken, **klikt u** op de knop "**E-learning platform**", zoals u kunt zien in de onderstaande afbeelding.



Figuur 1. IKIGAI55 startpagina van de website

Daarnaast is een alternatieve manier om het e-learningplatform te bereiken door **directe toegang te selecteren** via de volgende link: <u>https://ikigai55.uth.gr/moodle/</u>



Figuur 2. Startpagina van het platform

Projectnummer 101134420 — ERASMUS-SPORT-2023 —





# Taal selectie

Het platform ondersteunt een functie voor snelle taalomschakeling die inhoud biedt in de volgende zeven talen van partners:

- Engels.
- Grieks.
- Spaans.
- Italiaans.
- Portugees.
- Hongaars.
- Nederlands.

In dit gedeelte wordt uitgelegd hoe u eenvoudig tussen talen kunt schakelen om toegankelijkheid voor alle gebruikers te garanderen. Schermafbeeldingen en pictogrammen zijn opgenomen om het proces duidelijk en visueel intuïtief te maken.



Figuur 3. Taal selectie

# Registratie

In dit gedeelte worden gebruikers begeleid bij het aanmaken van hun account op het platform, d.w.z. het registreren en aanmaken van hun profiel door de basisinstellingen te configureren. De instructies hebben betrekking op registratie met basisinformatie en het instellen van een veilig wachtwoord.

Om toegang te krijgen tot het leermateriaal en de functies van het IKIGAI55 platform, moeten gebruikers **een account aanmaken**. Volg deze stappen om het registratieproces te voltooien:

## 1. Ga naar de registratiepagina

- Navigeer naar de inlogpagina van het platform.
- Klik op "Maak een nieuw account aan" om het registratieformulier te openen.







Figuur 4. Inloggen pagina

## 2. Vul de vereiste gegevens in

Vul het registratieformulier in door de volgende gegevens in te vullen:

- Gebruikersnaam: Kies een unieke gebruikersnaam voor uw account.
- Wachtwoord: Het wachtwoord moet voldoen aan de volgende beveiligingscriteria:
  - Minimaal 8 tekens lang
  - Bevat minimaal 1 cijfer
  - o Bevat minimaal 1 kleine letter en 1 hoofdletter
  - Heeft minimaal 1 speciaal teken (bijv. \*, ;, #)
- E-mailadres: Voer een geldig e-mailadres in en bevestig dit in het veld "Email (opnieuw)".
- Voornaam en achternaam: Geef uw volledige naam op.
- Stad/Plaats: Voer uw woonplaats in.
- Land: Selecteer uw land in het vervolgkeuzemenu.





New account
Username 🕕
The password must have at least 8 characters, at least 1 digit(s), at least 1 lower case letter(s), at least 1 upper case letter(s), at least 1 special character(s) such as ", ; or #
Password 🕒
Email address 🕒
Email (again) 0
First name 0
Last name 🕒
CityIown
Country
Select a country +
Create my new account Cancel



## 3. Stap voor e-mailbevestiging

Een bevestigingsbericht waarin staat dat er een verificatie-e-mail is verzonden naar het opgegeven e-mailadres, verschijnt op het IKIGAI55 Learning Platform wanneer gebruikers het registratieformulier verzenden.

KGN 55	Home		■ English (en) v Lo	.og in
	IKIGAI55 Learning Platform			
	An email should have been sent to your address at <b>email the general con</b> It contains easy instructions to complete your registration. If you continue to have difficulty, contact the site administrator.	n		
		Continue		
	Contact us Contact us Follow us f in 0	KIGN 55	t No.: 101134420 -funded by European Union ?	

Figuur 6. Bevestiging

## 4. Log in op het platform:

• Zodra uw e-mailadres is geverifieerd, keert u terug naar het **IKIGAI55 Learning Platform** en logt u in met uw inloggegevens.





#### 5. Problemen oplossen:

• Als u de bevestigingsmail niet ontvangt, vraagt u een nieuwe aan of neemt u contact op met de sitebeheerder voor hulp.

# Contactgegevens en ondersteuning

Als gebruikers een technisch probleem ondervinden tijdens het gebruik van het platform of geïnteresseerd zijn in meer informatie over het programma, kunnen ze contact opnemen met onze technische ondersteuning of contact opnemen met het partnerschap.

Gebruikers hebben de mogelijkheid om **een contactverzoek in te dienen** voor meer specifieke problemen via deze link: <u>https://ikigai55.uth.gr/contact/</u>. Dit gedeelte zorgt ervoor dat gebruikers weten waar ze moeten navigeren als ze extra hulp nodig hebben.

Home For Seniors	For Trainers Media 🗸 Contact	E-learning Pla	tform 더	EN 🗸	a funded by angelas Union	
Do	on't be shy. S	ay Hello!				
Curious about enhancing y journey with smart techno	Ask u your fitness blogy?	us anything	Email			
Reach out to us and explor join our senior-friendly pr	re how you can pograms!	ġe				
		a that my submitted data is being	collected and stored	l.		
	Send	I Message				

Figuur 7.Contactpunt





# Navigeren op het platform

# Hoofdpagina

De startpagina van het IKIGAI55 platform is ontworpen om gebruikers snel toegang te geven tot alle belangrijke gebieden, zodat ze lessen kunnen starten, hun leertraject kunnen beheren en op de hoogte kunnen worden gehouden met meldingen. Hieronder vindt u een beschrijving van de belangrijkste modules en functies die u op de startpagina vindt.

