

SYLLOGOS PARAPLIGIKON
TETRAPLIGIKONKAI ATOMON ME
KINITIKES ANAPIRIES NOMOY
KAVALAS,
65302,KAVALA, GREECE
Phone: 0030-6937646440
E-mail: info@aseddedipe.eu /
gkonsoulas@hotmail.com



Συντονιστής:

**SYLLOGOS PARAPLIGIKON TET-
RAPLIGIKONKAI ATOMON ME KI-
NITIKES ANAPIRIES NOMOY KA-
VALAS**



Συνεργάτης 1:

GYMNASTICKI KLUB KNIN



Συνεργάτης 2:

**AKADEMİ KÜLTÜR VE EĞİTİM
DERNEĞİ**

Project: 101089938 — SMD —
ERASMUS-SPORT-2022-SSCP



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το πρόγραμμα «Well-being4you: Αθλητισμός & Μεσογειακή Διατροφή», ακρωνύμιο “WB4: SMD”, έχει ως κύριο στόχο την προώθηση μιας διαδικασίας που αυξάνει την ευαισθητοποίηση των νέων Ευρωπαίων σχετικά με τη σημασία του αθλητισμού και της σωστής διατροφής, ως εργαλεία που συμβάλλουν στην πρόληψη σημαντικών προβλημάτων υγείας του ευρωπαϊκού νεανικού πληθυσμού, συγκεκριμένα, μειώνοντας το διαδεδομένο ποσοστό παχυσαρκίας μεταξύ των νέων, το οποίο είναι πολύ υψηλό στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο, αλλά και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Η σύμπραξη αυτού του έργου αποτελείται από τον «Σύλλογο παραπληγικών, τετραπληγικών και ατόμων με ειδικές ανάγκες Καθάλας (Ελλάδα) ως αιτούντα, από τον Αθλητικό Σύλλογο GK KNIN (Κροατία) και από τον σύλλογο πολιτισμού και εκπαίδευσης Academy (Τουρκία) ως εταίρο. Το έργο έχει διάρκεια 12 μηνών και περιλαμβάνει διεθνείς συναντήσεις προσωπικού στην αρχή και στο τέλος της περιόδου του έργου- επιπλέον, θα πραγματοποιηθούν εργαστήρια με τη συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων που επιλέχθηκαν από τους 3 οργανισμούς: το πρώτο θα πραγματοποιηθεί στην Κροατία τον Μάρτιο του 2024 και θα ασχοληθεί με το θέμα της σημασίας του αθλητισμού για την υγεία- το δεύτερο θα πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα τον Ιούλιο του ίδιου έτους και αποτελεί ένα ενδιαφέρον εργαστήριο για την ανακάλυψη των πλεονεκτημάτων της μεσογειακής διατροφής και μιας ολιστικής προσέγγισης της διατροφής. Το έργο πραγματοποιεί τις δραστηριότητες, ευνοώντας τη συμμετοχή μειονεκτούντων ατόμων και ατόμων που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό. Τα διεθνή εργαστήρια βρίσκουν συνέχεια στη δημιουργία διαδικτυακών εργαστηρίων, στα οποία συμμετέχουν όλοι οι συμμετέχοντες στο έργο και τα οποία θα δημιουργηθούν για να συνδέσουν τις δύο διεθνείς δραστηριότητες. Στο έργο συμμετέχουν νέοι ηλικίας 6 έως 15 ετών, αλλά ακόμη και μεγαλύτεροι ενήλικες μπορούν να επωφεληθούν από τα αποτελέσματα.

«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του EACEA. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.»



