

ΤΟ ΕΡΓΟ FUNMILIES

Κατευθυντήριες Γραμμές για την Υλοποίηση Αθλητικών Διαγενεακών Δραστηριοτήτων

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Κατευθυντήριες γραμμές για την υλοποίηση αθλητικών διαγενεακών δραστηριοτήτων

Περιεχόμενα

Το έργο Funmilies	2
Εισαγωγή στις κατευθυντήριες γραμμές	2
1. Οφέλη και εμπόδια στις διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες	4
Πιθανά οφέλη των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων	4
Πιθανά εμπόδια για τη συμμετοχή διαφορετικών γενεών σε αθλητικές δραστηριότητες	5
2. Σχεδιάζοντας την διαγενεακή σας αθλητική δραστηριότητα	9
Βασικοί Στόχοι	10
Στοχευόμενο κοινό	10
Χρονοδιάγραμμα μιας εκδήλωσης	11
Προσδιορισμός των κατάλληλων χώρων/τοποθεσιών	12
Προσδιορισμός κατάλληλων αθλητικών κλάδων	13
Αξιολόγηση κινδύνων	14
Ανθρώπινο δυναμικό	17
Συμμετοχή εταίρων	19
3. Υλοποίηση της διαγενεακής αθλητικής σας δραστηριότητας	20
Κανόνες υγείας και ασφαλείας	21
Επικοινωνία και προβολή	22
4. Παρακολούθηση και αξιολόγηση των εκδηλώσεων	25
5. Συμπεράσματα	27

Αποποίηση Ευθύνης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Το έργο Funmilies

Το έργο Funmilies - "Διαγενεακές Αθλητικές Λύσεις Υγιούς Γήρανσης" είναι ένα πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από το Erasmus+ Sports (2019) και στο οποίο συμμετέχουν πέντε ευρωπαϊκές χώρες: Ελλάδα (ANCE), Ιταλία (CSC), Βουλγαρία (ABS) και Σλοβενία (Slovenian Third Age University), και συντονίζεται από την ANCE.

Το έργο είχε ως στόχο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της μοναξιάς, της απομόνωσης, καθώς και τα προβλήματα που σχετίζονται με την επιλογή καθιστικής ζωής και την έλλειψη κίνησης των ηλικιωμένων (65+) στην Ευρώπη μέσω της προώθησης της ενεργού και υγιούς γήρανσης. Σκοπός του ήταν να ενθαρρύνει τη συμμετοχή στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα. Το έργο ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2021 και έληξε τον Δεκέμβριο του 2022.

Το έργο συγκεκριμένα είχε στόχο να:

- Ενισχύσει τη συμμετοχή και τη συνεργασία σε διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες ηλικιωμένων 65+ και νέων 25-.
- Ενισχύσει την ευαισθητοποίηση και τις ικανότητες των επαγγελματιών του αθλητισμού στην οργάνωση/υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών.
- Αυξήσει την ευαισθητοποίηση για τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας, της υγιεινής διαβίωσης και της ενεργού γήρανσης μεταξύ των ηλικιωμένων και των νεότερων πολιτών.
- Αυξήσει την πρόσβαση των ατόμων 65+ σε αθλητικές δραστηριότητες και στη σχετική πληροφόρηση.
- Ενισχύσει τις φυσικές δεξιότητες, της κοινωνικές δεξιότητες, την αυτοεκτίμηση και τις ψυχολογικές δεξιότητες, τις γνωστικές δεξιότητες και τη γενική ευημερία των ηλικιωμένων (65+) και των νέων (25-).
- Προωθήσει την έννοια και τα πλεονεκτήματα του διαγενεακού αθλητισμού στους αρμόδιους φορείς, στους παράγοντες και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στους τομείς του αθλητισμού, της υγιεινής διαβίωσης και της ενεργού γήρανσης.

Εισαγωγή στις κατευθυντήριες γραμμές

Ενώ οι ηλικιωμένοι στην Ευρώπη ζουν γενικά περισσότερο σε σύγκριση με τις προηγούμενες γενιές, τείνουν επίσης να αντιμετωπίζουν πολλαπλά μειονεκτήματα, συμπεριλαμβανομένης της μοναξιάς και της απομόνωσης. Υπάρχουν επίσης ανησυχητικά στοιχεία σε όλη την Ευρώπη που δείχνουν ότι οι νέοι υποφέρουν από καθιστική ζωή καθώς και από έλλειψη τακτικής κίνησης λόγω του χρόνου που περνούν στους υπολογιστές και τα κινητά τηλέφωνα. Η μη ενασχόληση με την τακτική, μέτρια σωματική δραστηριότητα αποτελεί μια γενική τάση τόσο στις νεότερες όσο και στις μεγαλύτερες γενιές.

Με βάση τα αποτελέσματα των πιλοτικών δραστηριοτήτων, και προκειμένου να υποστηριχθούν περαιτέρω οι εκπαιδευμένοι επαγγελματίες του αθλητισμού στο έργο τους και στην εκπαίδευση των συναδέλφων τους, καθώς και για να μπορέσουν οι αθλητικοί σύλλογοι γενικότερα να εφαρμόσουν διαγενεακές δραστηριότητες, ο παρών οδηγός για αθλητικούς συλλόγους αναπτύχθηκε από την κοινοπραξία Funmilies. Ο οδηγός περιλαμβάνει πρακτικές και στρατηγικές για τον τρόπο σχεδιασμού, οργάνωσης και υλοποίησης διαγενεακών

προγραμμάτων και δραστηριοτήτων που θα είναι κατάλληλες τόσο για τους ηλικιωμένους όσο και για τους νέους. Εστιάζοντας στη σύνδεση αυτών των ηλικιακών ομάδων μέσω του αθλητισμού.

Ο οδηγός είναι δομημένος σε τέσσερα κεφάλαια, καθένα από τα οποία επικεντρώνεται σε μια διαφορετική πτυχή της υλοποίησης αθλητικών διαγενεακών δραστηριοτήτων.

Το πρώτο κεφάλαιο παρέχει μια ευρεία προοπτική για το ρόλο που μπορεί να έχει η διαγενεακή προσέγγιση των αθλητικών δραστηριοτήτων προς όφελος των ηλικιωμένων. Παρουσιάζει επίσης ορισμένα από τα πιο συνηθισμένα εμπόδια που συναντώνται κατά την εφαρμογή τέτοιων δραστηριοτήτων και προσφέρει ορισμένες πρακτικές λύσεις.

Τα επόμενα κεφάλαια εξετάζουν διάφορες φάσεις της διοργάνωσης διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων. Αναλυτικότερα, το δεύτερο κεφάλαιο καλύπτει τη φάση του σχεδιασμού από όλες τις διαφορετικές οπτικές γωνίες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη διοργάνωση μικρών ή μεγάλων αθλητικών δραστηριοτήτων- το τρίτο κεφάλαιο αφορά τη φάση της υλοποίησης, ιδίως όσον αφορά τα μέτρα ασφαλείας και την προβολή της εκδήλωσης- το τέταρτο κεφάλαιο τις εργασίες που σχετίζονται με την παρακολούθηση και την ανατροφοδότηση ή την αξιολόγηση και οι οποίες πρέπει να εκτελούνται μετά την επιτυχή ολοκλήρωση μιας εκδήλωσης. Το τελευταίο, και πέμπτο κεφάλαιο, είναι το τμήμα σύνοψης μαζί με τα κύρια συμπεράσματα για τον αναγνώστη σύμφωνα με τους συγγραφείς..



1. Οφέλη και εμπόδια στις διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες

Πιθανά οφέλη των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων

1. **Θετικά οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία των συμμετεχόντων**

Είναι γνωστό ότι η συμμετοχή σε αθλήματα και σωματική δραστηριότητα ενισχύει τη σωματική και ψυχική ευεξία και οι εταίροι του Funmilies βίωσαν μερικές πολύ δημιουργικές στιγμές κατά την εφαρμογή των πιλοτικών δραστηριοτήτων. Προφανώς, τα σωματικά οφέλη τέτοιων βραχυπρόθεσμων παρεμβάσεων δεν μπορούν να αξιολογηθούν μακροπρόθεσμα, ωστόσο όλοι οι εταίροι συμφώνησαν ότι τα αθλήματα μεταξύ των γενεών μπορούν να ενισχύσουν την ευτυχία και την ικανοποίηση των συμμετεχόντων, εφόσον αυτά είναι ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ και παρέχονται από εξειδικευμένους προπονητές. Μια καλά σχεδιασμένη συνεδρία που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τόσο των νέων όσο και των ηλικιωμένων είναι το κλειδί. Για παράδειγμα, ένας προπονητής που προετοιμάζει ασκήσεις που ταιριάζουν σε άτομα με περιορισμένο εύρος κίνησης και έχει εναλλακτικές λύσεις, αν κάποιος που χρειάζεται μεγαλύτερη πρόκληση, ενώ η άσκηση μπορεί να γίνει ταυτόχρονα, έχει όχι μόνο σωματικά αλλά και σαφή διαπροσωπικά οφέλη.

2. **Ανάπτυξη προσωπικών γνώσεων και κοινωνικών δεξιοτήτων - αυξημένη αίσθηση αλληλεγγύης και ισότητας**

Με την παροχή πιλοτικών αθλημάτων οι εταίροι του Funmilies βίωσαν επίσης αλλαγές συμπεριφοράς των συμμετεχόντων: μέσω της γνωριμίας με νεότερες ή μεγαλύτερες γενιές, ενώ διασκεδάζουν, δόθηκαν ευκαιρίες για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και τη μη τυπική μάθηση/ενημερωτική ανταλλαγή γνώσεων. Οι εταίροι υποστήριξαν ότι τα αθλήματα μεταξύ των γενεών θα μπορούσαν να αποτελέσουν μια σημαντική ευκαιρία για τη μείωση των προκαταλήψεων μεταξύ των γενεών και ότι αυτά θα μπορούσαν να βοηθήσουν να σπάσει ο "φόβος του αγνώστου". Υπήρξε κοινή αντίληψη ότι το να κάνουν ασκήσεις μαζί (όποιες κι αν είναι αυτές) είναι ένας φυσικός και οργανικός τρόπος για την ενίσχυση των διαπροσωπικών δεσμών βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.

