

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



Ortak 1:

GYMNASTICKI KLUB KNIN



Ortak 2:

AKADEMİ KÜLTÜR VE EĞİTİM
DERNEĞİ

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



Well Being 4 You: Sport & Mediterranean Diet

ERASMUS-SPORT-2022-SSCP

Spor & Akdeniz Diyeti

"WB4: SMD" kısaltması olan "Well-being4you: Spor ve Akdeniz Diyeti" projesinin temel amacı, genç Avrupalıların spor ve doğru beslenmenin önemi konusunda farkındalığını artıran bir prosedürü teşvik etmek ve önemli sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olmak. Projeye dahil olan ülkelerde ve diğer Avrupa ülkelerinde çok yüksek olan gençler arasında yaygın olan obezite oranının azaltılmasıyla Avrupa genç nüfusunun sağlık sorunlarının azaltılması hedefleniyor. Bu projenin ortaklığı, başvuru sahibi Kavala (Yunanistan) Belden Aşağısı Felçli, Dört Felçli ve Bedensel Engelliler Derneği, ortağı olarak Spor Kulübü GK KNIN (Hırvatistan) ve Akademi Kültür ve Eğitim Derneği (Türkiye)'den oluşmaktadır. Projenin süresi 12 ay olup, proje döneminin başında ve sonunda uluslararası personel toplantılarını içermektedir; ayrıca 3 kuruluşun seçtiği tüm katılımcıların katılımıyla çalıştaylar düzenlenecek: ilki Mayıs 2023'te Hırvatistan'da yapılacak ve sporun sağlık açısından önemi konusu ele alınacak; ikincisi aynı yılın Eylül ayında Yunanistan'da gerçekleşiyor ve Akdeniz diyetinin faydalarını ve gıdaya bütünsel bir yaklaşımı keşfetmek için ilginç bir laboratuvarı temsil ediyor. Proje, dezavantajlı ve sosyal dışlanma riski taşıyan kişilerin katılımını destekleyen faaliyetler yürütmektedir. Uluslararası laboratuvarlar, projedeki tüm katılımcıları içeren ve iki uluslararası etkinliği birbirine bağlamak için oluşturulacak olan çevrimiçi laboratuvarların oluşturulmasında süreklilik bulmaktadır. Proje 6 ila 15 yaş arasındaki gençleri kapsıyor ancak sonuçlardan yaşlı yetişkinler bile faydalanabiliyor.

"Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya EACEA'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de başışı yapan makam sorumlu tutulamaz."



Projenin Amaçları

"Well-being4you: Spor ve Akdeniz Diyeti" projesi, "Sağlıklı yaşam tarzı 4all" girişiminin üç sütununun uygulanmasını teşvik etmeyi amaçlıyor. Proje, aslında sağlıklı bir yaşam tarzına ilişkin farkındalık düzeyinin artırılmasına yönelik, spora erişimi, fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı beslenmeyi teşvik eden, engelli ve ekonomik açıdan dezavantajlı kişilerin katılımını destekleyen, ayrıca teşvik eden faaliyetler gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır.

Gıda, sağlık, sağlıklı yaşam ve spora bütünsel bir yaklaşımla gençlerin herkesin hayatındaki iki kahramanın önemi konusunda bilinçlenmesini sağlıyoruz: Spor ve Akdeniz Diyeti.

Projenin Amaçları:

Bu projenin özel amaçları şunlardır:

- **Sağlıklı Yaşam Bilincinin Artırılması:** Genç Avrupalıların spor ve sağlıklı beslenmenin önemi konusunda farkındalık düzeylerini artırmayı amaçlıyoruz.
- **Obezitenin Azaltılması:** Avrupa'daki genç nüfus arasında yaygın olan obezite oranını azaltmak için spor ve doğru beslenme alışkanlıklarını teşvik ediyoruz.
- **Dezavantajlı Bireylerin Katılımının Teşvik Edilmesi:** Engelli ve ekonomik açıdan dezavantajlı gençlerin spor ve sağlıklı yaşam faaliyetlerine katılımının artırılması, böylece sosyal dışlanma riskinin azaltılması.
- **Akdeniz Diyeti ve Bütünsel Yaklaşımın Desteklenmesi:** Gençleri Akdeniz diyetinin ve bütünsel beslenme yaklaşımlarının önemi konusunda eğitimi ve bunların fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini vurguluyoruz.
- **Sporun ve Sağlıklı Yaşamın Yaygınlaştırılması:** Katılımcılar arasında spor katılımını ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını yaygınlaştırarak kalp-damar hastalıkları, diyabet ve obezite gibi sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı oluyoruz.
- **Farkındalık Düzeylerinin Ölçülmesi ve Artırılması:** Projenin başında, ortasında ve sonunda testler uygulanarak katılımcıların farkındalık gelişiminin proje boyunca izlenmesi ve değerlendirilmesi.

Bu amaçlar, proje kapsamında çeşitli etkinlik ve çalıştaylarla desteklenerek, özellikle genç nüfusta sağlıklı yaşam bilincinin geliştirilmesi amaçlanıyor.



"Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya EACEA'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de başı yapan makam sorumlu tutulamaz."

Aktiviteler

Yunanistan'da Akdeniz Diyeti Üzerine Teorik ve Pratik Atölye Çalışmaları

Atölye Sayısı: 8 (4 teorik ve 4 uygulamalı)

İşlenen Teorik Konular:

- ◆ Akdeniz Diyeti Nedir?
- ◆ Akdeniz diyeti ve spor arasındaki ilişki.
- ◆ Akdeniz yemekleri ve sağlığa etkileri.
- ◆ Spor, Akdeniz diyeti ve hastalıkların önlenmesi.

İşlenen Pratik Konular:

- ◆ Akdeniz yemeklerine giriş.
- ◆ Akdeniz diyeti yiyeceklerini kullanarak basit bir yemek hazırlamak.
- ◆ Bütünsel beslenme ve gıda farkındalığı.
- ◆ Meditasyon ve bütünsel yaklaşım.

Atölyeler

Hırvatistan'da Teorik Atölyeler

Atölye Sayısı: 3

Kapsanan Konular:

- ◆ Gençler için spor ve beslenmenin önemi.
- ◆ Yetersiz beslenmeden kaynaklanan hastalıklar.
- ◆ Akdeniz diyeti ve spor aktivitelerinin faydaları.

Hırvatistan'daki Spor Atölyeleri

Atölye Sayısı: 7

Aktiviteler:

Fitness, jimnastik, voleybol, tenis, basketbol (tekerlekli sandalye kullananlar için de), yüzme.



“Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya EACEA'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de başışı yapan makam sorumlu tutulamaz.”



ERASMUS+

- Erasmus+, 2021-2027 dönemi için yaklaşık 28,4 milyar Avroluk bir bütçeyle, AB'nin Avrupa genelinde eğitim, öğretim, gençlik ve sporu destekleyen amiral gemisi programıdır.
- Finansmandaki bu önemli artış, programın sosyal içermeyi artırma, yeşil ve dijital geçişleri ilerletme ve gençleri demokratik süreçlere aktif olarak katılma konusunda güçlendirme konusundaki kararlılığının altını çiziyor.
- Erasmus+, Avrupa Eğitim Alanının öncelikleri, Dijital Eğitim Eylem Planı ve Avrupa Beceri Gündemi ile uyumludur. Ayrıca Avrupa Sosyal Haklar Sütunu'nun, AB Gençlik Stratejisi 2019-2027'nin uygulanmasına ve sporda Avrupa boyutunun geliştirilmesine katkıda bulunur.

Spor Uygulamaları: Küçük Ölçekli Ortaklıklar

Spor alanındaki Erasmus+ eylemleri, özellikle yerel topluluklarda spora, fiziksel aktivitelere ve gönüllü katılımlara katılımın artırılmasına odaklanmaktadır. Küçük Ölçekli Ortaklıklar, taban kuruluşlarının veya Erasmus+ konusunda sınırlı deneyimi olanların katılımını sağlamak ve programa daha geniş erişim sağlamak üzere tasarlanmıştır. Bu ortaklıklar, okul eğitimi, yetişkin eğitimi, mesleki eğitim, gençlik ve spor alanlarında genellikle ulaşılması zor olan küçük ölçekli aktörleri ve bireyleri desteklemek üzere tasarlanmıştır.