Στόχοι του έργου

Το έργο «Well-being4you: Healthy lifestyle 4all» (Υγιεινός τρόπος ζωής για όλους). Το Έργο, στην πραγματικότητα, σκοπεύει να πραγματοποιήσει δραστηριότητες που ευνοούν την αύξηση των επιπέδων ευαισθητοποίησης για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, οι οποίες προωθούν την πρόσβαση στον αθλητισμό, τη σωματική δραστηριότητα και την υγιεινή διατροφή, ευνοώντας τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία και των οικονομικά μειονεκτούντων ατόμων και επιπλέον, προωθεί μια ολιστική προσέγγιση της διατροφής, της υγείας, της ευημερίας και του αθλητισμού, ευαισθητοποιώντας τους νέους για τη σημασία των δύο πρωταγωνιστών στη ζωή του καθενός: Ο αθλητισμός και η μεσογειακή διατροφή.

Στόχοι του έργου

Οι ειδικοί στόχοι αυτού του έργου είναι επομένως:

- ♦ Ευαισθητοποίηση για την υγιεινή διαβίωση: Στόχος είναι η αύξηση των επιπέδων ευαισθητοποίησης των νέων Ευρωπαίων όσον αφορά τη σημασία του αθλητισμού και της υγιεινής διατροφής.
- ♦ Μείωση της παχυσαρκίας: Προώθηση του αθλητισμού και των σωστών διατροφικών συνηθειών για τη μείωση του διαδεδομένου ποσοστού παχυσαρκίας μεταξύ του νεαρού πληθυσμού στην Ευρώπη.
- ♦ Ενθάρρυνση της συμμετοχής μειονεκτούντων ατόμων: Αύξηση της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία και των οικονομικά μειονεκτούντων νέων σε δραστηριότητες αθλητισμού και υγιεινής διαβίωσης, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού.
- ♦ Προώθηση της μεσογειακής διατροφής και της ολιστικής προσέγγισης: Εκπαίδευση των νέων σχετικά με τη σημασία της μεσογειακής διατροφής και της ολιστικής διατροφικής προσέγγισης, τονίζοντας τις θετικές επιπτώσεις τους στη σωματική και ψυχική υγεία.
- ♦ Διάδοση του αθλητισμού και της υγιεινής διαβίωσης: Διάδοση της συμμετοχής στον αθλητισμό και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών μεταξύ των συμμετεχόντων, ώστε να συμβάλλουν στην πρόληψη προβλημάτων υγείας, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης και η παχυσαρκία.
- ♦ Μέτρηση και ενίσχυση των επιπέδων ευαισθητοποίησης: Παρακολούθηση και αξιολόγηση της εξέλιξης της ευαισθητοποίησης των συμμετεχόντων καθ' όλη τη διάρκεια του έργου, χορηγώντας τεστ στην αρχή, στη μέση και στο τέλος του έργου.

Αυτοί οι στόχοι υποστηρίζονται από διάφορες δραστηριότητες και εργαστήρια στο πλαίσιο του έργου, με στόχο την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης σε θέματα υγιεινής διαβίωσης, ιδίως μεταξύ του νεότερου πληθυσμού.



«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του EACEA. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.»

Δραστηριότητες

Θεωρητικά και πρακτικά εργαστήρια για τη Μεσογειακή Διατροφή στην Ελλάδα

Αριθμός εργαστηρίων: Αριθμός εργαστηρίων: (4 θεωρητικά και 4 πρακτικά)

Θεωρητικά θέματα που καλύφθηκαν:

- ♦ Τι είναι η μεσογειακή διατροφή;
- ♦ Σχέση μεταξύ της μεσογειακής διατροφής και του αθλητισμού.
- ♦ Μεσογειακά τρόφιμα και οι επιπτώσεις τους στην υγεία.
- ♦ Αθλητισμός, μεσογειακή διατροφή και πρόληψη ασθενειών.

