

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

NEWSLETTER | NUMERO 4 | APRILE 2025



## IKIGAI55



### PARTNERSHIP

University della Tessaglia, Grecia;

Diputación de Zamora, Spagna;

Inquirium, Cipro;

Trebag, Ungheria;

Weople, Portogallo;

Università delle LiberEtà del FVG - ETS, Italia;

Vrije Universiteit Brussel, Belgio;

Eskilara, Spagna.

## FINO AD ORA ...

[Programmi Silver Smart disponibili sul sito:](#)

### [Programmi di formazione per adulti over 55](#)

Siamo lieti di annunciare che uno dei risultati principali del progetto è ora disponibile! Include programmi sportivi specifici per **Nordic walking**, **Hatha Yoga**, allenamenti di **forza** per prevenire **sarcopenia**, **aerobica Fit and Dance**, **Fit-Yoga/Yoga-Dance**, **Pilates Silver Smart**, and **VR boxing** per gli over 55. Il programma supporta sia l'apprendimento online che in presenza. Stimola la motivazione, l'auto-valutazione e il fissare degli obiettivi. Progettato per formatori certificati, favorisce l'invecchiamento sano e l'interazione digitale!

### [Guida alla piattaforma online per utente](#)

Per supportare sia i trainer che gli studenti nel sfruttare al massimo la piattaforma IKIGAI55, abbiamo sviluppato una **guida utente chiara e pratica**. Questa guida offre una procedura passo passo su come accedere, navigare e utilizzare le principali funzioni della piattaforma — inclusi **corsi**, **quiz**, **materiali** di apprendimento e **strumenti**. Che siate un utente alle prime armi o che vogliate esplorare tutto ciò che la piattaforma ha da offrire, la guida fornisce consigli per assicurare un'esperienza di apprendimento fluida e coinvolgente.



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). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

### 3° Meeting Transnazionale di progetto & 2° Incontro di formazione di Nicosia. Aprile 2025.

Inquirium ha ospitato il 3° meeting transnazionale di progetto (TPM) a Nicosia dall'8 al 10 aprile, riunendo i partner di progetto per esaminare le tappe fondamentali e pianificare i prossimi risultati e compiti. Questo incontro di persona ha fornito 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 non vediamo l'ora di attuare insieme le prossime fasi.

Per diffondere le metodologie sviluppate all'interno di IKIGAI55, l'incontro ha riunito i partner in un'esperienza di apprendimento dinamica e collaborativa. Questa formazione era rivolta ai rappresentanti dei partner che fungeranno da moltiplicatori, applicando e disseminando gli innovativi approcci del progetto nel loro contesto locale. Sono intervenuti esperti da VUB, Inquirium ed ESKILARA, focalizzandosi sull'integrazione di strumenti digitali nel fitness e nel benessere. Uno dei momenti salienti della sessione è stata la formazione pratica sull'uso di un gioco di boxe in realtà virtuale, presentato da VUB, che ha dimostrato come le tecnologie immersive possono migliorare l'attività fisica e il coinvolgimento.

I partecipanti sono stati guidati con approcci positivi basati sul ballo e hanno condiviso le opinioni sui benefici dello yoga per il benessere fisico ed emotivo, ricevendo consigli pratici su come e perché lo yoga favorisce l'invecchiamento attivo.



## 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 una persona 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!](#)

Segici sui social

e visita il sito web