3. **Αυξημένη αίσθηση του «ανήκειν»**

Σε περίπτωση που τα διαγενεακά προγράμματα διατηρούνται μακροπρόθεσμα (δηλαδή γίνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα), οι συμμετέχοντες μπορούν να αναπτύξουν μια αίσθηση κοινότητας ή το αίσθημα του ανήκειν. Η καλλιέργεια του αισθήματος του ανήκειν θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα επωφελής για τις μεγαλύτερες γενιές και να ενισχύσει τις προσδοκίες τους για τη ζωή. Σε περίπτωση που τα διαγενεακά αθλήματα ασκούνται με τη συμμετοχή μελών της οικογένειας, μπορούμε να προβλέψουμε την ευκαιρία για ενίσχυση των οικογενειακών δεσμών. Σε γενικές γραμμές, αν οι γονείς έχουν εκπαιδευτεί, τότε και τα παιδιά τους μπορούν να γίνουν επίσης ενεργά ασκούμενοι - μάλιστα, το να βλέπουν τους παππούδες τους να ασκούνται, ιδίως μαζί τους, προσδίδει ένα διαφορετικό είδος σύνδεσης και χαράς στην έννοια του διαγενεακού αθλητισμού.

4. Προώθηση της κοινωνικής ένταξης, του εθελοντισμού και της ενεργού συμμετοχής στα κοινά

Στο επίπεδο της ευρύτερης κοινωνίας, οι διαγενεακές δραστηριότητες, όπως οι αθλητικές εκδηλώσεις, μπορούν να προωθήσουν ευρύτερες κοινωνικές διαδικασίες κοινωνικής ένταξης, αύξηση της αλληλεγγύης, του εθελοντισμού και γενικότερα της ενεργού συμμετοχής στα κοινά οι οποίες είναι απολύτως σύμφωνες με τους βασικούς στόχους πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των κρατών μελών της. Βέβαια, είναι σημαντικό κάθε προπονητής ή συντονιστής να διατηρεί μια ανοιχτή και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα για τους ασκούμενους - κάτι που φάνηκε να έχει επιτευχθεί σε αυτό το έργο, όπως αναφέρθηκε από τους εταίρους.

Πιθανά εμπόδια για τη συμμετοχή διαφορετικών γενεών σε αθλητικές δραστηριότητες

Με βάση την αξιολόγηση των πιλοτικών αθλητικών δραστηριοτήτων διαγενεακής άθλησης, οι εταίροι του Funmilies εντόπισαν πιθανά εμπόδια στην εφαρμογή, τα οποία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση των διαγενεακών αθλητικών εκδηλώσεων. Μια έρευνα που ανατέθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή χωρίζει τα εμπόδια αυτά σε δύο κύριες ομάδες: "εμπόδια που μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν και να επωφεληθούν από τις δραστηριότητες μεταξύ γενεών και διαρθρωτικά εμπόδια που συνδέονται με περιορισμένη χρηματοδότηση και οργανωτικά ζητήματα". Παρακάτω, επιδιώκουμε να κατατάξουμε τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι εταίροι του Funmilies κατά την υλοποίηση των πιλοτικών δράσεων σε παρόμοιες ομάδες:

Εμπόδια κινήτρων για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ των γενεών (κυρίως αρνητικά στερεότυπα και απαιτητικό πολιτισμικό πλαίσιο)

1. Φόβος για το άγνωστο

Οι εταίροι του έργου συχνά βίωναν περιπτώσεις "ψυχικές επιβαρύνσεις σχετικά με τις άλλες ομάδες", οι οποίες αποδείχθηκαν βασική πρόκληση για τους συμμετέχοντες που έπαιρναν μέρος σε διαγενεακά αθλήματα. Οι συμμετέχοντες τόσο από τις μεγαλύτερες όσο και από τις νεότερες ηλικιακές ομάδες τείνουν να είναι απρόθυμοι να αναμειχθούν με άλλες γενιές, αισθάνονται ασφαλείς στις δικές τους κοινότητες και κύκλους.

Ένας από τους κύριους ρόλους των προπονητών και των εκπαιδευτών είναι να "σπάσουν τον πάγο" και να δημιουργήσουν ένα φιλόξενο περιβάλλον για κάθε ηλικιακή ομάδα.

2. Εμπόδια που σχετίζονται με διαφορετικές επικοινωνιακές συμπεριφορές/σχέδια των ομάδων.

Οι εταίροι της κοινοπραξίας αντιμετώπισαν επίσης εμπόδια στη συγκέντρωση διαφορετικών ηλικιακών ομάδων σε ορισμένα κανάλια επικοινωνίας. Οι διαφορετικές γενιές χρησιμοποιούν διαφορετικά κανάλια επικοινωνίας (π.χ. οι νεότεροι είναι πιο δραστήριοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης), γεγονός που συχνά δημιουργεί προκλήσεις για να τις φέρει σε επαφή πριν και μετά τις αθλητικές εκδηλώσεις. Ως εκ τούτου, η ισορροπημένη επικοινωνία - σε διαφορετικά

επίπεδα - η οποία στη γλώσσα της σέβεται αλλά μπορεί να παραμείνει σε πιο χαλαρό επίπεδο είναι απαραίτητη για την ισότιμη συμμετοχή των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

3. Απομόνωση των ηλικιωμένων, ιδίως στις χώρες της Βόρειας και Κεντρικής Ευρώπης.

Λόγω των διαφορετικών πολιτιστικών παραδόσεων οι νέοι μπορεί να αισθάνονται άβολα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με ηλικιωμένους συνομηλίκους, καθώς δεν έχουν απαραίτητα κοινωνικοποιηθεί με αυτές τις ομάδες. Οι συνεργάτες του Funmilies δήλωσαν επίσης ότι στις χώρες της Νότιας Ευρώπης ήταν ευκολότερο να φέρουν κοντά τις διαφορετικές γενιές, καθώς οι οικογενειακοί δεσμοί είναι πολύ ισχυρότεροι σε αυτές τις χώρες (π.χ. Ελλάδα και Ιταλία). Στις μετασοσιαλιστικές χώρες όπως η Ουγγαρία, η Σλοβενία και η Βουλγαρία οι οικογενειακοί δεσμοί μπορούν να θεωρηθούν πιο αδύναμοι συγκριτικά (όταν εξετάζουμε τον 21ο αιώνα), επομένως οι προκαταλήψεις και τα εμπόδια παρακίνησης μπορούν επίσης να έχουν ισχυρότερο αντίκτυπο στην παροχή αθλητικών δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών.

Συνιστάται στους διοργανωτές των εκδηλώσεων να έχουν υπόψη τους τα τοπικά πολιτιστικά πρότυπα/συμπεριφορές και να τα αντιμετωπίζουν με συνέπεια.

4. Μη παροχή ιδανικού χώρου/τοποθεσίας για διαγενεακές δραστηριότητες.

Οι περισσότεροι από τους εταίρους της κοινοπραξίας τόνισαν ότι ο προσδιορισμός ενός "ουδέτερου" χώρου είναι σημαντικός για την πραγματοποίηση αθλητικών εκδηλώσεων μεταξύ των γενεών. Είναι ευθύνη των προπονητών/εκπαιδευτών να προσδιορίσουν τους χώρους εκείνους που δεν τρομάζουν τις νεότερες ή τις μεγαλύτερες γενιές. Για παράδειγμα, η διοργάνωση διαγενεακών αθλητικών εκδηλώσεων σε σχολεία πρωτοβάθμιας/δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μπορεί να αποτελέσει σημαντική πρόκληση, καθώς οι νεότερες γενιές υπερισχύουν σε σύγκριση με τις μεγαλύτερες γενιές οι οποίες ενδέχεται να μην βρίσκουν τα σχολεία φιλόξενα. Ένας ουδέτερος χώρος άθλησης θα μπορούσε να θεωρηθεί περισσότερο κατάλληλος. Ερευνήστε την περιοχή που ζείτε και εντοπίστε δημόσιους χώρους ή κλειστούς χώρους που ικανοποιούν τις αυτονόητες ανάγκες της ομάδας

5. Η μη εξεύρεση μιας ελκυστικής αθλητικής δραστηριότητας που θα μπορούσε να είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ τόσο για τις νεότερες όσο και για τις μεγαλύτερες γενιές.

Ένα από τα βασικά εμπόδια παρακίνησης είναι η αδυναμία εντοπισμού μιας αθλητικής δραστηριότητας που να είναι εξίσου ελκυστική τόσο για τις νεότερες όσο και για τις μεγαλύτερες γενιές. Για παράδειγμα, το σκανδιναβικό περπάτημα αποδείχθηκε πολύ πιο ελκυστικό για τις μεγαλύτερες γενιές, αλλά ο χορός όπως η σάλσα ή η Zumba φάνηκε να προσελκύει την προσοχή και των δύο ηλικιακών ομάδων (-25 και 65+).

Συνιστάται στους διοργανωτές των αθλητικών εκδηλώσεων να εντοπίσουν τις ανάγκες των συμμετεχόντων τους και να βρουν αθλήματα τα οποία να μπορούν να είναι ελκυστικά, χαρούμενα και διασκεδαστικά και για τις δύο γενιές.

Διαρθρωτικά εμπόδια στις αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ των γενεών (π.χ. έλλειψη πόρων και έλλειψη ευαισθητοποίησης)

1. Το πλαίσιο στη μετά-Covid19 εποχή

Αναμφίβολα, η παγκόσμια πανδημία είχε σημαντικό αντίκτυπο στα ποσοστά αθλητικής συμμετοχής των Ευρωπαίων. Οι μεγαλύτερες γενιές επηρεάστηκαν σε μεγάλο βαθμό από την πανδημία και η συμμετοχή τους στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα μειώθηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια του Covid19. Το έργο Funmilies υλοποιήθηκε μέσα σε ένα πλαίσιο μετά τον Covid19, το οποίο δεν ευνοούσε πραγματικά την εφαρμογή των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων, ιδίως σε κλειστούς χώρους.

Η υγεία και η ασφάλεια αποτελούν τεράστιο ζήτημα για τις μεγαλύτερες γενιές, επομένως οι διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες πρέπει να διεξάγονται με μεγάλη προσοχή και με κατάλληλα μέτρα για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων για την υγεία.

