

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

HÍRLEVÉL | 5. SZÁM | 2025 OKTÓBER



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

LENDÜLETBEN AZ IKIGAI55 ...

Ahogy az IKIGAI55 projekt a végéhez közeledik, partnereink büszkén mutatják be az Európa-szerte megvalósított **pilot tevékenységeket** – valós példákat arra, hogyan segíthetik a **fizikai aktivitás, a digitális technológiák és a motivációs stratégiák** az 55 év feletti embereket abban, hogy aktívabb és egészségesebb életet éljenek. Ezek a pilot programok bizonyítják, hogy megközelítésünk rugalmasan alkalmazható és hatékony a legkülönbözőbb környezetekben is, inspirálva az idősebb korosztályt a mozgás és a jólét új formáinak felfedezésére.

Fedezd fel az eredmények mögött a történeteket!

Egy rövid videósorozat – amely most már elérhető az **IKIGAI55 YouTube-csatornáján** – bemutatja pilot tevékenységeink valódi hatását Európa-szerte. A videók személyes történeteket, bevált gyakorlatokat és a projekt során szerzett tapasztalatokat emelnek ki. Együttesen életre keltik az **IKIGAI55 szellemiségét** – megmutatva, hogy a jólét, a motiváció és a digitális elköteleződés valóban nem ismer korhatárokat.



IKIGAI55 - 5 weeks intervention in Spain, Marfomolinos, Diputación de Zamora | IKIGAI55 - 5 weeks intervention in Greece, University of Thessaly



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.

LEGÚJABB EREDMÉNYEINK

Fenntartható Living Lab-ek fejlesztése és örökségünk megosztása

Jóllét Living Lab-ek vízióinak gyűjteménye

Az innováción keresztül megvalósuló jóllét előmozdítására irányuló küldetésünk részeként partnereink „Train the Trainer” (trénerképző) workshopot szerveztünk Spanyolországban. A résztvevők intenzív képzéseken vettek részt, ahol megismerkedtek a Living Labek (élő laboratórium) módszertanával, valamint helyszíni látogatások során gyakorlati tapasztalatot is szereztek más helyi Living Labek működéséről.

Ez a tevékenység megalapozta, hogy a partnerek és együttműködő szervezeteik a jövőben saját Living Labeket fejlesszenek és hozzanak létre – ezzel erősítve az IKIGAI55 projekt fenntarthatóságát és valós társadalmi hatását.

Fehér Könyv a Quadruple Helix Modell szereplői részére

2025 októberében megjelent **White Paper** (fehér könyv) című jelentésünk, amely összegzi a projekt tevékenységeiben részt vevő trénerek és végfelhasználók tapasztalatait és meglátásait. A dokumentum **stratégiai ajánlásokat** kínál az ún. **négyes spirál modell** szereplői – az akadémiai szféra, az ipar, a közsféra és a civil társadalom – számára.


A **White Paper** egyfajta **útitervként** szolgál a közösségi alapú és digitális tanulási ökoszisztémákon belüli együttműködés, innováció és jóllét előmozdításához.

4.Nemzetközi partnertalálkozó és zárókonferencia a spanyolországi Zamorában

A projekt méltó lezárásaként **Zamorában** került sor a **negyedik nemzetközi projektmegbeszélésre** (TPM) és a **zárókonferenciára**. Görögországból, Portugáliából, Ciprusról, Magyarországról, Belgiumból, Olaszországból és Spanyolországból érkező partnereink gyűltek össze, hogy közösen értékeljék az elért eredményeket, véglegesítsék a kimeneteket, és megvitassák a projekt eredményeinek hosszú távú fenntarthatóságát.

A találkozó meleg, együttműködő légkörben zajlott, méltón ünnepelve az IKIGAI55 projekt során kialakult erős partnerségeket. A **Diputación de Zamora** pedig megnyitotta kapuit, hogy együtt ünnepeljük az IKIGAI55 eredményeit és hatását.



 **Monfarracinos (Zamora)** idősebb lakosai – edzőikkel és a polgármesterrel együtt – megosztották inspiráló tapasztalataikat arról, hogyan változtatta meg a fizikai aktivitás és a digitális eszközök kombinációja a **jóllétüket és mindennapi életüket**.

🎤 A projektpartnerek bemutatták az Európa-szerte megvalósított pilot képzési tevékenységeiket, Ana Sánchez és Dr. Álvaro Barroso Hernández vendégelőadók pedig inspiráló előadásokat tartottak a jólétről, az innovációról és a befogadásról.

💡 Az IKIGAI55 projekt – amelyet az Erasmus+ program társfinanszírozott – bebizonyította, hogy a digitális korszak nem csak a fiataloké: az 55 év feletti felnőttek számára is képes egészséget, örömet és társadalmi befogadást hozni Európa-szerte!



Csatlakozz!

Akár edző, akár idősödő, akár az aktív idős kor 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!](#)

[Kövess minket közösségi oldalainkon!](#)



Ikigai55



iki.gai_55



Ikigai Project

IKIGAI55 életképek

