

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



Koordinator:

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



Partner 1:

GIMNASTICKI KLUB KNIN



Partner 2:

**AKADEMİ KÙLTÜR VE EİTİM
DERNEĐİ**

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



SPORT & MEDITERANSKA PREHRANA

Projekt "Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet", akronim "WB4: SMD", ima glavni cilj promovirati postupak koji podiže svijest mladih Europljana o važnosti sporta i pravilne prehrane, kao alata koji pomažu u prevenciji velikih zdravstvenih problema europske populacije mladih, konkretno, smanjenjem prevladavajuće stope pretilosti među mladima, koja je previsoka u zemljama uključenim u projekt, ali i u drugim europskim zemljama. Partnerstvo ovog projekta čine „Udruga paraplegičara, tetraplegičara i tjelesnih invalida iz Kavale (Grčka) kao prijavitelj, Sportski klub GK KNIN (Hrvatska) i Akademijska kulturno-obrazovna udruga (Turska) kao partner. Projekt traje 12 mjeseci i uključuje međunarodne sastanke osoblja na početku i na kraju projektnog razdoblja; osim toga, održat će se radionice na kojima će sudjelovati svi sudionici koje su odabrale 3 organizacije: prve se održavaju u Hrvatskoj u svibnju 2023. i bavit će se temom važnosti sporta za zdravlje; drugi se održava u Grčkoj u rujnu iste godine i predstavlja zanimljiv laboratorij za otkrivanje dobrobiti mediteranske prehrane i holističkog pristupa hrani. Projektom se provode aktivnosti koje favoriziraju sudjelovanje osoba u nepovoljnom položaju i riziku od socijalne isključenosti. Međunarodni laboratoriji nalaze kontinuitet u stvaranju online laboratorija u koje su uključeni svi sudionici projekta i koji će biti kreirani kako bi povezali dvije međunarodne aktivnosti. Projekt uključuje mlade u dobi od 6 do 15 godina, ali i stariji mogu imati koristi od rezultata.

“Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili EACEA-e. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



Ciljevi projekta

Projekt "Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet" ima za cilj promovirati provedbu tri stupa inicijative "Healthy lifestyle 4all". Projektom se, naime, namjeravaju provoditi aktivnosti koje pogoduju rastu razine svijesti o zdravom načinu života, koje promiču pristup sportu, tjelesnoj aktivnosti i zdravoj prehrani, pogodujući sudjelovanju osoba s invaliditetom i ekonomski ugroženih osoba. Štoviše, promiče holistički pristup hrani, zdravlju, dobrobiti i sportu, osvještavajući mlade o važnosti dva protagonista u svačijem životu: sporta i mediteranske prehrane.

Ciljevi projekta

Posebni ciljevi ovog projekta su stoga:

- ◆ Podizanje svijesti o zdravom životu: Cilj je povećati razinu svijesti mladih Europljana o važnosti sporta i zdrave prehrane.
- ◆ Smanjenje pretilosti: Promicati sport i pravilne prehrambene navike kako bi se smanjila prevladavajuća stopa pretilosti među mladom populacijom u Europi.
- ◆ Poticanje sudjelovanja pojedinaca u nepovoljnom položaju: Povećati sudjelovanje mladih ljudi s invaliditetom i ekonomski ugroženih osoba u sportu i aktivnostima zdravog života, čime se smanjuje rizik od socijalne isključenosti.
- ◆ Promicanje mediteranske prehrane i holističkog pristupa: educirati mlade o važnosti mediteranske prehrane i holističkog pristupa prehrani, ističući njihove pozitivne učinke na fizičko i mentalno zdravlje.
- ◆ Širenje sporta i zdravog života: Širite sudjelovanje u sportu i zdrave prehrambene navike među sudionicima kako biste spriječili zdravstvene probleme kao što su kardiovaskularne bolesti, dijabetes i pretilost.
- ◆ Mjerenje i povećanje razine svijesti: Pratite i procjenjujte razvoj svijesti sudionika tijekom projekta provođenjem testova na početku, sredini i kraju projekta.

Ovi ciljevi podupiru se raznim aktivnostima i radionicama u sklopu projekta, s ciljem poticanja svijesti o zdravom životu, posebice kod mlađe populacije.



“Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili EACEA-e. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



Aktivnosti

Teorijske i praktične radionice o mediteranskoj prehrani u Grčkoj

Broj radionica: 8 (4 teorijske i 4 praktične)

Obrađene teorijske teme:

- ◆ Što je mediteranska prehrana?
- ◆ Odnos mediteranske prehrane i sporta.
- ◆ Mediteranska hrana i njezin utjecaj na zdravlje.
- ◆ Sport, mediteranska prehrana i prevencija bolesti.

Obrađene praktične teme:

- ◆ Uvod u mediteransku hranu.
- ◆ Priprema jednostavnog jela od namirnica mediteranske prehrane.
- ◆ Holistička prehrana i svijest o hrani.
- ◆ Meditacija i holistički pristup.

RADIONICE

Teorijske radionice u Hrvatskoj

Broj radionica: 3

Obrađene teme:

- ◆ Važnost sporta i prehrane za mlade.
- ◆ Bolesti uzrokovane lošom prehranom.
- ◆ Blagodati mediteranske prehrane i sportskih aktivnosti.

Sportske radionice u Hrvatskoj

Broj radionica: 7

Aktivnosti: Fitness, gimnastika, odbojka, tenis, košarka (također za invalide u kolicima), plivanje.



“Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili EACEA-e. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



<https://unsplash.com/photos/obDd5rZlZmk>

ERASMUS+

- Erasmus+ je vodeći program EU-a koji podupire obrazovanje, osposobljavanje, mlade i sport diljem Europe, s proračunom od približno 28,4 milijarde eura za razdoblje 2021.-2027.
- Ovo značajno povećanje financiranja naglašava predanost programa poboljšanju socijalne uključenosti, unapređenju zelenih i digitalnih prijelaza te osnaživanju mladih za aktivno sudjelovanje u demokratskim procesima.
- Erasmus+ usklađen je s prioritetima Europskog obrazovnog prostora, Akcijskog plana za digitalno obrazovanje i Europskog programa vještina. Osim toga, doprinosi provedbi Europskog stupa socijalnih prava, Strategije EU za mlade 2019.-2027., te razvoju europske dimenzije u sportu.

Sportske akcije: Partnerstva malih razmjera

Akcije programa Erasmus+ u području sporta usmjerene su na povećanje sudjelovanja u sportu, tjelesnim aktivnostima i volonterskim angažmanima, posebice unutar lokalnih zajednica. Partnerstva malih razmjera osmišljena su za uključivanje lokalnih organizacija ili onih s ograničenim iskustvom u Erasmus+, osiguravajući širi pristup programu. Ova su partnerstva skrojena za podršku malim akterima i pojedincima do kojih je često teško doći u domenama školskog obrazovanja, obrazovanja odraslih, strukovnog osposobljavanja, mladih i sporta.

U kontekstu projekta "Well-being4you: Sport & Mediterranean Diet", mala partnerstva igraju ključnu ulogu u poticanju transnacionalne suradnje između organizacija iz Grčke, Hrvatske i Turske. Ova partnerstva ne samo da promiču zdrav način života kroz sport i prehranu, već također imaju za cilj integraciju skupina u nepovoljnom položaju, poput osoba s invaliditetom i onih iz ekonomski ugroženih sredina. Olakšavanjem stvaranja i razvoja transnacionalnih mreža, partnerstva malog opsega pomažu u povezivanju lokalnih, regionalnih, nacionalnih i međunarodnih politika, čime se europska dimenzija donosi na najširu razinu. Ova inicijativa također podržava aktivno europsko građanstvo, potičući uključenost i razmjenu najboljih praksi preko granica, čime se u konačnici doprinosi zdravijoj i integriranijoj Europi.



“Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili EACEA-e. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



SYLLOGOS PARAPLIGIKON TETRAPLIGIKONKAI ATOMON ME KINITIKES ANAPIRIES NOMOY KAVALAS

“Syllogos Parapligikon Tetrapligikonkai Atomon Me Kinitikes Anapiries Nomoy Kavalas” (Grčka) je koordinator projekta. Udruga želi omogućiti svojim članovima da budu uključeni u mnoge sektore; organizira tečajeve u suradnji s drugim institucijama, kao što su tečajevi računalna, računovodstva, jezika i sl. S druge strane, cilj udruge je kroz svoje djelovanje pružiti mogućnost svom obrazovnom osoblju (sociolozima, profesorima i dr.) da stjecati iskustvo i znanja za pravilnu pedagošku praksu osoba s posebnim potrebama i stručno osposobljavanje. Svi učenici su osobe s posebnim potrebama.