2. Διαθεσιμότητα επιχορηγήσεων και περιορισμένη οικονομική στήριξη

Λίγο μετά το ξέσπασμα της παγκόσμιας πανδημίας Covid19 η Ευρώπη επλήγη σκληρά από την πρόσφατη ενεργειακή κρίση. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις αντιμετωπίζουν αυξανόμενα γενικά έξοδα και δαπάνες κοινής ωφέλειας, ενώ η έλλειψη υποστήριξης από τις τοπικές αρχές θέτει σε κίνδυνο τον αθλητικό τομέα. Υπό αυτές τις συνθήκες, η υλοποίηση διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων δεν αποτελεί πραγματικά προτεραιότητα για τους αθλητικούς συλλόγους που συχνά αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες. Εάν οι τοπικές αρχές δεν υποστηρίζουν γενικά τις διαγενεακές δραστηριότητες, τότε ο διαγενεακός αθλητισμός δεν μπορεί να επιτύχει. Ως βασικό εμπόδιο, οι εταίροι του Funmilies συχνά αντιμετώπισαν περιορισμένη οικονομική υποστήριξη για την ασφάλιση των αθλητικών εκδηλώσεων που περιλαμβάνουν μεγαλύτερες γενιές.

Για να μετριαστούν οι οικονομικοί κίνδυνοι, οι διοργανωτές των εκδηλώσεων θα πρέπει να αναζητήσουν πολλαπλές ευκαιρίες χρηματοδότησης, όπως χορηγίες, υλικές δωρεές και συνεισφορές από τοπικούς και διεθνείς εταίρους.

3. Έλλειψη ευαισθητοποίησης των δημόσιων αρχών όσον αφορά τη σημασία και τις επιπτώσεις των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων.

Τα μέλη της κοινοπραξίας Funmilies αντιμετώπισαν γενικά χαμηλό επίπεδο δέσμευσης από τις δημόσιες αρχές για τη στήριξη των διαγενεακών δραστηριοτήτων. Το ίδιο ίσχυε και για τον αθλητικό τομέα: οι αθλητικοί οργανισμοί ήταν απρόθυμοι να συμμετάσχουν σε διαγενεακές δραστηριότητες, καθώς μερικές φορές θεωρούσαν τις δραστηριότητες αυτές "άχρηστες" και επικεντρώνονταν περισσότερο σε υπάρχουσες, συγκεκριμένες ομάδες-στόχους (π.χ. άνδρες και γυναίκες μικρότερων ηλικιών). Μπορούμε να υποθέσουμε ότι υπάρχει σημαντική έλλειψη ευαισθητοποίησης και πρακτικής γνώσης σχετικά με τα οφέλη των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων ή ακόμη και των αθλητικών οικογενειακών προγραμμάτων, που δεν απευθύνονται μόνο στην πυρηνική οικογένεια αλλά σε μια οικογένεια με όλα τα μέλη της. Συνεπώς, η προσπάθεια ανάδειξης των πλεονεκτημάτων και των ωφελειών των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων, καθώς και της προβολής που θα μπορούσαν να έχουν οι τοπικές αρχές μέσω αυτών των δραστηριοτήτων (εφόσον τις υποστηρίξουν), θα μπορούσε να

αποτελέσει έναν τρόπο για την απόκτηση μεγαλύτερης βοήθειας από τις δημόσιες αρχές.

4. Ελλιπείς υποδομές και έλλειψη εξοπλισμού

Ορισμένοι από τους εταίρους του Funmilies ανέφεραν δυσκολίες που συνδέονται με την υπανάπτυκτη αθλητική υποδομή και την έλλειψη κατάλληλου αθλητικού εξοπλισμού, η οποία συνδέεται στενά με την περιορισμένη οικονομική στήριξη από τις τοπικές αρχές. Παρόλα αυτά, με λίγη δημιουργικότητα και κίνητρα οι προπονητές και οι εκπαιδευτές μπορούν να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις, για παράδειγμα, τονίζοντας τα μεγάλα οφέλη των αθλητικών δραστηριοτήτων που αφορούν τόσο τους νέους όσο και τους ηλικιωμένους!

2. Σχεδιάζοντας την διαγενεακή σας αθλητική δραστηριότητα

Τώρα που κατανοήσαμε το ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες στην κοινωνία μας, ας δούμε πώς μπορούμε να οργανώσουμε τη δική μας εκδήλωση!

Οι διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να έχουν διαφορετικούς στόχους που να περιλαμβάνουν¹:

- Ενθάρρυνση της αυξημένης συμμετοχής νέων και ηλικιωμένων στον αθλητισμό,
- Προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών,
- Αύξηση της συμμετοχής στον αθλητισμό μέσω διαγωνισμών μεταξύ των γενεών,
- Προώθηση του ρόλου των οικογενειών στην ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας,
- Προώθηση των δεσμών μεταξύ των γενεών.

Ο προσδιορισμός των στόχων και των σκοπών αποτελεί το επίκεντρο του σχεδιασμού των αθλητικών εκδηλώσεων. Στην περίπτωση των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων, οι κοινοί στόχοι για τις γενεές είναι εξαιρετικά σημαντικοί. Ως βασικός κανόνας, οι αθλητικές δραστηριότητες θα πρέπει να προωθούν τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, να ενισχύουν την κατανόηση μεταξύ των γενεών και να αναπτύσσουν την εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι διοργανωτές των εκδηλώσεων πρέπει να έχουν κατά νου ότι οι εκπρόσωποι διαφορετικών γενεών πρέπει να αισθάνονται ισότιμοι και ικανοί να συμμετέχουν ανεξάρτητα από την ηλικία και τη φυσική τους κατάσταση. Οι δεξιότητες μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας δεν θα πρέπει να ευνοούνται σε σχέση με τον επιλεγμένο αθλητικό κλάδο.

Για την επιτυχή διεξαγωγή αθλητικών δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών, ο ακριβής και λεπτομερής σχεδιασμός των εκδηλώσεων είναι ζωτικής σημασίας. Όταν πρόκειται για την αποτελεσματική διαχείριση των αθλητικών εκδηλώσεων, τα ακόλουθα στοιχεία θα πρέπει να καθορίζονται πριν από την πραγματοποίηση των συγκεκριμένων εκδηλώσεων:

- **Βασικοί στόχοι:** π.χ. συγκέντρωση διαφορετικών γενεών για την προώθηση του δεσμού και την αύξηση του αμοιβαίου σεβασμού και της κατανόησης
- **Κοινό και αριθμοί:** στο πλαίσιο του προγράμματος Funmilies εμπλέξαμε νέους (-25) και ηλικιωμένους (+65), ωστόσο αυτό αποτελεί μόνο μια πρόταση. Αποφασίστε εκ των προτέρων πόσους περίπου ανθρώπους θέλετε να προσεγγίσετε και σχεδιάστε το πρόγραμμα ανάλογα.
- **Ημερομηνία και ώρα εκδήλωσης:** οι εκδηλώσεις δεν πρέπει να διαφημίζονται με πρόχειρο τρόπο, οι ημερομηνίες πρέπει να ανακοινώνονται εγκαίρως.
- **Τοποθεσία της εκδήλωσης:** προσπαθήστε να εντοπίσετε έναν "ουδέτερο" χώρο ο οποίος να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των διαφόρων γενεών. Αυτός ο χώρος

¹ <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

μπορεί να είναι εξωτερικός ή εσωτερικός, αλλά θα πρέπει κατά προτίμηση να είναι εύκολα προσβάσιμος, να ταιριάζει στο πρόγραμμα και να μην είναι πολύ μεγάλος ή μικρός για τον αριθμό των παρόντων συμμετεχόντων.

- **Σωματική δραστηριότητα:** προσδιορισμός και επιλογή του κατάλληλου αθλητικού κλάδου
- **Πρόγραμμα και χρονοδιάγραμμα της εκδήλωσης:** η διαμόρφωση ενός ξεκάθਾਰου προγράμματος εκδηλώσεων διευκολύνει την προώθηση των αθλητικών δραστηριοτήτων και οι συμμετέχοντες θα ξέρουν τι να περιμένουν!
- **Συντονιστής της εκδήλωσης:** Προσπαθήστε να εντοπίσετε προπονητές/εκπαιδευτές που έχουν ήδη ολοκληρώσει το [Funmilies e-learning course](#). Η εμπειρία στον τομέα του συντονισμού αθλητικών εκδηλώσεων είναι επιθυμητή, αλλά όχι απαραίτητη. Το όνομα και τα στοιχεία επικοινωνίας πρέπει να είναι εμφανή στο διαφημιστικό υλικό.
- **Αξιολόγηση κινδύνου:** δείτε τους πιθανούς κινδύνους στην ειδική ενότητα.
- **Προϋπολογισμός:** οι διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες δεν απαιτούν μεγάλους προϋπολογισμούς, ωστόσο η αποτελεσματική αξιοποίηση της δημόσιας/ιδιωτικής χρηματοδότησης είναι απαραίτητη για το αντίκτυπο της υλοποίησης των προγραμμάτων.
- **Συνέχεια και βιωσιμότητα:** οι εκδηλώσεις μπορεί να έχουν περιορισμένο αντίκτυπο, συνιστάται ιδιαίτερα στο στάδιο του σχεδιασμού να σκεφτείτε ήδη τη βιωσιμότητα των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων. Η ύπαρξη κατάλληλων μηχανισμών αξιολόγησης είναι επίσης το κλειδί της επιτυχίας.

Ας δούμε τώρα λεπτομερώς ορισμένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία που μπορούν να καθορίσουν την επιτυχία της πρωτοβουλίας σας!

Βασικοί Στόχοι

Σκιαγραφήστε και προσδιορίστε τον λόγο για την πραγματοποίηση μιας διαγενεακής αθλητικής εκδήλωσης. Ερωτήσεις που πρέπει να εξετάσετε κατά τον καθορισμό του στόχου: γιατί θα πρέπει να συμμετάσχουν οι άνθρωποι; Ποιος είναι ο στόχος σας με τη διοργάνωση μιας τέτοιας εκδήλωσης; Τι θέλετε να αποκομίσουν οι συμμετέχοντες από την εκδήλωση; Ένας στόχος της εκδήλωσης μπορεί να είναι τόσο απλός όσο το να διασκεδάσουν όλοι οι συμμετέχοντες μαζί. Όμως ο αθλητισμός, ως εργαλείο, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να αναδείξει τη σημασία της κοινωνικής ένταξης και της οικοδόμησης της κοινότητας. Είναι επίσης σημαντικό να έχετε περισσότερους από έναν στόχους για μια εκδήλωση.