Πρακτικά θέματα που καλύπτονται:

- ♦ Εισαγωγή στα μεσογειακά τρόφιμα.
- ♦ Προετοιμασία ενός απλού πιάτου με τη χρήση τροφίμων της μεσογειακής διατροφής.
- ♦ Ολιστική διατροφή και ευαισθητοποίηση σε θέματα διατροφής.
- ♦ Διαλογισμός και ολιστική προσέγγιση.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Θεωρητικά εργαστήρια στην Κροατία

Αριθμός εργαστηρίων:: 3

Καλύπτονται θέματα:

- ♦ Σημασία του αθλητισμού και της διατροφής για τους νέους.
- ♦ Ασθένειες που προκαλούνται από την κακή διατροφή.
- ♦ Οφέλη της μεσογειακής διατροφής και των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Αριθμός εργαστηρίων: 7

Δραστηριότητες:

Γυμναστική, γυμναστική, βόλεϊ, τένις, μπάσκετ (και για χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου), κολύμβηση.



«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του EACEA. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.»



ERASMUS+

- Το Erasmus+ είναι το εμβληματικό πρόγραμμα της ΕΕ για τη στήριξη της εκπαίδευσης, της κατάρτισης, της νεολαίας και του αθλητισμού σε ολόκληρη την Ευρώπη, με προϋπολογισμό περίπου 28,4 δις. ευρώ για την περίοδο 2021-2027.
- Αυτή η σημαντική αύξηση της χρηματοδότησης υπογραμμίζει τη δέσμευση του προγράμματος για την ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης, την προώθηση της πράσινης και ψηφιακής μετάβασης και την ενδυνάμωση των νέων ώστε να συμμετέχουν ενεργά στις δημοκρατικές διαδικασίες.
- Το Erasmus+ ευθυγραμμίζεται με τις προτεραιότητες του Ευρωπαϊκού Χώρου Εκπαίδευσης, του σχεδίου δράσης για την ψηφιακή εκπαίδευση και του ευρωπαϊκού θεματολογίου για τις δεξιότητες. Επιπλέον, συμβάλλει στην υλοποίηση του ευρωπαϊκού πυλώνα κοινωνικών δικαιωμάτων, της στρατηγικής της ΕΕ για τη νεολαία 2019-2027 και στην ανάπτυξη μιας ευρωπαϊκής διάστασης στον αθλητισμό.

Αθλητικές δράσεις: Συμπράξεις μικρής κλίμακας

Οι δράσεις του Erasmus+ στον τομέα του αθλητισμού επικεντρώνονται στην ενίσχυση της συμμετοχής σε αθλήματα, σωματικές δραστηριότητες και εθελοντικές δραστηριότητες, ιδίως στις τοπικές κοινότητες. Οι Συμπράξεις μικρής κλίμακας έχουν σχεδιαστεί για τη συμμετοχή οργανώσεων βάσης ή ατόμων με περιορισμένη εμπειρία στο Erasmus+, εξασφαλίζοντας ευρύτερη πρόσβαση στο πρόγραμμα. Οι συμπράξεις αυτές είναι προσαρμοσμένες για να στηρίξουν φορείς και άτομα μικρής κλίμακας που συχνά είναι δύσκολα προσβάσιμα στους τομείς της σχολικής εκπαίδευσης, της εκπαίδευσης ενηλίκων, της επαγγελματικής κατάρτισης, της νεολαίας και του αθλητισμού.

Στο πλαίσιο του προγράμματος «Well-being4you: Αθλητισμός & Μεσογειακή Διατροφή», οι Συμπράξεις Μικρής Κλίμακας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της διακρατικής συνεργασίας μεταξύ οργανισμών από την Ελλάδα, την Κροατία και την Τουρκία. Αυτές οι συμπράξεις όχι μόνο προωθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής μέσω του αθλητισμού και της διατροφής, αλλά στοχεύουν επίσης στην ενσωμάτωση μειονεκτούντων ομάδων, όπως άτομα με αναπηρία και άτομα από οικονομικά προβληματικά περιβάλλοντα. Διευκολύνοντας τη δημιουργία και την ανάπτυξη διακρατικών δικτύων, οι Συμπράξεις Μικρής Κλίμακας συμβάλλουν στη σύνδεση τοπικών, περιφερειακών, εθνικών και διεθνών πολιτικών, φέρνοντας έτσι την ευρωπαϊκή διάσταση σε επίπεδο βάσης. Η πρωτοβουλία αυτή υποστηρίζει επίσης την ενεργό ευρωπαϊκή ιθαγένεια, ενθαρρύνοντας την ενσωμάτωση και την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών διασυννοριακά, συμβάλλοντας τελικά σε μια πιο υγιή και πιο ολοκληρωμένη Ευρώπη.



