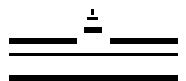


INTERNATIONAL PARTNERSHIP



INTERNATIONAL PARTNERSHIP



WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Westfälische Wilhelms-Universität
Institut für Sportwissenschaft
Horstmarer Landweg 62b
48149 Münster, Germany
Stefanie Dahl
stefanie.dahl@uni-muenster.de



Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg
Falkertstraße 29
70176 Stuttgart, Germany
Ruth Dankbar
ruth.dankbar@wohlfahrtswerk.de



The Zinman College of Physical Education
and Sport Sciences at the Wingate Institute
42902 Netanya, Israel
Yael Netz
neyael@wincol.ac.il



Aphoi Koumanakou & SIA EE
Patron-Pyrgou 115
Monodendri, Patras, Greece
Giorgos Koumanakos
gkoumanakos@atom.edu.gr



Berufsförderungsinstitut OÖ

Berufsförderungsinstitut OÖ
Muldenstraße 5
4020 Linz, Austria
Johann Winkler
Johann.winkler@bfi-ooe.at



Association Generations
124 Tsar Samuil
1202 Sofia, Bulgaria
Tanya Gebova
generationsbg@abv.bg



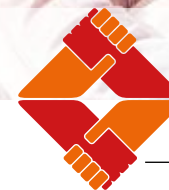
ProActivate Ireland Limited
58 Dominick Street
Galway, Ireland
Emma Murtagh
emma.proactivate@gmail.com



European Group for Research into
Elderly and Physical Activity

Κείμενα:

Στέφανι Νταλ, Πανεπιστήμιο Μίνστερ, Σχέδια: Μαρίζα Βίσινγκερ (BFI OÖ),
Φωτογραφίες: Getty Images iStock.com



WHOLE

Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers



Erasmus+

Το πρόγραμμα αυτό χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η παρούσα έκδοση αντανακλά τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και ουδείς εκ των Ευρωπαϊκή Επιτροπή ή Εθνικό φορέα έχει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση της περιεχόμενης πληροφορίας.

Το πρόγραμμα ανήκει στην κατηγορία προγραμμάτων Erasmus+ με αριθμό: 2015-1 DE02-KA204-002418 και τίτλο: «Ευζωία και υγιείς επιλογές για τους ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους».

Erasmus+ Programme
Project No: 2015-1 DE02-KA204-002418
Project: Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers



WHOLE

Health and Wellbeing

Υπόβαθρο

Το να είμαστε σωματικά ενεργοί και να τρεφόμαστε υγιεινά συνεισφέρει θετικά στην υγεία και ευζωία μας σε όποια ηλικία και αν είμαστε. Αμφότεροι ο φροντιστής και ο επωφελούμενος μπορούν να επωφεληθούν από τη φυσική άσκηση και την υγιεινή διατροφή με πολλούς τρόπους.

Επιπλέον το να βελτιώνουμε τη φυσική μας υγεία, να παραμένουμε ενεργοί και να τρώμε υγιεινά, μας δίνει τη δυνατότητα να διαφοροποιήσουμε με ένα διασκεδαστικό τρόπο τη καθημερινή μας ρουτίνα.

Στόχοι

Το Ευρωπαϊκό χρηματοδοτούμενο πρόγραμμα (WHOLE) - “Ευζωία και υγιείς επιλογές για τους ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους”, στοχεύει στη δημιουργία ενός κατατοπιστικού προγράμματος για φυσική άσκηση και υγιεινή διατροφή για ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους που:

- Βελτιώνει την υγεία και ευζωία των επωφελουμένων και των φροντιστών τους
- Προάγει ένα υγιεινό και ενεργό τρόπο ζωής για τους επωφελούμενους και τους φροντιστές τους
- Βελτιώνει την σχέση μεταξύ των επωφελουμένων και των φροντιστών τους μέσω της προαγωγής ευκαιριών για ενεργή κοινωνική δράση
- Υποστηρίζει την αυτονομία των επωφελουμένων

Πρόγραμμα

Μία ηλεκτρονική πλατφόρμα μάθησης θα αναπτυχθεί που θα περιέχει πληροφορίες σχετικά με την ευζωία, τη φυσική άσκηση και τη διατροφή, συμπεριλαμβανομένων οδηγιών και βίντεο όπου θα παρουσιάζονται ήπιας μορφής ασκήσεις. Η εκπαίδευση των φροντιστών στο πώς να χρησιμοποιούν τη πλατφόρμα θα παρασχεθεί από τη κοινοπραξία του προγράμματος.

Οι φροντιστές θα μπορούν να ενσωματώσουν τις πρακτικές που θα μάθουν από τη πλατφόρμα στη καθημερινή τους φροντίδα στο σπίτι, και με αυτό τον τρόπο θα δώσουν τη δυνατότητα σε πολλούς που υπό άλλες συνθήκες δεν θα είχαν πρόσβαση σε τέτοια προγράμματα να επωφεληθούν από τις δραστηριότητες προαγωγής υγείας του προγράμματος.

Επωφεληθείτε από την καινοτόμα αυτή προσέγγιση και επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας ή επικοινωνήστε μαζί μας απευθείας στο www.atom.edu.gr τηλ. 2610222612



WHOLE