Στοχευόμενο κοινό

Μέσω των διαγενεακών αθλητικών εκδηλώσεων, στο πλαίσιο του έργου Funmilies, επιδιώξαμε να φέρουμε σε επαφή νεότερα άτομα (25 ετών -) με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (65 ετών +). Ωστόσο, οι διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες μπορούν και πρέπει να περιλαμβάνουν όλες τις γενιές που υπάρχουν σε μια οικογένεια. Κάθε ομάδα γενεών έχει

διαφορετικές ανάγκες, αλλά διαπιστώσαμε ότι οι επιλεγμένες αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να λειτουργήσουν ως η τέλεια γέφυρα για τη σύνδεση των ομάδων, επειδή στον αθλητισμό μπορείς να συνδεθείς σε πολλά επίπεδα: σωματικό, συναισθηματικό, λεκτικό και μη λεκτικό κ.λπ. Η δημιουργία νέων δεσμών ή η εμπάθунση των υφιστάμενων μεταξύ οποιωνδήποτε γενεών μέσω του αθλητισμού μπορεί να χαρακτηριστεί ως επιτυχία. Ή ακόμα και μόνο η ευαισθητοποίηση των ανθρώπων μεταξύ τους και η σύνδεση των γενεών για μια ορισμένη χρονική διάρκεια αποτελεί μια νίκη για την κοινωνία, καθώς οι μεγαλύτεροι άνθρωποι αισθάνονται ότι μέρος μια ομάδας και οι νεότεροι αλληλοεπιδρούν με άλλες γενιές σε ένα νέο περιβάλλον, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε καινούργιες και διαφορετικές εμπειρίες.

Ισορροπία των φύλων

Όταν σχεδιάζετε μια εκδήλωση μεταξύ των γενεών, είναι εύκολο να επικεντρωθείτε μόνο στην ηλικία των συμμετεχόντων και να ξεχάσετε τα φύλα. Φυσικά, η επιρροή της ισορροπίας των φύλων δεν είναι πάντα δυνατή, αλλά είναι κάτι που πρέπει τουλάχιστον να έχετε κατά νου όταν προετοιμάζετε μια τάξη ή μια εκδήλωση για νεότερους και μεγαλύτερους συμμετέχοντες - καθώς αυτό ενδέχεται να επηρεάσει την ατμόσφαιρα. Εάν χρειάζεται, ο προπονητής ή ο εκπαιδευτής μπορεί να προσαρμόσει τις ασκήσεις για τα διάφορα φύλα (π.χ. οι χορευτικές κινήσεις μπορεί να είναι πιο ανδρικές και πιο γυναικείες, το να δείξετε και τα δύο και να αφήσετε τους συμμετέχοντες να αποφασίσουν ποιες κινήσεις θα κάνουν είναι μια καλή πρακτική).

Χρονοδιάγραμμα μιας εκδήλωσης

Η επιλεγμένη ημερομηνία και ώρα, καθώς και ο τόπος διεξαγωγής θα πρέπει να ανακοινώνονται εγκαίρως. Η επιλογή της ημερομηνίας και της ώρας θα επηρεαστεί από τους στόχους που έχουν τεθεί για την εκδήλωση, το μέγεθος της εκδήλωσης (θέλετε να συγκεντρώσετε 10 άτομα ή 1000;), τη διαθεσιμότητα των διοργανωτών και των προπονητών καθώς και του κοινού-στόχου, καθώς και από το πραγματικό άθλημα που έχει επιλεγεί, τους διαθέσιμους χώρους (κλειστός ή υπαίθριος) κ.λπ.

Ωστόσο, σε γενικές γραμμές είναι καλό να λαμβάνετε υπόψη η εποχή και η διαθεσιμότητα του κοινού-στόχου σας. Η εποχή μπορεί να θεωρηθεί η τρέχουσα (π.χ. χειμώνας, καλοκαίρι) και τι άλλο μπορεί να υπάρχει στο ημερολόγιο (π.χ. αργίες). Αυτοί οι παράγοντες θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την επιλογή της ημερομηνίας για να μεγιστοποιηθεί η εμβέλεια και ο αντίκτυπος της εκδήλωσής σας (αν αυτός είναι ο στόχος!). Όσον αφορά τη διαθεσιμότητα των συμμετεχόντων, σε γενικές γραμμές, οι νεότεροι άνθρωποι μπορεί να έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο εκτός του κανονικού ωραρίου εργασίας τις καθημερινές (9-5) και τα Σαββατοκύριακα, αλλά λάβετε υπόψη ότι οι φοιτητές πανεπιστημίου, για παράδειγμα, μπορεί να έχουν διαφορετικά προγράμματα και υποχρεώσεις τα Σαββατοκύριακα. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να προτιμούν μια εκδήλωση να πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της ημέρας (όχι πολύ νωρίς το πρωί και όχι πολύ αργά το βράδυ). Αυτές οι γενικεύσεις ενδέχεται να διαφέρουν ανά χώρα και πολιτισμό, όμως χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη.

Προσδιορισμός των κατάλληλων χώρων/τοποθεσιών

Η εύρεση μιας ιδανικής τοποθεσίας για αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ γενεών είναι μια από τις βασικές πτυχές του σχεδιασμού των εκδηλώσεων. Με βάση την έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τον αθλητισμό μεταξύ των γενεών, η υλοποίηση των διαγενεακών δραστηριοτήτων σε περιβάλλοντα που ευνοούν τη μία ομάδα έναντι της άλλης (π.χ. σχολεία όπου οι νέοι βρίσκονται σε πλειοψηφία) συχνά οδηγεί σε αποτυχία. *"Το σκεπτικό πίσω από αυτό είναι ότι οι ηλικιωμένοι ήταν λιγότεροι στα σχολεία και μπορεί να αισθάνθηκαν ότι δεν ανήκουν σε αυτό το περιβάλλον. Η αίσθηση αυτή θα μπορούσε να δημιουργήσει άγχος όταν πλησίαζαν νεαρά άτομα και προσπαθούσαν να δημιουργήσουν επαφές. Από την άλλη πλευρά, οι νέοι μπορεί να αισθάνονταν απρόθυμοι να ασχοληθούν με τους ηλικιωμένους λόγω της πίεσης των συνομηλίκων ή των επικρατούντων κανόνων που ορίζουν ότι δεν είναι κοινωνικά επιθυμητό να περνούν χρόνο με ηλικιωμένους. Ομοίως, η έρευνα έχει δείξει ότι περιβάλλοντα όπως οι οίκοι ευγηρίας, τα γηροκομεία ή τα νοσοκομεία δεν συμβάλλουν στην επιτυχή εφαρμογή".*

Ως εκ τούτου, όταν προσδιορίζετε έναν χώρο για τη διαγενεακή αθλητική σας δραστηριότητα, προσπαθήστε να επιλέξετε μια "ουδέτερη" τοποθεσία. Σκεφτείτε τις τοποθεσίες στην πόλη ή στην περιοχή σας που είναι ιδανικές για την υλοποίηση δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών. Ενδέχεται επίσης να υπάρχουν και άλλες εκτιμήσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη σας (π.χ. προϋπολογισμός, διαθεσιμότητα της τοποθεσίας). Η τοποθεσία ή ο χώρος μπορεί να είναι εσωτερικός ή εξωτερικός. Θα μπορούσε να είναι ένα γυμναστήριο ή μια πολυσύχναστη πλατεία, κάποιος δρόμος και πεζοδρόμια ή ένα πάρκο στο κέντρο της πόλης. Λάβετε υπόψη ότι μελέτες έχουν δείξει τα οφέλη των "ουδέτερων" χώρων που λειτουργούν καλύτερα όσον αφορά τη σύνδεση των ομάδων όταν πρόκειται για διαγενεακές δραστηριότητες. Με τον όρο ουδέτερη περιοχή εννοείται μια τοποθεσία που δεν συνδέεται με τη μία ή την άλλη ηλικιακή ομάδα (π.χ. όπως ένα σπίτι για συνταξιούχους ή σχολεία).

Για παράδειγμα, η πραγματοποίηση της εκδήλωσης στην καρδιά της πόλης, σε μια πολυσύχναστη περιοχή, είναι πολύ διασκεδαστική για τους ίδιους τους συμμετέχοντες και συμβάλλει επίσης στην προβολή. Θα έχετε επίσης ανθρώπους που μπορούν να συμμετάσχουν και να δοκιμάσουν τα αθλήματα σας αυθόρμητα. Επιπλέον, η διοργάνωση μιας διαγενεακής αθλητικής δραστηριότητας σε **ανοιχτό χώρο** μπορεί επίσης να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ένταξης των γενεών και είναι επίσης ασφαλέστερη όσον αφορά την πρόληψη της εξάπλωσης μολυσματικών ασθενειών.

Σε περίπτωση προσδιορισμού εσωτερικών/κλειστών χώρων πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ορισμένες εκτιμήσεις. Με δεδομένο το πλαίσιο μετά τον Covid19, εξακολουθεί να είναι απαραίτητο να εξετάζονται τα μέτρα ασφάλειας της υγείας, τα οποία μπορεί επίσης να εξαρτώνται από τους τοπικούς κανόνες και κανονισμούς της εκάστοτε χώρας. Ωστόσο, είναι επίσης σημαντικό να τονιστεί ότι οι κανονισμοί ασφαλείας δεν θα πρέπει να αφαιρούν τις θετικές πτυχές των αθλητικών δραστηριοτήτων, καθώς οι διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες θα πρέπει ουσιαστικά να είναι διασκέδαση και χαρά για όλους τους συμμετέχοντες. Κατά τον εντοπισμό μιας αθλητικής εγκατάστασης (ανεξάρτητα από το αν πρόκειται για εσωτερική ή εξωτερική) θα πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι χρειάζεται να είναι

προσβάσιμη για όλους, ανεξάρτητα από τη φυσική κατάσταση και την ηλικία. Ορισμένες από τις πτυχές που πρέπει να λάβετε υπόψη σας κατά τον εντοπισμό της καταλληλότερης αθλητικής εγκατάστασης είναι οι ακόλουθες:

- Προσβάσιμες τουαλέτες, αποδυτήρια
- Χωρίς περιπτά, σπασμένα ή ασταθή έπιπλα
- Κάγκελα για συγκράτηση σε βασικούς χώρους (π.χ. τουαλέτες, ντους)
- Αντιολισθητικό χαλάκι στα ντους

Κάθε χώρος θα πρέπει να ταιριάζει σε μέγεθος με τον αναμενόμενο αριθμό συμμετεχόντων. Επιπλέον, θα πρέπει να ικανοποιεί τις ανάγκες του επιλεγμένου αθλήματος ή της άσκησης. Για παράδειγμα, η διεξαγωγή ενός μαθήματος χορού ή Zumba απαιτεί ένα στούντιο χορού ή σε γυμναστήριο με αρκετό χώρο και καθρέφτες, ενώ η διεξαγωγή μιας εκδήλωσης με επίκεντρο τα παιχνίδια με μπάλα στον ίδιο χώρο μπορεί να μη ταιριάζει και να μην είναι εφικτό.