# Mijn cursussen

De sectie "Mijn cursussen" is specifiek bedoeld voor het archiveren van het beschikbare leermateriaal. Het bestaat uit:

- Fitness2.0 Knowledge Base & Gids voor Trainers, en
- Slimme Motivatie Handboek & Toolkit.



Figuur 8. Mijn cursussen

# Fitness2.0 Kennisbank & Gids voor Trainers

Het gedeelte Fitness Guidebook van dit platform biedt trainers en facilitators een wetenschappelijk onderbouwde maar praktische bron voor het ontwerpen en implementeren van oefenprogramma's die zijn afgestemd op oudere volwassenen. Deze gids, beschikbaar als online modules en downloadbare pdf's in zeven talen, is ontworpen om trainers kennis en vaardigheden te geven om veilige, effectieve fysieke activiteit voor senioren te ondersteunen.





#### Overzicht van hoofdstukken

De Fitness Guidebook is onderverdeeld in zes hoofdstukken, die elk een essentieel aspect van seniorenfitness met slimme technologieën behandelen:

- Hoofdstuk 1: Inleiding tot slimme wearables bij actief ouder worden
- Hoofdstuk 2: Slimme wearables selecteren en gebruiken
- Hoofdstuk 3: Gepersonaliseerde trainingsplannen ontwerpen
- Hoofdstuk 4: Voortgang bewaken en trainingsprogramma's aanpassen
- Hoofdstuk 5: Betrokkenheid en motivatie vergroten
- Hoofdstuk 6: Casestudy's en best practices

IKIGAI55 TRAINERS GUIDE		Concerning Uses Repertored Uses Repert	TABLE OF CHAPTERS & AUHTORS	8 € ╬ ⊄
Fitness 2.0 Noveledge Base & Guide for Trainers Willer by KOMSS Paper, Partmento Workshoeger NOVEMBER 2014			LINTRODUCTION TO SMART WEARABLES IN ACTIVE AGEING	
			A DESIGNING PERSONALIZED EXERCISE PLANS FOR SENIORS USING     MANTYFEARABLES     AMONITORING PEOGRAM AND ADJUSTING TRAINING PROGRAMS     AMONITORING PEOGRAM AND ADJUSTING TRAINING PROGRAMS     ALIMANENIK EXERCISE AND ADJUSTING TRAINING PEOGRAMS     ALIMANENIK EXERCISE AND ADJUSTING TRAINING PEOGRAMS	
	• هر	Co-function by the European Links Traject as: 10114462 INSANDS FIGURE 2021 INSANDS		

## Handboek en toolkit voor slimme motivatie

Het Motivational Handbook is een handig hulpmiddel op het IKIGAI55 platform dat trainers technieken biedt voor het vergroten van de motivatie en betrokkenheid bij oefenprogramma's voor ouderen. Dit handboek combineert theoretische inzichten met praktische voorbeelden en legt uit hoe slimme technologie en digitale hulpmiddelen kunnen worden ingezet om de motivatie te vergroten en een leuke en productieve trainingservaring te bevorderen. De handleiding is ontworpen met zowel academische als praktische standpunten in gedachten, en zorgt ervoor dat trainers deze motiverende tactieken in verschillende fitnesssituaties kunnen toepassen en deze kunnen aanpassen aan een gevarieerd publiek.

#### Overzicht van hoofdstukken

Het Motivational Handbook is onderverdeeld in acht hoofdstukken, die elk een uniek aspect van motivatie en de toepassing ervan in fitness behandelen:

- Hoofdstuk 1: Het gedrag en de motivaties van ouderen begrijpen
- Hoofdstuk 2: Engagement
- Hoofdstuk 3: Fysiek en mentaal welzijn combineren
- Hoofdstuk 4: Positieve psychologie
- Hoofdstuk 5: Gamification
- Hoofdstuk 6: Sociale verbinding
- Hoofdstuk 7: Communicatie
- Hoofdstuk 8: Slimme motivatie







## Navigeren door de menu's

Het IKIGAI55 e-learningplatform bevindt zich aan de linker- en rechterkant van het scherm en biedt gebruikers twee primaire navigatie-opties. Samen verbeteren de twee menu's de gebruikerservaring door het gemakkelijker te maken om door het cursusmateriaal te navigeren. Gebruikers kunnen met behulp van deze menu's snel door verschillende delen van de toegankelijke leermiddelen bladeren en er toegang toe krijgen.

## Menu aan de linkerkant: inhoudsopgave van het boek

Het menu aan de linkerkant dient als inhoudsopgave en geeft een overzicht van het hele boek. Met dit menu kunnen gebruikers:

- De volledige structuur van het materiaal bekijken
- Met één klik direct naar een hoofdstuk springen.
- Eenvoudig de voortgang bijhouden via de leerinhoud.