PARTNERI

GIMNASTICKI KLUB KNIN

Gimnastički klub Knin je neprofitni lokalni sportski klub, a nalazi se i djeluje u gradu Kninu (Hrvatska), malom gradu u Šibensko-kninskoj županiji, koji je zbog svoje slabo razvijene još uvijek područje posebne državne skrbi. nakon Domovinskog rata. Djeca se u klub upisuju od treće godine. Time se stvara dobra osnova za daljnje bavljenje sportom te tako djeca od ranog djetinjstva provode zdrav način života. Njegove su usluge besplatne za djecu iz socijalno ugroženih obitelji. Ključne djelatnosti su: sportska priprema i osposobljavanje djece i odraslih u području sportske gimnastike; promicanje zdrave tjelesne aktivnosti; suradnja i razmjena s istim ili sličnim domaćim ili stranim udrugama i institucijama; priprema, organizacija i realizacija sportskih aktivnosti za djecu predškolske dobi i odrasle; organiziranje i provođenje sustava redovite obuke članova; poticanje i razvoj civilnog društva, povezivanje i suradnja gospodarskog, vladinog i nevladinog sektora u zemlji, regionalno i lokalno; održavanje i upravljanje sportskim objektima u vlasništvu ili pod upravom tvrtke; briga o zdravlju i zdravstvenoj zaštiti članova udruge; poticati ukupnu aktivnost organizacije na razumijevanje i usvajanje etičkih vrijednosti kroz sport. Ovaj klub također ima partnerske ugovore s Domom zdravlja Knin, Gradskim Crvenim križem i OŠ Sv. Bartolomej” – ustanova za djecu s teškoćama u razvoju.

AKADEMI KÜLTÜR ve EĞİTİM DERNEĞİ

Akademi Kültür ve Eğitim Derneği iz Kastamonu - Akademijska kulturna i obrazovna udruga (Turska) osnovana je 2013. Opći cilj ove udruge je izrada lokalnih i međunarodnih projekata, studija i aktivnosti povezanih s obrazovanjem, kulturom i sportom. Cilj mu je stvaranje kvalitetnog okruženja, međusobnog razumijevanja i prijateljstva kroz obrazovne, kulturne i sportske aktivnosti na regionalnoj, nacionalnoj i europskoj razini. AKED objedinjuje dugogodišnje iskustvo u području obrazovanja i kulture na lokalnoj razini te Erasmus+ program i međunarodni rad. Udruga organizira studije, projekte i aktivnosti u području kulture, obrazovanja i sporta. Ove aktivnosti održava na nacionalnoj i međunarodnoj razini i ima veliku mrežu na nacionalnoj i međunarodnoj areni.

“Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili EACEA-e. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



Rezultati projekta

Rezultati ovog projekta su stoga:

- ◆ Sudjelovanje u uključivim okruženjima značajno je utjecalo na socijalne vještine, komunikaciju i samopouzdanje svih sudionika.
- ◆ Što se tiče mladih bez invaliditeta, povećala se njihova svijest o mladima s invaliditetom. Stekli su bolje razumijevanje očekivanja i mogućnosti.
- ◆ Uklonio je neizvjesnost i strah i pomogao sudionicima da ih više prihvaćaju.
- ◆ Sudionicima s invaliditetom bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću dalo je osjećaj slobode i uključenosti koji inače ne doživljavaju redovito u svakodnevnom životu.
- ◆ Mladi bez invaliditeta imali su priliku napredovati u znanju i razviti veće razumijevanje i prihvaćanje mladih s invaliditetom i različitosti u cjelini.
- ◆ Mladi s invaliditetom uče biti samostalniji, stječu vještine, sklapaju prijateljstva i stječu pozitivnu sliku o sebi kao što su radili druga djeca.

Općenito, projekt je uspješno istaknuo važnost sporta u promicanju inkluzije i pružio vrijednu platformu za umrežavanje, poticanje novih odnosa i jačanje zajednice pojedinaca posvećenih integraciji osoba s invaliditetom kroz sport.



“Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su, međutim, samo autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili EACEA-e. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”