Προσδιορισμός κατάλληλων αθλητικών κλάδων

Ένας από τους βασικούς παράγοντες επιτυχίας σχεδιασμού των εκδηλώσεων είναι ο εντοπισμός αθλητικών δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να προσελκύσουν τόσο νέους όσο και ηλικιωμένους συμμετέχοντες. Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του έργου Funmilies, τα μέλη της κοινοπραξίας δοκίμασαν έναν αριθμό αθλητικών κλάδων και ορισμένοι από αυτούς αποδείχθηκαν πραγματικά ελκυστικοί από την άποψη της διαγενεακής διάστασης.

Προτείνουμε να εντοπίσετε μια αθλητική δραστηριότητα που να είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ, ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΗ (δεν απαιτεί ακριβό αθλητικό εξοπλισμό) και κατά προτίμηση να μην είναι ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (ή τουλάχιστον να γίνεται με μη ανταγωνιστικό τρόπο).

Οι προτάσεις μας για διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες:

- Διάφορα είδη λάτιν χορού: π.χ. salsa, mambo, cha cha, Zumba
- Yoga ή stretching
- Πεζοπορία
- Badminton
- Bocce, Petanque
- Πινγκ Πονγκ
- Θαλάσσια Αθλήματα (πχ βάρη στο νερό, κολύμβηση)
- Ήπιες Πολεμικές Τέχνες (π.χ. Tai Chi, Qigong)
- Διαφορετικά παιχνίδια οικοδόμησης σχέσεων ενσωματωμένα στα συγκεκριμένα αθλήματα



Αξιολόγηση κινδύνων

Ο προσδιορισμός των πιθανών κινδύνων που συνδέονται με τις αθλητικές εκδηλώσεις μεταξύ των γενεών αποτελεί επίσης σημαντικό μέρος του σχεδιασμού. Οι συνήθεις κίνδυνοι σε εκδηλώσεις μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε 5 τύπους κινδύνων: κίνδυνοι υπόληψης, φυσικοί κίνδυνοι, συναισθηματικοί κίνδυνοι, κίνδυνοι που σχετίζονται με τις εγκαταστάσεις και οικονομικοί κίνδυνοι.

Κίνδυνοι υπόληψης

Κίνδυνος υπόληψης είναι η ζημία που μπορεί να προκληθεί σε έναν οργανισμό όταν δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των ενδιαφερομένων του και ως εκ τούτου, γίνεται αρνητικά αντιληπτός. Μπορεί να επηρεάσει οποιαδήποτε επιχείρηση, ανεξαρτήτως μεγέθους ή κλάδου. Στο πλαίσιο του διαγενεακού αθλητισμού, οι κίνδυνοι της υπόληψης σχετίζονται κυρίως με την αποτυχία ικανοποίησης των προσδοκιών των ομάδων-στόχων (τόσο των νέων όσο και των ηλικιωμένων γενεών). Εάν οι απροετοίμαστοι προπονητές/εκπαιδευτές παρέχουν

δραστηριότητες που δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των συμμετεχόντων, αυτό θα επηρεάσει τη φήμη του αθλητικού συλλόγου/της ΜΚΟ που είναι υπεύθυνος για το πρόγραμμα. Προετοιμασία σημαίνει επίσης ότι οι προπονητές/εκπαιδευτές πραγματοποιούν επαρκείς ελέγχους υγείας τόσο των νέων όσο και των ηλικιωμένων συμμετεχόντων, ώστε να διασφαλίζεται ότι κάθε συμμετέχων είναι υγιής και ότι συμμετέχει με δική του ευθύνη.

Φυσικοί κίνδυνοι

Κατά την εργασία με ομάδες διαφορετικών γενεών, οι διοργανωτές πρέπει να δίνουν προσοχή στην ελαχιστοποίηση των κινδύνων σωματικών τραυματισμών των συμμετεχόντων. Όσον αφορά τις ομάδες μεγαλύτερων ηλικιών, η μειωμένη ροή του αίματος στην καρδιά μπορεί να προκαλέσει πόνο στο στήθος (στηθάγχη), στα κάτω πόδια μπορεί να προκαλέσει κράμπες και στον εγκέφαλο μπορεί να προκαλέσει αποπροσανατολισμό ή ζάλη κατά την άσκηση. Αυτές οι καταστάσεις μπορούν να περιορίσουν τη διάρκεια και την ένταση με την οποία ένας ηλικιωμένος μπορεί να ασκηθεί με ασφάλεια. Από την άλλη πλευρά, οι τένοντες και οι σύνδεσμοι χάνουν την ελαστικότητά τους καθώς μεγαλώνουμε. Αυτό μπορεί να περιορίσει το εύρος κίνησης των αρθρώσεων και να τις κάνει πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς. Τα σώματα των ηλικιωμένων χρειάζονται επίσης περισσότερο χρόνο για να αναρρώσουν από τραυματισμούς. [Εδώ μπορείτε να βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές για το πως οι μεγαλύτεροι συμμετέχοντες μπορούν να αποφύγουν τους σωματικούς τραυματισμούς](#). Δεν είναι μόνο οι ηλικιωμένοι που μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες που σχετίζονται με την υγεία, αλλά και οι νεότεροι. Μια γενική ενημέρωση και έλεγχος της υγείας είναι απαραίτητη στην αρχή κάθε συνεδρίας, υπό την καθοδήγηση του προπονητή ή του εκπαιδευτή (θα πρέπει να υπάρχει ήδη ένα πρωτόκολλο για αυτό, αν μιλάμε για επαγγελματίες προπονητές και εκπαιδευτές).

Συναισθηματικοί κίνδυνοι

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι αρκετά συνηθισμένα μεταξύ των ηλικιωμένων και μπορεί να περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, απομόνωση, συναισθηματικές και αγχώδεις διαταραχές, άνοια και ψύχωση. Πολλοί ηλικιωμένοι υποφέρουν επίσης από διαταραχές ύπνου και συμπεριφοράς, γνωστική υποβάθμιση ή καταστάσεις σύγχυσης ως αποτέλεσμα σωματικών διαταραχών. Ο ακατάλληλος σχεδιασμός και η παροχή δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών μπορεί να ενισχύσει τους κινδύνους συναισθηματικού στρες. Οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να βρεθούν σε δυσάρεστες καταστάσεις που μπορεί επίσης να επηρεάσουν τη μελλοντική τους συμμετοχή σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες. Η προετοιμασία κάθε συμμετέχοντα και η σύντομη εξήγηση του τι θα συμβεί καθώς και η διασφάλιση της δημιουργίας μιας ασφαλούς ατμόσφαιρας, χωρίς επικρίσεις, αποτελεί το κλειδί μιας επιτυχούς δραστηριότητας (δεν πειράζει να σταματήσετε και δεν πειράζει να μετακινηθείτε).

Κίνδυνοι που σχετίζονται με τις εγκαταστάσεις

Όπως παρουσιάστηκε στην δεύτερη ενότητα, ο προσδιορισμός των ιδανικών χώρων για αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ των γενεών είναι θεμελιώδης για την επιτυχή υλοποίησή τους. Κατά τον προσδιορισμό των χώρων και των αθλητικών δραστηριοτήτων οι διοργανωτές

εκδηλώσεων πρέπει να αξιολογούν τους πιθανούς κινδύνους που μπορούν να προκαλέσουν σωματικές βλάβες στους συμμετέχοντες, τους προπονητές, τους εθελοντές και οποιοδήποτε εμπλέκεται στη δραστηριότητα. Η επιλογή αθλητικών εγκαταστάσεων που είναι άβολες για κάθε ηλικιακή ομάδα που συμμετέχει στη δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει την ποιοτική υλοποίηση των αθλητικών προγραμμάτων. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις που δεν είναι εξοπλισμένες με κιβώτια πρώτων βοηθειών πρέπει να αποφεύγονται.

Οικονομικοί κίνδυνοι

Όπως περιγράφεται λεπτομερώς στην ενότητα με τα εμπόδια παραπάνω, η έλλειψη χρηματοδότησης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υλοποίηση και τη βιωσιμότητα των αθλητικών δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών. Οι πιλοτικές δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν από τους εταίρους του έργου Funfamilies υποστηρίχθηκαν από το πρόγραμμα Erasmus+ Sport της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ήταν δωρεάν και προσβάσιμες για τους συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος σε αυτές. Ωστόσο, στο πλαίσιο μετά την COVID19 εποχή πολλοί αθλητικοί σύλλογοι και οργανώσεις πολιτών - ιδίως από την αρχή - παλεύουν με την απώλεια της βάσης των μελών και των οικονομικών πόρων, γεγονός που μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη βιωσιμότητα των αθλητικών προγραμμάτων εν γένει. Οι διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες δεν είναι απαραίτητα στο επίκεντρο των αθλητικών οργανώσεων, επομένως απαιτούνται περισσότερα κίνητρα από τις τοπικές, εθνικές και ευρωπαϊκές αρχές. Λαμβάνοντας υπόψη τους δημοσιονομικούς περιορισμούς, οι οικονομικοί κίνδυνοι μπορούν να μετριαστούν με τη συμμετοχή αφοσιωμένων εθελοντών που μπορούν να αφιερώσουν το χρόνο τους και να επενδύσουν την ενέργειά τους στη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων.

Πως μπορείτε να αξιολογείται τους κινδύνους πριν από την υλοποίηση των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων;

Προτεινόμενα βήματα:

- Δημιουργήστε ένα έγγραφο εκτίμησης κινδύνου που απαριθμεί τους πιθανούς κινδύνους που έχουν εντοπιστεί για τη διαγενεακή αθλητική δραστηριότητα και προτείνετε εναλλακτικά μέτρα για τη μείωσή τους (βλ. πίνακα παρακάτω).
- Συμβουλευτείτε τους προπονητές/εκπαιδευτές που γνωρίζουν καλά τους πιθανούς κινδύνους για τη σωματική και ψυχική υγεία των ομάδων-στόχων σας και εμπλέξτε τους στη διαδικασία σχεδιασμού.
- Μπορούν να συμμετέχουν εκπρόσωποι των ομάδων στις διαδικασίες σχεδιασμού και υλοποίησης.
- Επιλέξτε έμπειρους διοργανωτές εκδηλώσεων που θα μπορούσαν να σας υποστηρίξουν στην καταγραφή και την αποφυγή πιθανών κινδύνων.
- Στην περίπτωση αθλητικών εκδηλώσεων με μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων (+100), σκεφτείτε πρώτα την ασφάλιση της εκδήλωσης! Η ασφάλιση αθλητικών εκδηλώσεων μπορεί να είναι υποχρεωτική για την προστασία των διοργανωτών και των συμμετεχόντων, ιδίως εάν διοργανώνονται σε δημόσιο χώρο. Είναι σημαντικό να έχετε τη δική σας ασφάλιση εκδήλωσης, ακόμη και αν ο χώρος έχει τη δική του, καθώς δεν θα καλύπτει όλους τους πιθανούς κινδύνους.