Figuur 11. Menu aan de linkerkant van de cursus

#### Menu aan de rechterkant: Navigatie van het subhoofdstuk

In het menu aan de rechterkant worden de subhoofdstukken binnen elk hoofdstuk weergegeven. Het helpt gebruikers:

- Tussen verschillende secties navigeren binnen een geselecteerd hoofdstuk.
- Snel te zoeken naar specifieke onderwerpen zonder door lange hoofdstukken te hoeven scrollen.
- Te zorgen voor een georganiseerde leeservaring door een overzicht van subonderwerpen te laten zien.



Figuur 12. Menu aan de rechterkant van het hoofdstuk

Projectnummer 101134420 — ERASMUS-SPORT-2023 —





# Quizzen

Het doel van de quizzen is om het begrip van de gebruiker te evalueren van de inhoud die wordt behandeld in zowel de Fitness 2.0 Knowledge Base & Guide for Trainers als het Smart Motivation Handbook & Toolkit.

Course	More ~	
	Overview, Objectives, Learning Outcomes	
Ф	Understanding Older Adults' Behaviour And Motivations	
	Quiz	
~	Chapter 2 - Commitment To Physical Activity	
	Overview, Objectives, Learning Outcomes	
۵	Commitment To Physical Activity	
=:	Quiz	?

#### Figuur 13. Quiz

## Quiz structuur:

- De Fitness 2.0 Knowledge Base & Guide for Trainers bevat 6 quizzen, één voor elk hoofdstuk.
- Het Smart Motivation Handbook & Toolkit bevat 8 quizzen, één voor elk hoofdstuk.

De quizzen zijn bedoeld om deelname, versterking en zelfevaluatie aan te moedigen. Ze stellen gebruikers in staat hun begripsniveau te beoordelen door hen te helpen bij het evalueren van hun vertrouwdheid met het hoofdstukmateriaal. Door de daadwerkelijke toepassing van essentiële concepten vergroten de tests het begrip en verstevigen ze kennis. Ze bevorderen ook actieve betrokkenheid, wat de interactie in het leerproces verbetert en helpt bij het oproepen van herinneringen. Om het meeste uit hun leerervaring te halen, wordt gebruikers geadviseerd om elke quiz af te maken na het lezen van het relevante hoofdstuk.

## Navigeren door de quizzen

- Elke quiz bestaat uit meerkeuzevragen over de belangrijkste concepten uit de respectievelijke hoofdstukken.
- Gebruikers hebben toegang tot een quiz door het bijbehorende hoofdstuk te selecteren en op de **quizlink te klikken**.
- Met het **navigatiepaneel Quiz** aan de rechterkant van het scherm kunnen gebruikers hun voortgang volgen en gemakkelijk tussen vragen navigeren.





• Gebruikers kunnen "**Poging voltooien**" zodra ze alle vragen hebben beantwoord, waarna ze feedback of scores ontvangen op basis van hun antwoorden.

₩ IKGAISS H	ome My courses			
	_			
	Re-attempt quiz			
	Grading method: Highe	st grade		
	l l'ada a stanna d			
	Highest grad	e: 0.00 / 10.00.		
	Your attempt	s		
	Attempt 1			
	Status	Finished		
	Started	Monday, 17 March 2025, 1:51 PM		
	Completed	Monday, 17 March 2025, 1:55 PM		
	Duration	3 mins 52 secs		
	Marks	3.00/5.00		
	Grade	6.00 out of 10.00 (60%)		
	Review			



KG4155	Home My courses			¢ <sup>3</sup> ⊂ FA	~
		Smart Motivation Handbook & Toolkit $ ightarrow$ Chapter 3 - Combine Physical And Mental Well-being $ ightarrow$ Qu	ıiz	Quiz navigation	×
	Back			1         2         3         4         5           Finish attempt	
	Question 1 Not yet answered	Which of the following is a key component of multimodal training that is essential for the safety and independence of older adults?			
	Marked out of 1.00 ♥ Elao guestion	<ul> <li>a. High-intensity interval training</li> <li>b. Social, cognitive and balance components</li> <li>c. Only cardiovascular exercises</li> <li>d. Strict weightlifting routines</li> </ul>			
	Question 2	What is the primary goal of multicomponent training for older adults?	?		

Figuur 15. Navigatie van de quiz





# Maximaliseer uw ervaring

- Verken de Fitness 2.0 Knowledge Base & Guide for Trainers en het Smart Motivation Handbook & Toolkit om je begrip te verdiepen.
- Voltooi de quizzen aan het einde van elk hoofdstuk om de belangrijkste concepten te versterken en je voortgang bij te houden.

Mocht je meer hulp nodig hebben, dan zijn er ondersteunende bronnen beschikbaar om je te begeleiden. We hopen dat u dit platform waardevol en inspirerend vindt in uw reis naar het promoten van actief ouder worden en fitnesstraining.

# Veel plezier met leren!



Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Life has a meaning

Capaciteitsopbouw op het gebied van duurzaam en motiverend opleidingsontwerp, versterkt door slimme technologieën voor senioren.