

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

HÍRLEVÉL | 4. SZÁM | 2025 ÁPRILIS



IKIGAI55

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: Silver Smart képzési

programok elérhetők weboldalunkon:

Edzésprogramok 55 év felettieknek

Örömmel jelentjük be, hogy a projekt egyik kulcsfontosságú eredménye mostantól elérhető! A program sportág-specifikus edzésterveket tartalmaz: **Nordic walking, Hatha jóga, Erőnléti edzés szarkopénia megelőzésére, Fit és táncos aerobik, Fit-jóga/Jóga-tánc, Silver Smart Pilates, valamint VR box** 55+ korosztály számára. A program online és személyes tanulási formát is támogat. Segíti a motivációt, az önértékelést és a célkitűzést. Minősített oktatók számára készült, az egészséges öregedést és a digitális részvételt támogatja!

Az online oktatási felület felhasználói kézikönyve

Azért, hogy az IKIGAI55+ e-learning platformot mind az oktatók, mind a tanulók a lehető leghatékonyabban használhassák, egy világos és gyakorlati **felhasználói útmutatót** készítettünk. Az útmutató lépésről lépésre bemutatja, hogyan lehet elérni, kezelni és kihasználni a platform fő funkcióit – beleértve a **kurzusokat, kvízeket**, tananyagokat és felhasználói eszközöket. Akár első alkalommal használod a felületet, akár szeretnéd jobban felfedezni a benne rejlő lehetőségeket, az útmutató hasznos tippekkel segít az élvezetes és gördülékeny tanulási élmény elérésében..



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.

3.transznacionális projekttalálkozó és 2. közös munkatársi képzés Nicosiában, 2025. április

Az Inquirium sikeresen megrendezte a projekt 3. Nemzetközi partnertalálkozóját Nicosiában 2025. április 8–10. között, ahol a partnerek közösen tekintették át az eddigi eredményeket, és megtervezték a következő feladatokat és lépéseket. A személyes találkozó értékes lehetőséget kínált az együttműködés elmélyítésére, a célok összehangolására és a projekt sikeres folytatásának biztosítására.

Az IKIGAI55 keretében kidolgozott módszertanok szélesebb körű elterjesztésének részeként a közös munkatársi képzés dinamikus és együttműködésen alapuló tanulási élményt nyújtott a projektpartnerek számára. A képzés olyan résztvevőket célozott meg, akik később multiplikátorként alkalmazzák és terjesztik a projekt innovatív megközelítéseit saját közösségeikben. A VUB, az Inquirium és az ESKILARA szakértői a digitális eszközök fitnessben és jóllétben való alkalmazására fókuszáltak. A program egyik kiemelt eleme a VUB által bemutatott VR boksztáték volt, amely megmutatta, hogyan fokozhatják az élményalapú technológiák a fizikai aktivitást és a bevonódást.

A TREBAG és WEOPLE szakértői segítségével a résztvevők pozitív, táncalapú megközelítéseken keresztül kaptak útmutatást, valamint megosztották a jóga testi és lelki egészségre gyakorolt hatásaival kapcsolatos tapasztalataikat, beleértve annak gyakorlati alkalmazását az egészséges öregedés támogatásában.



Az értelmes élet

Ikigai (szó szerint: “ok a létezésre”) egy japán kifejezés, mely arra a valamire utal, ami értelmet ad a létezésünknek.

Csatlakozz!

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.

[Lépj kapcsolatba velünk!](#)



Csatlakozz közösségi oldalainkhoz



Tekintsd meg weboldalunkat