"Well-being4you: Spor ve Akdeniz Diyeti" projesi kapsamında Küçük Ölçekli Ortaklıklar, Yunanistan, Hırvatistan ve Türkiye'deki kuruluşlar arasında ulusötesi işbirliğinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynuyor. Bu ortaklıklar sadece spor ve beslenme yoluyla sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmekle kalmıyor, aynı zamanda engelli bireyler ve ekonomik açıdan zor durumda olan kişiler gibi dezavantajlı grupları da entegre etmeyi amaçlıyor. Küçük Ölçekli Ortaklıklar, ulusötesi ağların oluşturulmasını ve geliştirilmesini kolaylaştırarak yerel, bölgesel, ulusal ve uluslararası politikaların birbirine bağlanmasına yardımcı olur ve böylece Avrupa boyutunu taban düzeyine taşır. Bu girişim aynı zamanda aktif Avrupa vatandaşlığını da desteklemekte, kapsayıcılığı teşvik etmekte ve en iyi uygulamaların sınırlar ötesinde paylaşılmasını sağlayarak sonuçta daha sağlıklı ve daha bütünleşmiş bir Avrupa'ya katkıda bulunmaktadır.



“Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya EACEA'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de başışı yapan makam sorumlu tutulamaz.”



SYLLOGOS PARAPLIGIKON TETRAPLIGIKONKAI ATOMON ME KINITIKES ANAPIRIES NOMOY KAVALAS

Projenin koordinatörlüğünü “Syllogos Parapligikon Tetrapligikonkai Atomon Me Kinitikes Anapiries Nomoy Kavalas” derneği” (Yunanistan) üstleniyor. Dernek, üyelerine birçok sektörde yer alma olanağı vermek istiyor; diğer kurumlarla işbirliği içinde bilgisayar, muhasebe, dil vb. kurslar düzenler. Diğer yandan derneğin amacı, faaliyetleri aracılığıyla eğitim personeline (sosyologlar, profesörler vb.) Özel ihtiyaçları olan kişilerle ilgili doğru pedagojik uygulama ve mesleki eğitim için deneyim ve bilgi edinmek. Tüm öğrenciler özel ihtiyaçları olan kişilerdir.