Είδος κινδύνου	Ονομασία Κινδύνου	Πιθανότητα	Μέτρο άμβλυνσης
Κίνδυνοι υπόληψης	Καταγράψτε όλους τους σχετικούς κινδύνους	Προσθέστε την πιθανότητα κινδύνου	Περιγράψτε το μέτρο άμβλυνσης
Φυσικοί κίνδυνοι	Καταγράψτε όλους τους σχετικούς κινδύνους	Προσθέστε την πιθανότητα κινδύνου	Περιγράψτε το μέτρο άμβλυνσης
Συναισθηματικοί κίνδυνοι	Καταγράψτε όλους τους σχετικούς κινδύνους	Προσθέστε την πιθανότητα κινδύνου	Περιγράψτε το μέτρο άμβλυνσης
Κίνδυνοι που σχετίζονται με τις εγκαταστάσεις	Καταγράψτε όλους τους σχετικούς κινδύνους	Προσθέστε την πιθανότητα κινδύνου	Περιγράψτε το μέτρο άμβλυνσης
Οικονομικοί κίνδυνοι	Καταγράψτε όλους τους σχετικούς κινδύνους	Προσθέστε την πιθανότητα κινδύνου	Περιγράψτε το μέτρο άμβλυνσης

Χάρτης αξιολόγησης κινδύνου

Ανθρώπινο δυναμικό

Για την επιτυχή υλοποίηση των αθλητικών δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών, είναι αναπόφευκτη η ύπαρξη εξειδικευμένου εργατικού δυναμικού που να έχει ισχυρό κίνητρο. Η διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί κομβική πτυχή των εκδηλώσεων που πραγματοποιούν οι οργανισμοί, καθώς στο τέλος της ημέρας η επιτυχία εξαρτάται από τον επαγγελματισμό και τη δέσμευση των εμπλεκόμενων ανθρώπων. Προσαρμόστε την ομάδα εκδήλωσης στον αναμενόμενο αριθμό συμμετεχόντων - μια συνεδρία με 10 συμμετέχοντες μπορεί να διευθύνεται από έναν εκπαιδευτή, ενώ μια ολόημερη αθλητική εκδήλωση διαγενεακού αθλητισμού για το κοινό απαιτεί μεγαλύτερη ομάδα. Τα προφίλ του προσωπικού που πρέπει να συμπεριληφθεί στο σχεδιασμό και την υλοποίηση των αθλητικών διαγενεακών δραστηριοτήτων θα μπορούσαν να είναι τα ακόλουθα:

- **Εξειδικευμένοι προπονητές/εκπαιδευτές:** στο επίκεντρο των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων μπορούμε να βρούμε καταρτισμένους και αφοσιωμένους προπονητές που να είναι σε θέση να εργαστούν με διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Οι προπονητές πρέπει να είναι καλά προετοιμασμένοι για να μετριάσουν τους φυσικούς και συναισθηματικούς κινδύνους και ταυτόχρονα πρέπει να γνωρίζουν καλά τους βασικούς στόχους των δραστηριοτήτων της διαγενεακής άθλησης. Στα πλαίσια του έργου Funmilies αναπτύχθηκε από τους εταίρους του έργου ένα πραγματικά χρήσιμο

e-learning course, το οποίο προτείνεται ανεπιφύλακτα στους επαγγελματίες του αθλητισμού και σε όσους εμπλέκονται στο σχεδιασμό και στην παροχή διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων.

- **Εθελοντές:** το ευρωπαϊκό αθλητικό κίνημα βασίζεται σε αφοσιωμένους και ενεργούς εθελοντές, χωρίς τους οποίους οι βάσεις των αθλητικών δραστηριοτήτων δεν θα υπήρχαν! Ειδικά σε περίπτωση μεγαλύτερων εκδηλώσεων, συνιστάται ιδιαίτερα η συμμετοχή εθελοντών που μπορούν να υποστηρίξουν την υλοποίηση των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων αναλαμβάνοντας διάφορους ρόλους. Η συμμετοχή και η διαχείριση των εθελοντών μπορεί να είναι μια τρομακτική πρόκληση για όσους δεν έχουν οργανώσει ποτέ μεγαλύτερες εκδηλώσεις. Ελέγξτε το παρακάτω πλαίσιο για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την πρόσληψη και τη διαχείριση μιας επιτυχημένης ομάδας εθελοντών!
- **Επαγγελματίες ιατρός ή πρόσφατα εκπαιδευόμενος πρώτων βοηθειών:** Ειδικά σε περίπτωση μεγαλύτερων εκδηλώσεων είναι αναγκαία η συμμετοχή ενός επαγγελματία ιατρού που μπορεί να επέμβει σε περίπτωση ατυχήματος. Σε περίπτωση μικρότερων εκδηλώσεων θα πρέπει να έχετε ένα άτομο παρόν που μπορεί να παράσχει τις πρώτες βοήθειες επί τόπου.
- **Υπεύθυνος επικοινωνίας, φωτογραφιών και βίντεο:** Συνιστάται ιδιαίτερα η καταγραφή φωτογραφιών και βίντεο κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι φωτογραφίες και τα βίντεο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μελλοντική προώθηση των εκδηλώσεων καθώς και για σκοπούς διάδοσης. Οι ηλικιωμένοι απολαμβάνουν τη φωτογράφησή τους εξίσου με τους νεότερους. Αν δεν έχετε υπεύθυνο επικοινωνίας, προσπαθήστε να βρείτε έναν εθελοντή με κίνητρο για να τραβήξει φωτογραφίες και βίντεο - μερικές φορές ακόμη και ένα κινητό τηλέφωνο κάνει εξαιρετική δουλειά!

Συμβουλές: Πως να αναζητήσετε και να διαχειριστείτε τους εθελοντές;

- Προσπαθήστε να προσεγγίσετε και να αναζητήσετε εθελοντές που ασχολούνται ήδη με τη διοργάνωση/υποστήριξη αθλητικών εκδηλώσεων.
- Συνιστάται να εμπλέκετε επίσης νέους φοιτητές αλλά και συνταξιούχους για να ενισχύσετε τη διαγενεακή προσέγγιση της δραστηριότητας! Αυτές οι δύο ηλικιακές ομάδες τείνουν να έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο ώστε να μπορούν να προσφέρουν εθελοντισμό.
- Επιδιώξτε να έχετε δέσμευση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και προσπαθήστε να εμπλέξετε τους αφοσιωμένους εθελοντές στην καθημερινή ζωή της αθλητικής σας οργάνωσης/μη κυβερνητικής οργάνωσης. Η προσφορά της καθοδήγησης σε εθελοντές μπορεί να ωφελήσει όχι μόνο τον εθελοντή αλλά και τον οργανισμό σας!
- Προσφέρετε προνόμια ως αντάλλαγμα στην εθελοντική εργασία, π.χ. αθλητικό εξοπλισμό ή μια δωρεάν αθλητική συνεδρία στον σύλλογό σας. Μετά την εκδήλωση σκεφτείτε την εκτίμηση των εθελοντών π.χ. με την έκδοση πιστοποιητικού εκτίμησης με επιστολή. Η κατάλληλη αναγνώριση της εθελοντικής εργασίας είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση του πνεύματος του αθλητικού εθελοντισμού.

Συμμετοχή εταίρων

Η συνεργασία και η δικτύωση μπορούν να αποτελέσουν το κλειδί για την επιτυχή υλοποίηση των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων. Επικοινωνήστε με άλλους τοπικούς αθλητικούς συλλόγους και δείτε αν έχουν προγράμματα για ηλικιωμένους. Εάν έχουν, υπέροχα! Τι λειτουργεί γι' αυτούς και τι όχι; Δεν έχουν παρόμοια προγράμματα; Ρωτήστε τους αν θέλουν να διοργανώσουν μαζί σας μια εκδήλωση. Πιθανοί εταίροι και ενδιαφερόμενοι για την υλοποίηση διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων θα μπορούσαν να είναι:

- Αθλητικές οργανώσεις που δραστηριοποιούνται στον τομέα του αθλητισμού για όλους,
- κέντρα υγείας και φορείς του τομέα της υγείας,
- οργανώσεις και ιδρύματα που εργάζονται με ηλικιωμένους,
- Μη κυβερνητικές οργανώσεις, που παρέχουν δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου για ηλικιωμένους ή νεότερους (π.χ. ΜΚΟ ή λέσχες δραστηριοτήτων συνταξιούχων),
- Δήμοι και τοπικοί φορείς λήψης αποφάσεων.

Η υποστήριξη από τις τοπικές αρχές είναι ιδιαίτερα σημαντική στην περίπτωση των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν συμμετέχοντες από τοπικούς δημόσιους φορείς. Οι δημόσιες υπηρεσίες που είναι ιδιαίτερα σημαντικές από την άποψη της συνεργασίας είναι οι υπηρεσίες/μονάδες που είναι αρμόδιες για την υγεία, τον αθλητισμό και τα κοινωνικά θέματα (όπως η διατήρηση εγκαταστάσεων για ηλικιωμένους). Για παράδειγμα, στο πλαίσιο του έργου Funmilies, μερικοί εταίροι προσέγγισαν τα τοπικά περιφερειακά και πολιτιστικά κέντρα για να προωθήσουν τις εκδηλώσεις τους και να θέσουν τις βάσεις για μελλοντικές εταιρείες.