«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του EACEA. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.»



ΝΕΡΓΑΤΕΣ ΑΣΕΔΔΕΔΙΠΕ

«Σύνδεσμος για την Εκπαίδευση και την Ανάπτυξη Ατόμων με Αναπηρία» (Ελλάδα) είναι ο συντονιστής του έργου. Ο σύλλογος θέλει να δώσει τη δυνατότητα στα μέλη του να ασχοληθούν με πολλούς τομείς-διοργανώνει μαθήματα σε συνεργασία με άλλους φορείς, όπως μαθήματα ηλεκτρονικών υπολογιστών, λογιστικής, γλώσσας κ.λπ. Από την άλλη πλευρά, στόχος του συλλόγου μέσω των δραστηριοτήτων του είναι να δώσει τη δυνατότητα στο εκπαιδευτικό προσωπικό του (κοινωνιολόγους, καθηγητές κ.λπ.) να αποκτήσει εμπειρία και γνώσεις για τη σωστή παιδαγωγική πρακτική όσον αφορά τα άτομα με ειδικές ανάγκες και την επαγγελματική κατάρτιση. Όλοι οι εκπαιδευόμενοι είναι άτομα με ειδικές ανάγκες.

GIMNASTICKI KLUB KNIN

Ο Γυμναστικός Σύλλογος Knin είναι μη κερδοσκοπικός τοπικός αθλητικός σύλλογος και βρίσκεται και λειτουργεί στην πόλη Knin (Κροατία), μια μικρή πόλη στην κομητεία Šibenik-Knin, η οποία εξακολουθεί να αποτελεί περιοχή ειδικής κρατικής μέριμνας λόγω της κακής ανάπτυξής της μετά τον πόλεμο της πατρίδας. Τα παιδιά εγγράφονται στη λέσχη από την ηλικία των τριών ετών. Αυτό δημιουργεί μια καλή βάση για περαιτέρω άθληση και έτσι τα παιδιά εφαρμόζουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής από την πρώιμη παιδική ηλικία. Οι υπηρεσίες του είναι δωρεάν για παιδιά από κοινωνικά μειονεκτούσες οικογένειες. αθλητική προετοιμασία και εκπαίδευση παιδιών και ενηλίκων στον τομέα της αθλητικής γυμναστικής- προώθηση της υγιούς φυσικής δραστηριότητας- συνεργασία και ανταλλαγή απόψεων με ίδιους ή παρόμοιους εγχώριους ή ξένους συλλόγους και φορείς- προετοιμασία, οργάνωση και υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων για παιδιά προσχολικής ηλικίας και ενήλικες- οργάνωση και διεξαγωγή τακτικών συστημάτων εκπαίδευσης των μελών, ενθάρρυνση και ανάπτυξη της κοινωνίας των πολιτών, σύνδεση και συνεργασία των οικονομικών, κυβερνητικών και μη κυβερνητικών τομέων στη χώρα, σε περιφερειακό και τοπικό επίπεδο- συντήρηση και διαχείριση των αθλητικών εγκαταστάσεων που ανήκουν ή λειτουργούν από την εταιρεία- φροντίδα για την υγεία και την υγιεινοοικονομική περίθαλψη των μελών της οργάνωσης- ενθάρρυνση της συνολικής δραστηριότητας της οργάνωσης για την κατανόηση και υιοθέτηση ηθικών αξιών μέσω του αθλητισμού. Ο εν λόγω σύλλογος έχει επίσης συμφωνίες συνεργασίας με το κέντρο υγείας Knin, τον Ερυθρό Σταυρό της πόλης και το «St. Bartolomej» - ίδρυμα για παιδιά με αναπηρίες.

