

PROGRAMA DE FORMAÇÃO PARA TORNAR A ATIVIDADE FÍSICA DOS CIDADÃOS SÊNIORES MAIS MOTIVADORA E SUSTENTÁVEL UTILIZANDO AS NOVAS TECNOLOGIAS.

NEWSLETTER | NÚMERO 1 | MARÇO 2024



PARCERIA

University of Thessaly,
Grécia;

Diputación de
Zamora, Espanha;

Inquirium, Chipre;

Trebag, Hungria;

Weople, Portugal;

Università delle
LiberEtà del FVG - ETS,
Itália;

Vrije Universiteit
Brussel, Bélgica;

Eskilara, Espanha.

O NOSSO PROJETO

IKIGAI55 é um projeto inovador desenhado para promover o bem-estar das pessoas idosas na integração de estilos de vida saudáveis, prática de desporto e exercício físico e inclusão digital, através de uma combinação única de conteúdos de práticas de treino, teoria motivacional e as novas tecnologias. Num mundo com inúmeros desafios, a importância de garantir a saúde física e mental é essencial.

IKIGAI55, que significa "vida com significado", representa o nosso compromisso em tornar a era digital num benefício para os cidadãos mais velhos. Esta iniciativa tem como objetivo promover hábitos saudáveis entre a população mais idosa. O objetivo é focar positivamente para os cuidados de saúde preventivos e promover uma sociedade inclusiva.

RESULTADOS

1. Base de Conhecimentos & Guia Fitness2.0 para Treinadores.
2. Manual & Kit de Ferramentas de Motivação Smart.
3. Aprendizagem Online.
4. Folheto Informativo de facilitação desportiva Smart Silver.
5. Programa de Formação Smart Silver.
6. Ferramentas de Avaliação Smart Silver.
7. Living Labs sobre Bem-Estar.
8. Livro Branco para Parceiros Sociais no Modelo Hélice Quádrupla.

1ª Reunião online e presencial em Volos (Grécia)

O projeto IKIGAI55 foi iniciado com uma reunião de lançamento online que teve lugar a 6 de fevereiro de 2024. Este evento marcou o início de uma viagem inspiradora rumo a um programa de formação sustentável e motivadora para cidadãos séniores, reforçada pelas novas tecnologias. Após o lançamento virtual, realizámos também uma reunião presencial em Volos, na Grécia, nos dias 14 e 15 de março, solidificando ainda mais os alicerces do nosso projeto.

As reuniões iniciais reuniram todas as organizações parceiras, prepararam o terreno para os esforços de colaboração no sentido de alcançar os nossos objetivos e deram oficialmente início às nossas atividades de implementação, demonstrando uma dedicação alinhada com a nossa missão.



IKIGAI55 EM POUCAS PALAVRAS

Passo 1. Manual de formação sobre orientações de atividade física e novas tecnologias para séniores.

Passo 2. Ajuda motivacional & orientações para treinadores

Passo 3. Elaboração de planos de treino para diversos desportos e as novas tecnologias.

Passo 4. Formar treinadores! Sessão de formação e informação.

Passo 5. Intervenções de formação com as novas tecnologias.

Passo 6. Desenhar uma visão para os Living Labs de Bem-Estar.

Passo 7. Elaboração de um Livro Branco para a indústria.

Participe no nosso projeto!

Se for treinador, sénior ou se interesse por envelhecimento ativo e novas tecnologias, IKIGAI55 disponibiliza diversas formas de se envolver no projeto.

Junte-se a nós e poderá marcar a diferença nas vidas dos mais velhos por toda a Europa.

Contacte-nos!

PRÓXIMOS PASSOS

01

Junho 2024

Workshops Living Labs
(Bilbao – Espanha)

02

Julho 2024

Workshops sobre a
Metodologia

03

Julho 2024

Material para
Treinadores sobre Smart
Training & Motivação

VISITE A NOSSA PÁGINA

e saiba mais sobre o nosso projeto e a nossa missão:

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



OU JUNTE-SE NAS REDES SOCIAIS

