



Co-funded by
the European Union

Αποποίηση ευθύνης: Χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εκτελεστικής Υπηρεσίας για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.

Δράση KA210-ADU – Συμπράξεις μικρής κλίμακας στην εκπαίδευση ενηλίκων



THRIVE50+

Σύνολο υλικού για το εργαστήριο



Τίτλος: Ύπνος και Άγχος –
Βελτίωση της Ανάπαυσης
για Καλύτερη Διαχείριση
του Άγχους

Τίτλος Έργου:

**Ολοκληρωμένοι Πόροι Υγείας για τη Βελτίωση
της Ζωτικότητας και της Αντοχής 50+**

Αριθμός Έργου:

2023-2-RO01-KA210-ADU-000184831

THRIVE 50+





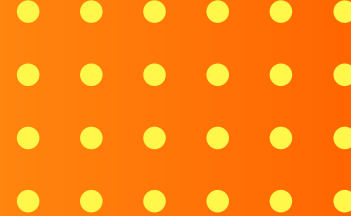
ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

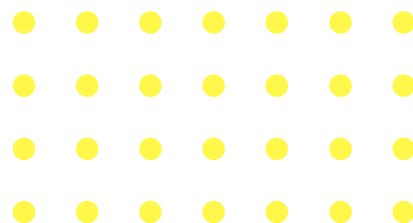
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur eiusmod tempor. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur eiusmod tempor.





ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

ΥΛΙΚΑ

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.





Co-funded by
the European Union

Εκπαίδευση ενηλίκων



THRIVE 50+





Activity title (duration....)

Objective

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Explanation of activity:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.





Activity title (duration...)

Objective

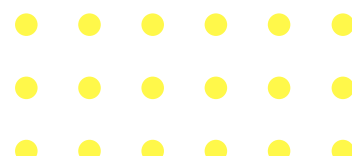
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Explanation of activity:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.





Activity title (duration....)

Objective

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Explanation of activity:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.





Activity title (duration...)

Objective

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Explanation of activity:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