AKADEMİ KÜLTÜR ve EĞİTİM DERNEĞİ

«Akademi Kültür ve Eğitim Derneği» από το Kastamonu - Ένωση πολιτισμού και εκπαίδευσης της Ακαδημίας (Τουρκία) ιδρύθηκε το 2013. Ο γενικός στόχος της εν λόγω ένωσης είναι η πραγματοποίηση τοπικών και διεθνών έργων, μελετών και δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την εκπαίδευση, τον πολιτισμό και τον αθλητισμό. Στόχος της είναι να δημιουργήσει ποιοτικό περιβάλλον, αμοιβαία κατανόηση και φιλία κάνοντας εκπαιδευτικές, πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες σε περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο. Η AKED συγκεντρώνει πολυετή εμπειρία στον τομέα της εκπαίδευσης και του πολιτισμού σε τοπικό επίπεδο, καθώς και στο πρόγραμμα Erasmus+ και σε διεθνές έργο. Ο σύλλογος διοργανώνει μελέτες, έργα και δραστηριότητες στον τομέα του πολιτισμού, της εκπαίδευσης και του αθλητισμού.Πραγματοποιεί αυτές τις δραστηριότητες σε εθνικό και διεθνές επίπεδο και διαθέτει μεγάλο δίκτυο είτε σε εθνικό είτε σε διεθνές επίπεδο.

«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του EACEA. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.»



Αποτελέσματα του έργου

Τα αποτελέσματα αυτού του έργου είναι ως εκ τούτου:

- ♦ Η συμμετοχή σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς επηρέασε σημαντικά τις κοινωνικές δεξιότητες, την επικοινωνία και την αυτοπεποίθηση όλων των συμμετεχόντων.
- ♦ Για τους νέους χωρίς αναπηρία, αυξήθηκε η ευαισθητοποίησή τους για τους νέους με αναπηρία. Απέκτησαν καλύτερη κατανόηση των προσδοκιών και των δυνατοτήτων τους. Απομακρύνθηκε η αβεβαιότητα και ο φόβος και βοήθησε τους συμμετέχοντες να γίνουν πιο αποδεκτοί.
- ♦ Για τους συμμετέχοντες με αναπηρία, η συμμετοχή σε αθλήματα και σωματική δραστηριότητα τους έδωσε μια αίσθηση ελευθερίας και ένταξης που δεν βιώνουν τακτικά στην καθημερινή ζωή.
- ♦ Οι μη ανάπηροι νέοι είχαν την ευκαιρία να προχωρήσουν σε γνώσεις και να αναπτύξουν μεγαλύτερη κατανόηση και αποδοχή των νέων με αναπηρία και της διαφορετικότητας στο σύνολό της.
- ♦ Οι νέοι με αναπηρία έμαθαν να είναι πιο ανεξάρτητοι, απέκτησαν δεξιότητες, δημιούργησαν φιλίες και απέκτησαν θετική αυτοεικόνα καθώς έκαναν ό,τι και τα άλλα παιδιά.

Σε γενικές γραμμές, το έργο ανέδειξε με επιτυχία τη σημασία του αθλητισμού στην προώθηση της ένταξης και παρείχε μια πολύτιμη πλατφόρμα για τη δικτύωση, την καλλιέργεια νέων σχέσεων και την ενίσχυση της κοινότητας των ατόμων που είναι αφοσιωμένα στην ένταξη των ατόμων με αναπηρία μέσω του αθλητισμού.



«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του EACEA. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.»