

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modulo 4 – Sessione conclusiva (4.4)**  
App sanitarie per routine di riposo



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





# Partners

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALENCIA, SPAIN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CYPRUS  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Sessione di chiusura: Contenuto

## 1. [Chiusura](#)



### Obiettivi

- ✓ Aumentare la consapevolezza su cosa sia una routine di riposo e sull'importanza di una routine di riposo
- ✓ Identificare le attività principali per stabilire una routine di riposo e il modo in cui le applicazioni della routine di riposo possono contribuire a ciò
- ✓ Comprendere i concetti principali relativi alle app sanitarie e come possono essere utili per i migranti
- ✓ Sviluppare competenze digitali e familiarizzare con l'uso delle app per la routine di riposo



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik



### Competenze

- ✓ Definizione di cosa è una routine di riposo e perché è importante
- ✓ Spiegazione di come le app per la routine del riposo possono favorire l'istituzione di una routine del sonno e migliorare il sonno in generale
- ✓ Familiarizzazione e capacità di navigare in diverse app di routine di riposo e integrarle nella vita quotidiana



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)



# 1. Chiusura

## Obiettivi

- Riepilogare le principali lezioni apprese
- Condividere l'esperienza di utilizzo di un'app p la routine di riposo
- Condividere sfide pratiche e idee su come superare queste sfide



[Progettato da Freepik](#)





## Attività: prenditi qualche minuto e scrivi...

- *Cos'è una routine di riposo?*
- *Come posso stabilire una routine di riposo e perché è importante?*
- *Come posso trarre vantaggio dall'uso di un'applicazione per la routine del sonno?*
- *Quali sono gli svantaggi dell'utilizzo di un'applicazione di routine per il sonno?*



## Attività: prenditi qualche minuto e scrivi...

- *Com'è stata l'esperienza di utilizzo di un'applicazione di routine di riposo?*
- *Posso integrarlo nella mia routine quotidiana?*

**Chi vuole può condividere con il team!**







# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato questo modulo!



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.