

# CAPACITY BUILDING ON SUSTAINABLE AND MOTIVATIONAL TRAINING DESIGN ENHANCED BY SMART TECHNOLOGIES FOR SENIOR CITIZENS.

NEWSLETTER | NUMERO 1 | MARZO 2024



IKIGAI55



## PARTNERSHIP

University of Thessaly,  
Grecia;

Diputación de  
Zamora, Spagna;

Inquirium, Cipro;

Trebag, Ungheria;

Tabela-Weople,  
Portogallo;

Università delle  
LiberEtà del FVG - ETS,  
Italia;

Vrije Universiteit  
Brussel, Belgio;

Eskilara, Spagna.

## IL NOSTRO PROGETTO

IKIGAI55 è un progetto innovativo concepito per migliorare la vita degli anziani integrando stili di vita sani, sport preventivo e inclusione digitale attraverso una miscela unica di design dell'allenamento, teoria motivazionale e tecnologie intelligenti. In un mondo che deve affrontare numerose sfide, l'importanza di garantire la salute fisica e mentale non è mai stata così cruciale.

IKIGAI55, che simboleggia "la vita con significato", incarna il nostro impegno a rendere l'era digitale vantaggiosa per la popolazione anziana. La nostra iniziativa mira a promuovere abitudini sane, attività e gioia tra i cittadini anziani. L'obiettivo è influenzare positivamente la prevenzione sanitaria e promuovere una società inclusiva.

## RISULTATI

1. Guida per i formatori di Fitness2.0
2. Manuale e toolkit per la motivazione Smart
3. Piattaforma di apprendimento online
4. Brochure con linee guida per attività fisiche Silver Smart
5. Programmi di formazione Silver Smart
6. Database degli strumenti di valutazione
7. Raccolta di esperienze di Living Labs sul Benessere
8. Libro bianco sul modello della quadrupla elica per stakeholder

## 1° MEETING ONLINE E KICK OFF a Volo (Grecia)

Il progetto IKIGAI55 è stato lanciato con successo con il nostro incontro di avvio online che si è svolto il 6 febbraio 2024. Questo evento ha segnato l'inizio di un viaggio stimolante verso una progettazione sostenibile e motivante della formazione per i cittadini senior, potenziata dalle tecnologie intelligenti. Dopo il lancio virtuale, abbiamo tenuto un incontro di persona a Volos, in Grecia, il 14 e 15 marzo, per consolidare ulteriormente le basi del nostro progetto.

I meeting iniziali hanno riunito tutte le organizzazioni partner, ponendo le basi per gli sforzi di collaborazione verso il raggiungimento degli obiettivi e dando ufficialmente il via alle attività di implementazione, dimostrando una dedizione unitaria alla nostra missione. Durante i meeting sono stati discussi gli obiettivi generali, i pacchetti di lavoro, gli output e i risultati attesi.



## IKIGAI55 IN PILLOLE

- Fase 1. Manuale formativo sulle schede di esercizi Smart per anziani
- Fase 2. Aiuto motivazionale e linee guida per gli allenatori
- Fase 3. Elaborazione di piani di allenamento Smart e dettagliati per diverse attività
- Fase 4. Train the trainer! Giornata di formazione e informazione rapida
- Fase 5. Interventi di allenamento Smart
- Fase 6. Progettazione di Laboratori del benessere locali
- Fase 7. Elaborazione di un libro bianco per la Smart industry

## Partecipa anche tu!

Che siate formatori, anziani o appassionati di invecchiamento attivo e tecnologia, Ikigai55 offre diversi modi per partecipare.

Unisciti a noi per fare una differenza significativa nella vita degli anziani in tutta Europa.

Contattateci!

## PROSSIMI PASSI

01

Giugno 2024

Living Labs Training  
(Bilbao – Spagna)

02

Luglio 2024

Linee guida  
metodologiche

03

Luglio 2024

Materiale per la  
formazione rapida

## VISITA IL NOSTRO WEBSITE:

e scopri di più sul progetto e sulla nostra missione:

Link: <https://ikigai55.uth.gr/>



## O UNISCITI AI SOCIAL MEDIA:

