

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

NEWSLETTER | NUMERO 3 | GENNAIO 2025



iKiGai 55



PARTNERSHIP

University della Tessaglia, Grecia;

Diputaci3n de Zamora, Spagna;

Inquirium, Cipro;

Trebag, Ungheria;

Weople, Portogallo;

Universit3 delle LiberEt3 del FVG - ETS, Italia;

Vrije Universiteit Brussel, Belgio;

Eskilara, Spagna.

FINO AD ORA...

[Unit3 di microapprendimento Living Labs disponibili sul nostro sito web:](#)

Materiale per la formazione

Siamo entusiasti di annunciare che uno dei risultati principali del progetto 3 ora disponibile! Si tratta di una serie di unit3 di microlearning sul funzionamento e la metodologia dei Living Labs. Completati di casi di studio e best practice, questi materiali formativi sono stati sviluppati grazie alla collaborazione tra i nostri partner, assicurando che incorporino un'ampia gamma di applicazioni e intuizioni del mondo reale. Esplorate queste risorse sul nostro sito web e acquisite preziose conoscenze sulle metodologie dei Living Lab!

Fitness2.0 Conoscenze base e guida per i trainer

Una guida concepita per i facilitatori dell'esercizio fisico e gli allenatori di adulti. Sviluppata con accuratezza accademica e basata sulle attuali scoperte scientifiche, combina conoscenze teoriche e indicazioni pratiche per garantire la facilit3 d'uso e la massima applicabilit3. La guida affronta le considerazioni critiche sull'esercizio fisico potenziato dalle tecnologie intelligenti, adattate alle esigenze specifiche degli adulti pi3 anziani. Con un'attenzione particolare all'utilit3 e all'accessibilit3, aiuter3 gli istruttori a creare programmi di fitness pi3 efficaci e inclusivi.



Cofinanziato dall'Unione europea

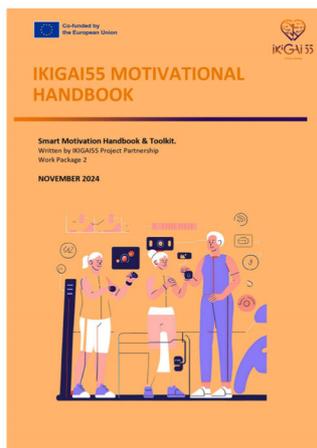
Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). N3 l'Unione Europea n3 l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Manuale e kit di strumenti per la motivazione Smart

Questo manuale si concentra sullo sfruttamento delle tecnologie intelligenti e degli strumenti digitali per sostenere e migliorare la motivazione nelle attività di fitness. Unisce prospettive teoriche, come la gamification, le dinamiche di gruppo, la psicologia positiva e la resilienza, ad applicazioni pratiche come consigli, suggerimenti, casi di studio ed esempi di buone pratiche. Le conoscenze acquisite non saranno utili solo nel fitness, ma anche trasferibili ad altre aree dello sport e applicabili a diversi gruppi target.

Meeting transnazionale di progetto a Cascais. Novembre 2024

WEOPLE ha ospitato con successo il secondo incontro transnazionale del progetto a Cascais dal 13 al 14 novembre 2024, riunendo i partner del progetto per rivedere le tappe fondamentali e pianificare le attività future. Questo incontro ha rappresentato una preziosa opportunità per rafforzare la collaborazione, allineare gli obiettivi e garantire il continuo successo del progetto. Ringraziamo tutti i partecipanti per il loro contributo e ci auguriamo di realizzare insieme le prossime tappe.



生き甲斐 Life with a meaning

Ikigai (letteralmente "una ragione d'essere") è un concetto giapponese che si riferisce a qualcosa che dà a un'apersona un senso di scopo, una ragione di vita.

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!](#)

COMUNICATI STAMPA

01 20 marzo 2024

[Diputación de Zamora getta le basi del progetto IKIGAI55 in Grecia](#)

02 27 marzo 2024

[Unire tecnologia e salute per le persone over 55](#)

03 10 June 2024

[IKIGAI55 promuove il benessere fisico e mentale per le persone over 55](#)

Unitevi a noi sui social



E visitate il nostro sito web