ORTAKLAR

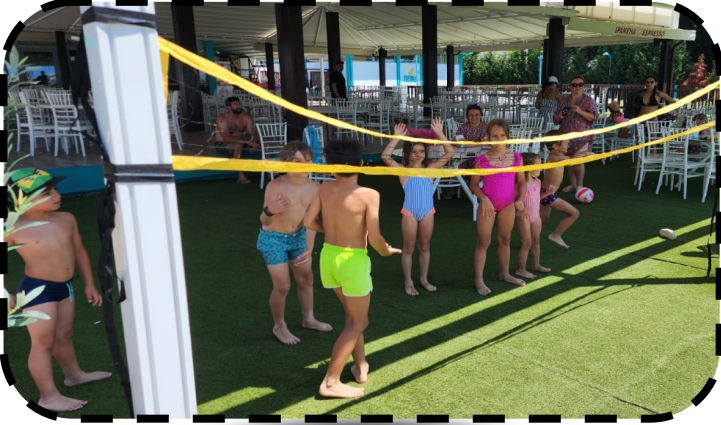
GIMNASTICKI KLUB KNIN

Knin Jimnastik Kulübü, kar amacı gütmeyen yerel bir spor kulübüdür ve Šibenik-Knin İlçesindeki küçük bir kasaba olan Knin (Hırvatistan) kasabasında bulunmaktadır ve faaliyet göstermektedir; bu kasaba, zayıf gelişimi nedeniyle hala özel devlet endişesi altındadır. Vatan Savaşı'ndan sonra. Çocuklar üç yaşından itibaren kulübe kayıt olurlar. Bu, daha ileri sporlar için iyi bir temel oluşturur ve böylece çocuklar erken çocukluktan itibaren sağlıklı bir yaşam tarzı benimserler. Hizmetleri sosyal açıdan dezavantajlı ailelerin çocukları için ücretsizdir. Temel faaliyetler şunlardır: spor jimnastiği alanında çocukların ve yetişkinlerin spor hazırlığı ve eğitimi; sağlıklı geliştirilmiş fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi; aynı veya benzer yerli veya yabancı dernek ve kuruluşlarla işbirliği ve alışverişte bulunmak; okul öncesi çocuklar ve yetişkinlere yönelik spor etkinliklerinin hazırlanması, organizasyonu ve gerçekleştirilmesi; düzenli üye eğitim sistemlerini organize etmek ve yürütmek; sivil toplumu teşvik etmek ve geliştirmek, ülkedeki ekonomik, kamu ve sivil toplum sektörlerini bölgesel ve yerel olarak birbirine bağlamak ve işbirliği yapmak; Şirketin sahip olduğu veya işlettiği spor tesislerinin bakımı ve yönetimi; kuruluş üyelerinin sağlığına ve sağlık bakımına özen göstermek; Spor yoluyla etik değerlerin anlaşılması ve benimsenmesi için kuruluşun genel faaliyetini teşvik etmek. Bu kulübün aynı zamanda Knin Sağlık Merkezi, Şehir Kızılhaçı ve “St. Bartolomej” – engelli çocuklara yönelik kurum.

AKADEMİ KÜLTÜR ve EĞİTİM DERNEĞİ

Kastamonu Akademi Kültür ve Eğitim Derneği - Akademi kültür ve eğitim derneği (Türkiye) 2013 yılında kurulmuştur. Bu derneğin genel amacı eğitim, kültür ve spor ile ilgili yerel ve uluslararası proje, çalışma ve faaliyetlerde bulunmaktır. Amacı bölgesel, ulusal ve Avrupa düzeyinde eğitim, kültür ve spor faaliyetleri yaparak kaliteli ortam, karşılıklı anlayış ve dostluk yaratmaktır. AKED, yerel düzeyde eğitim ve kültür alanındaki yılların deneyiminin yanı sıra Erasmus+ programı ve uluslararası çalışmaları da bir araya getiriyor. Dernek kültür, eğitim ve spor alanında çalışmalar, projeler ve etkinlikler düzenlemektedir. Bu faaliyetlerini ulusal ve uluslararası düzeyde yürütmekte olup ulusal ve uluslararası alanda geniş bir ağa sahiptir.

“Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya EACEA'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de başışı yapan makam sorumlu tutulamaz.”



Projenin Sonuçları:

Bu projenin sonuçları şunlardır:

- ◆ Kapsayıcı ortamlara katılmak, tüm katılımcıların sosyal becerilerini, iletişimini ve güvenini önemli ölçüde etkiledi.
- ◆ Engelli olmayan gençlerin engelli gençlere yönelik farkındalıkları arttı. Beklentileri ve yetenekleri daha iyi anladılar. Belirsizliği ve korkuyu ortadan kaldırdı ve katılımcıların daha kabullenici olmalarına yardımcı oldu.
- ◆ Engelli katılımcılar için spor ve fiziksel aktiviteye katılmak, onlara günlük yaşamda düzenli olarak deneyimlemedikleri bir özgürlük ve katılım duygusu kazandırdı.
- ◆ Engelli olmayan gençler, bilgilerini ilerletme ve engelli gençlere ve bir bütün olarak çeşitliliğe ilişkin daha fazla anlayış ve kabul geliştirme fırsatına sahip oldu.
- ◆ Engelli gençler, diğer çocukların yaptığı gibi daha bağımsız olmayı, beceriler kazanmayı, arkadaşlıklar kurmayı ve olumlu bir öz imaj kazanmayı öğrenirler.

Genel olarak proje, katılımı teşvik etmede sporun önemini başarılı bir şekilde vurguladı ve ağ oluşturma, yeni ilişkiler geliştirme ve engelli bireylerin spor yoluyla entegrasyonuna adanmış bireylerden oluşan topluluğu güçlendirmek için değerli bir platform sağladı.



“Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya EACEA'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de başışı yapan makam sorumlu tutulamaz.”