

KAPACITÁSÉPÍTÉS A FENNTARTHATÓ ÉS MOTIVÁLÓ, OKOS TECHNOLOGIÁKKAL TÁMOGATOTT, IDŐSEK EDZÉSÉT SEGÍTŐ KÉPZÉSHEZ..

HÍRLEVÉL | 3. SZÁM | 2025. JANUÁR



iKiGai 55



PARTNEREK

University of Thessaly,
Görögország;

Diputación de Zamora,
Spanyolország;

Inquirium, Ciprus;

Trebag, Magyarország;

Tabela-Weople,
Portugália;

Università delle LiberEtà
del FVG - ETS, Olaszország;

Vrije Universiteit Brussel,
Belgium;

Eskilara, Spanyolország.

LEGÚJABB EREDMÉNYEINK:

[Mikrotanulási egységek a Living labokról elérhető a weboldalunkon :](#)

Intenzív képzési anyag

Örömmel jelentjük be, hogy a projekt egyik legfontosabb eredménye mostantól elérhető! Ez a tartalom egy sor mikro-tanulási egységet tartalmaz a Living Lab-ek működéséről és módszertanáról. Az esettanulmányokkal és bevált gyakorlatokkal kiegészült képzési anyagokat partnereink együttműködésével fejlesztettük, hogy minél szélesebb körű, valós alkalmazásokat és tapasztalatokat tükrözzenek.

Fedezd fel ezeket atananyagokat a weboldalunkon, és szerezz értékes tudást a Living Lab módszertanokról

Fitness2.0 tudásbázis és útmutató edzőknek

Ez az útmutató kifejezetten az idősebbek fizikai aktivitását segítő oktatók és trénerek számára készült. Tudományos alapossággal, a legfrissebb kutatási eredményekre építve ötvözi az elméleti tudást a gyakorlati útmutatásokkal, hogy könnyen használható és maximálisan alkalmazható legyen. Az útmutató bemutatja a smart technológiákkal támogatott testmozgás kulcsfontosságú szempontjait, különös tekintettel az idősebbek egyedi igényeire. A hasznosságra és hozzáférhetőségre összpontosítva segíti a trénereket abban, hogy hatékonyabb és befogadóbb fitnessprogramokat alakítsanak ki.



Co-funded by
the European Union

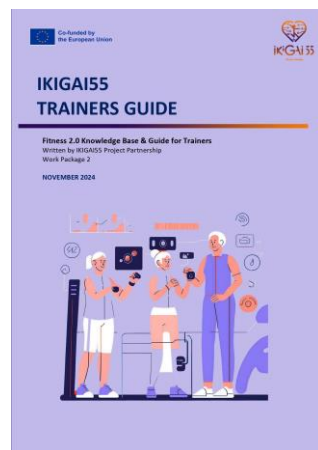
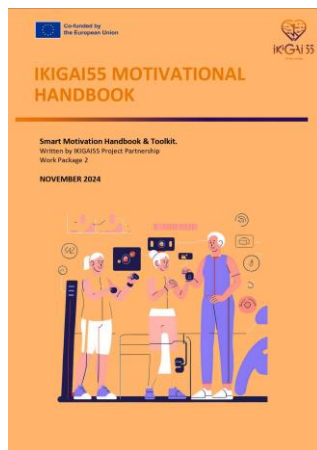
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Okos Motivációs Kézikönyv és Eszköztár

Ez a kézikönyv azt mutatja be, hogyan lehet smart technológiákat és digitális eszközöket felhasználni a motiváció támogatására és fokozására a fitnesztevékenységek során. Az elméleti megközelítéseket – például a gamifikációt, a csoportdinamikát, a pozitív pszichológiát és a rezilienciát – ötvözi gyakorlati alkalmazásokkal, mint tippek, tanácsok, esettanulmányok és bevált módszerek. A megszerzett tudás nemcsak a fitneszben lesz hasznos, hanem más sportterületekre is átvihető, és különböző célcsoportok számára is alkalmazható.

Nemzetközi Projekthalálkozó Cascaisban 2024. 11.

A WEOPLE sikeresen megrendezte a projekt 2. Nemzetközi Projektmegbeszélését Cascaisban 2024. november 13-14. között, ahol a partnerek közösen értékelték az eddigi mérföldköveket és megtervezték a következő feladatokat. Ez a személyes találkozó értékes lehetőséget biztosított az együttműködés erősítésére, a célok összehangolására és a projekt sikeres folytatásának biztosítására.



Várunk!

Akár edző, akár idősödő, akár az aktív időskor és a technológia iránt érdeklődő vagy, az Ikigai55 különböző módokat kínál a részvételre.

Csatlakozz hozzánk, hogy érdemi változást hozzunk az idősebb felnőttek életébe Európa-szerte.
Lépi kapcsolatba velünk!

IKIGAI55 MEGJELENÉSEI

01 2024 március 20

[Diputación de Zamora lays the foundations for the Ikigai55 project in Greece](#)

02 2024 március 27

[Bringing together Technology and Health for people over 55](#)

03 2024 június 10

[IKIGAI55 to promote physical & mental well-being of people over 55 years old](#)

Csatlakozz közösségi oldalainkhoz



Tekintsd meg weboldalunkat