Συμβουλές: Πως να προσεγγίσετε τους πιθανούς εταίρους;

- Βρείτε την κύρια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους, γράψτε μια φιλική εισαγωγή του οργανισμού σας, του έργου και του λόγου για τον οποίο επικοινωνείτε μαζί τους - να είστε φιλικόι, συγκεκριμένοι και ουσιαστικοί!
- Προσαρμόστε τη γλώσσα επικοινωνίας στον πιθανό εταίρο:
 - Οι δήμοι μπορεί να προτιμούν αρχικά μια πιο επίσημη μορφή επικοινωνίας
 - Μια ΜΚΟ μπορεί να είναι πιο ανοιχτή και δεκτική αν επικοινωνήσει σε ισότιμο επίπεδο
 - Το ύφος της επικοινωνίας μπορεί επίσης να διαφέρει από χώρα σε χώρα, τι είναι κατάλληλο να ειπωθεί και τι όχι.
- Βρείτε την κύρια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους, γράψτε μια φιλική εισαγωγή του οργανισμού σας, του έργου και του λόγου για τον οποίο επικοινωνείτε μαζί τους - να είστε φιλικόι, συγκεκριμένοι και ουσιαστικοί!
- Εάν δεν λάβετε απάντηση, προσπαθήστε να τους καλέσετε (αναζητήστε τα στοιχεία επικοινωνίας τους).
- Η εμπιστοσύνη είναι σημαντική σε μια εταιρική σχέση: να είστε ανοιχτοί, να μοιραστείτε τους λόγους για τους οποίους μια συνεργασία θα ωφελήσει τον δυνητικό

εταίρο, τις ομάδες-στόχους και την κοινότητα στο σύνολό της, καθώς και τον οργανισμό σας.

- Δημιουργήστε έναν σύντομο κατάλογο πιθανών εταίρων. Επικοινωνήστε με τους 1-2 πρώτους που θεωρείτε ότι είναι οι καταλληλότεροι. Εάν αρνηθούν, προχωρήστε στους επόμενους. Ένας εταίρος μπορεί να φέρει και το δίκτυό του σε μια συνεργασία.
- Η επαφή με πιθανούς εταίρους μπορεί να σας προσφέρει πολύτιμη εμπειρία σχετικά με το τι λειτουργεί και τι όχι. Το επίπεδο της επιτυχίας σας (πόσες συνεργασίες εργασίας επιτεύχθηκαν) θα σας δώσει πολύτιμα διδάγματα, τα οποία μπορείτε να αξιοποιήσετε και στο μέλλον.



3. Υλοποίηση της διαγενεακής αθλητικής σας δραστηριότητας

Για να διασφαλίσετε ότι η εκδήλωσή σας θα εξελιχθεί σύμφωνα με τον προγραμματισμό, είναι σημαντικό να παρέχετε σε κάθε μέλος της ομάδας μια λεπτομερή περιγραφή των καθηκόντων που πρέπει να εκτελέσει πριν από την έναρξη, κατά τη διάρκεια και μετά την εκδήλωση. Σε περίπτωση μεγαλύτερων αθλητικών εκδηλώσεων (+100 συμμετέχοντες) είναι απαραίτητο να υπάρχει μια βασική οργανωτική/καθοδηγητική επιτροπή που να είναι υπεύθυνη για τη λήψη αποφάσεων. Οι επιτροπές αυτές μπορεί να αποτελούνται από τους συντονιστές της εκδήλωσης, επαγγελματίες του αθλητισμού (π.χ. έμπειρους προπονητές), επαγγελματίες της

επικοινωνίας και μέλη του διοικητικού συμβουλίου των οργανισμών οι οποίοι να είναι υπεύθυνοι για τη διοργάνωση.

Για την επιτυχή υλοποίηση των μεγαλύτερων αθλητικών εκδηλώσεων θα μπορούσε να είναι χρήσιμη η ακόλουθη τεκμηρίωση:

- Φόρμα σχεδιασμού εκδήλωσης (π.χ. επισκόπηση εκδήλωσης, πληροφορίες για τον συντονιστή της εκδήλωσης, πεδίο εφαρμογής εκδήλωσης).
- Έντυπο χρονοδιαγράμματος εκδήλωσης (χρονοδιάγραμμα) - αυτό θα μπορούσε επίσης να αποτελεί μέρος του εντύπου σχεδιασμού.
- Σχέδιο εκτίμησης κινδύνου (όπως είδαμε στην προηγούμενη ενότητα) - αυτό θα μπορούσε επίσης να αποτελεί μέρος του εντύπου σχεδιασμού.
- Λίστα ελέγχου καθηκόντων και σχεδίου έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένων των αναθέσεων (κατάλογος εργασιών, σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης επίσης).
- Κατάλογος επαφών της ομάδας εκδήλωσης (στοιχεία επικοινωνίας των μελών της ομάδας).
- Σχέδιο επικοινωνίας (εξωτερικά και εσωτερικά).
- Έντυπο αξιολόγησης της εκδήλωσης και σχέδιο βιωσιμότητας (π.χ. να έχετε ένα ή ξεχωριστά ερωτηματολόγια τόσο για το προσωπικό όσο και για τους συμμετέχοντες, τα οποία θα πρέπει να συμπληρώσουν μετά την ολοκλήρωση της εκδήλωσης και να αναφέρουν την γνώμη τους).

Κανόνες υγείας και ασφαλείας

Η εργασία με ομάδες διαφορετικών γενεών απαιτεί αυξημένο επίπεδο ετοιμότητας όσον αφορά την υγεία και την ασφάλεια. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να έχουν αυξημένα προβλήματα υγείας, ειδικά αν κάνουν καθιστική ζωή. Δυστυχώς, αυτό δεν σημαίνει ότι οι νέοι εξαιρούνται από θέματα σωματικής ή ψυχικής υγείας. Οι διοργανωτές των εκδηλώσεων θα πρέπει να εντοπίζουν τις συνθήκες υγείας των συμμετεχόντων και να προσαρμόζουν ανάλογα κάθε αθλητική δραστηριότητα/άσκηση. Εάν είναι δυνατόν, θα πρέπει επίσης να ελέγχουν τις ψυχοκοινωνικές συνθήκες των συμμετεχόντων.

Ένας τρόπος μέτρησης της κατάστασης της σωματικής και ψυχικής υγείας των συμμετεχόντων είναι η αυτοαξιολόγηση. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν αν έχουν οποιοσδήποτε συνθήκες υγείας, ποιο είναι το επίπεδο της σωματικής τους ετοιμότητας, αν κάνουν τακτικές ασκήσεις (π.χ. περπάτημα 30 λεπτών κάθε μέρα).

Εκτός από το να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να υπογράψουν ένα έντυπο "αποποίησης ευθύνης", μπορείτε να κάνετε τα εξής για να βεβαιωθείτε ότι έχουν αξιολογηθεί όλοι οι κίνδυνοι για την υγεία και ότι οι άνθρωποι θα αισθάνονται ασφαλείς:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τις ιατρικές τους παθήσεις (π.χ. καρδιά, αναπνευστικό, προβλήματα αρθρώσεων και κινητικότητας κ.λπ.).
- Αρτηριακή πίεση (υψηλή ή χαμηλή), ζάλη, μειωμένη ακοή ή όραση - όλες αυτές οι καταστάσεις μπορεί να επηρεάσουν το επίπεδο συμμετοχής και θα μπορούσαν να προσαρμόσουν την άσκηση.
- Προσαρμόστε την άσκηση στα άτομα με περιορισμούς στη δραστηριότητά τους ή/και που έχουν οποιοσδήποτε φυσιολογικές συνθήκες υγείας και βάλτε έναν εθελοντή να δώσει ιδιαίτερη προσοχή σε αυτή την ομάδα ηλικιωμένων.

- Λάβετε υπόψη ότι οι ιατρικές προϋποθέσεις μπορεί να είναι και ψυχικές (π.χ. σημάδια άνοιας).
- Ακολουθείτε πάντα τους τοπικούς κανόνες και κανονισμούς που σχετίζονται με το Covid19.

Μια επιπλέον σημείωση: η "αποποίηση ευθύνης" μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως έντυπο συγκατάθεση: μπορεί να αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες συναινούν στο να καταγραφεί βίντεο και φωτογραφικό υλικό το οποίο θα χρησιμοποιηθεί μόνο για τους σκοπούς του έργου.

Η συναισθηματική γλώσσα, όπως αναφέρθηκε στην ενότητα της αξιολόγησης κινδύνου, είναι επίσης σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη.

- Δεν είναι πάντα έτσι, αλλά ανάλογα με την ηλικία της ομάδας-στόχου σας (όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία τόσο περισσότερο επικρατεί), οι συμμετέχοντες μπορεί να βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση όχι απαραίτητα σωματικά αλλά και συναισθηματικά λόγω της μοναξιάς, της αντιμετώπισης του άγχους κ.λπ.
- Είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη σας τη συναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων στην επικοινωνία σας και όταν δίνετε οδηγίες.
- Προσπαθήστε να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο, μια ζεστή ατμόσφαιρα με τον τόνο και τη γλώσσα του σώματός σας.

Επικοινωνία και προβολή

Ως πρώτο βήμα, σας συμβουλεύουμε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο επικοινωνίας της εκδήλωσης. Ένα σχέδιο επικοινωνίας της εκδήλωσης θα μπορούσε να περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

- γενικές πληροφορίες για το γεγονός (ημερομηνία, ώρα, χώρος διεξαγωγής και τα αθλήματα που θα διεξαχθούν)
- σκοποί και στόχοι
- χρηματοδότηση (ειδική αναφορά στη χρηματοδότηση από την ΕΕ)
- ενδιαφερόμενοι (εσωτερική επικοινωνία, εξωτερική επικοινωνία)
- διαφήμιση του έργου (εσωτερική επικοινωνία, εξωτερική επικοινωνία)
- οπτική ταυτότητα και λογότυπα (ειδική αναφορά στην οπτική ταυτότητα του έργου Funmilies)
- ποσότητα/συχνότητα επικοινωνίας και χρονοδιάγραμμα

Οι νεότεροι άνθρωποι (στην περίπτωση μας 25 ετών και κάτω) που έχουν πρόσβαση σε πολλαπλές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, ίσως η πιο κατάλληλη για το σκοπό αυτό είναι το Instagram σε συνδυασμό με το Facebook. Κατά την ανάρτηση της πρόσκλησης για την εκδήλωση, οι νεότεροι μπορούν να φέρουν μαζί τους τους μεγαλύτερους συγγενείς τους (π.χ. παππούδες και γιαγιάδες).

Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι (στην περίπτωση μας 65 ετών και άνω) είναι μια συγκεκριμένη ομάδα-στόχος, επομένως η διαφήμιση του έργου περιλαμβάνουν κυρίως "ενημέρωση από στόμα σε στόμα" και έντυπο υλικό (φυλλάδια, αφίσες κ.λπ.). Ο τόπος ανάρτησης των αφισών

και διανομής των φυλλαδίων πρέπει να αποφασιστεί μετά από προσεκτική εξέταση: τα κέντρα υγείας, τα κέντρα ημερήσιας φροντίδας ηλικιωμένων, οι αγορές και τα εμπορικά κέντρα είναι οι καλύτερες τοποθεσίες για αυτή την ομάδα στόχου. Όλο και περισσότεροι ηλικιωμένοι αρχίζουν να χρησιμοποιούν το Facebook, επομένως συμβουλευόμαστε επίσης να προσεγγίσετε αυτή την ομάδα στόχο μέσω αυτού του τρόπου επικοινωνίας.

Συμβουλές: Πως να συμπεριλάβετε μεγαλύτερους ανθρώπους;

- Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη γλώσσα και ύφος. Απλές πληροφορίες (τι, πότε, ποιος, αμοιβές, εκπαιδευτές).
- Μοιραστείτε τις πληροφορίες στον ιστότοπό σας και στο Facebook (άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι λιγότερο διαδεδομένα στον πληθυσμό των ηλικιωμένων).
- Μαζί με την προώθηση των ψηφιακών μέσων, εξετάστε το ενδεχόμενο εκτύπωσης φυλλαδίων για διαφημιστικές πινακίδες σε πολιτιστικά κέντρα ή κολυμβητήρια κ.λπ.
- Μπορείτε να απευθυνθείτε στον τοπικό δήμο και σε δημόσιες πρωτοβουλίες που ασχολούνται με δραστηριότητες αναψυχής για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα (65+).
- Ξεκινήστε με τους συγγενείς σας, οι οποίοι μπορούν να μεταδώσουν το μήνυμα στους φίλους τους. Προσκαλέστε τη γιαγιά και τον παππού σας στην εκδήλωση και ζητήστε τους να απευθυνθούν και στους φίλους τους!

Προώθηση της εκδήλωσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- Μόλις δημιουργηθεί η εκδήλωση, βεβαιωθείτε ότι είναι ανοιχτή, προσβάσιμη και ορατή για όλους και ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να προσκαλέσουν τους φίλους τους.
- Μην περιμένετε να βρει το κοινό από μόνο του την εκδήλωσή σας! Μοιραστείτε την σε σχετικές ομάδες και σελίδες, αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να προσεγγίσετε την τοπική σας κοινότητα. Μερικές φορές η κοινοποίηση είναι καλύτερη από τη διαφήμιση της εκδήλωσής σας επί πληρωμή (βέβαια η αγορά διαδικτυακών διαφημίσεων σε πλατφόρμες όπως το Facebook δεν απαιτεί μεγάλη επένδυση και μπορεί να προσελκύσει περισσότερους ανθρώπους).
- Αν θέλετε να στοχεύσετε σε τοπικό κοινό, μπορείτε να κοινοποιήσετε τις εκδηλώσεις σε ομάδες και σελίδες της εκάστοτε τοπικής κοινωνίας. Ζητήστε από άλλα άτομα και από οργανισμούς να μοιραστούν την εκδήλωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσής τους.

Συμβουλές: Διαδικτυακή προβολή κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την εκδήλωση

- **Προβολή, προβολή και προβολή!** Αυτό θα πρέπει να έχετε κατά νου και κατά τη διάρκεια και μετά την πραγματοποίηση της διαγενεακής αθλητικής εκδήλωσής σας. Αν θέλετε να βεβαιωθείτε ότι ο κόσμος γνωρίζει για την εκδήλωσή σας, τότε αξιοποιήστε τις ευκαιρίες που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι ψηφιακές πλατφόρμες επικοινωνίας!
- Μην ξεχνάτε να παρουσιάζεται ψηφιακά την αθλητική σας εκδήλωση! Στις μέρες μας, δεν χρειάζεστε καν επαγγελματική φωτογραφική μηχανή για να καταγράψετε αυτά που θέλετε. Πάρτε το τηλέφωνό σας και τραβήξτε όσο το δυνατόν περισσότερες φωτογραφίες και, στη συνέχεια, επιλέξτε τις καλύτερες. Μπορείτε να τις επεξεργαστείτε και να τις δημοσιεύσετε στην εκδήλωση στο Facebook και σε άλλα κανάλια!
- Για να μοιραστείτε τις καλύτερες φωτογραφίες σας χρησιμοποιήστε πλατφόρμες όπως το Instagram και κάντε μια σύντομη ανακεφαλαίωση της εκδήλωσης. Χρησιμοποιήστε ιστορίες στο Facebook και το Instagram! Η επικοινωνία στο Facebook θα είναι πιο σχετική με τους ηλικιωμένους (65+), ενώ οι νεότεροι (-25) θα προσεγγιστούν περισσότερο μέσω των ιστοριών του Instagram και των βίντεο του TikTok.
- Φροντίστε να αποθηκεύσετε τις καλύτερες φωτογραφίες σας. Μπορείτε πάντα να χρησιμοποιήσετε αυτά τα υλικά για την προώθηση της επόμενης εκδήλωσής σας ή απλώς για την τακτική επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Επιβεβαίωση της χρηματοδότησης (εάν απαιτείται)

Σε περίπτωση που η αθλητική δραστηριότητα χρηματοδοτείται από κονδύλια της ΕΕ, πρέπει να χρησιμοποιείται το έμβλημα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και να αναγράφεται ολόκληρη η ονομασία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το όνομα του προγράμματος Erasmus+ μπορεί να εμφανίζεται μαζί με τη σημαία, σε περίπτωση που η αθλητική δραστηριότητα χρηματοδοτήθηκε μέσω του προγράμματος αυτού. Η προτιμώμενη επιλογή είναι να αναγραφεί "Συγχρηματοδοτείται από" ή "Με την υποστήριξη" και στη συνέχεια "το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης" δίπλα στη σημαία της ΕΕ. Π.χ. "Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης" ή "Με την υποστήριξη του προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης". Οι λεπτομερείς οδηγίες παρατίθενται [εδώ](#).

4. Παρακολούθηση και αξιολόγηση των εκδηλώσεων

Σύμφωνα με την έρευνα που ανέθεσε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή² *“υπάρχει έλλειψη επίσημης αξιολόγησης των διαγενεακών αθλητικών προγραμμάτων και δραστηριοτήτων. Η βάση τεκμηρίωσης θα μπορούσε να ενισχυθεί με την αντιμετώπιση αυτών των κενών γνώσης”*.

Μετά την υλοποίηση των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων, σας συνιστούμε να παρακολουθείτε τους συμμετέχοντες, τους προπονητές, τους εθελοντές κ.λπ. και να ζητάτε τη γνώμη τους για τις δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν. Η ουσιαστική αξιολόγηση είναι απαραίτητη για την αύξηση της συνολικής ποιότητας του διαγενεακού αθλητισμού, η ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες μπορεί να δώσει τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο βελτίωσης της υλοποίησης. Ο προσδιορισμός των παραγόντων επιτυχίας και των εμποδίων στο τοπικό πολιτισμικό πλαίσιο είναι επίσης ουσιαστικός. Η παρακολούθηση μπορεί να είναι τόσο απλή όσο μια ανεπίσημη συζήτηση για τις εμπειρίες τους ή μέσω της κοινοποίησης μιας ηλεκτρονικής φόρμας αξιολόγησης.

1. Μέτρηση της ικανοποίησης των συμμετεχόντων και διατήρηση επαφής μαζί τους

Το να ρωτάτε τους ανθρώπους για τη γνώμη τους αποτελεί πάντα έναν καλό τρόπο που καθώς μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ποιότητα της εκδήλωσής σας. Ο ευκολότερος τρόπος για να μάθετε τη γνώμη των συμμετεχόντων είναι να τους πλησιάσετε μετά την εκδήλωση και να ρωτήσετε για τα σχόλιά τους. Οι περισσότερες από τις αθλητικές δραστηριότητες που παρέχονται σε μικρότερες διαγενεακές ομάδες επιτρέπουν στους προπονητές/εκπαιδευτές και τους διοργανωτές των εκδηλώσεων να ρωτούν απευθείας τους συμμετέχοντες μετά τη δραστηριότητα. Στην περίπτωση μεγαλύτερων ομάδων, οι ψηφιακές φόρμες αξιολόγησης θα μπορούσαν να θεωρηθούν χρήσιμα εργαλεία, ωστόσο αυτές οι φόρμες μπορεί να μην είναι τόσο αποτελεσματικές όσο οι προσωπικές συνεδρίες ανατροφοδότησης και απολογισμού. Όταν πρόκειται για τη βελτίωση μιας δραστηριότητας, οι διοργανωτές εκδηλώσεων/προπονητές θα πρέπει να είναι πάντα ανοιχτοί σε νέες ιδέες, προτάσεις και ανατροφοδότηση. Το να μαθαίνετε τις αρνητικές πτυχές της αθλητικής σας εκδήλωσης είναι εξίσου σημαντικό με το να ακούτε τις θετικές πτυχές της διοργάνωσης. Ακολουθούν ορισμένοι πιθανοί τρόποι για τη λήψη ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες σε μια εκδήλωση:

- Κοινή ενημέρωση: άτυπη ομαδική συζήτηση μετά την εκδήλωση,
- Διαδικτυακές φόρμες: από απλά ερωτηματολόγια έως πιο σύνθετες έρευνες,
- Συζητήσεις σε βάθος (ή ακόμη και ημιδομημένες συνεντεύξεις).

Η διατήρηση επαφής με τους συμμετέχοντες δεν έχει σημασία μόνο για τη λήψη ανατροφοδότησης σχετικά με τις οργανωτικές πτυχές της διαγενεακής σας αθλητικής εκδήλωσης. Μερικές φορές οι συμμετέχοντες γίνονται οι πιο ενεργοί εθελοντές ή διοργανωτές εκδηλώσεων. Βεβαιωθείτε ότι τους δίνετε την ευκαιρία να ενταχθούν στην οργάνωσή σας και

² <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

να γίνουν ενεργά μέλη. Σύμφωνα με την εμπειρία μας, οι πιο ενεργοί και αφοσιωμένοι εθελοντές προέρχονται πάντα από τη συμμετοχή τους στην εκδήλωση.

2. Γνώμη προπονητών και εκπαιδευτών

Είναι σημαντικό να μπορείτε να δίνετε και να λαμβάνετε ανατροφοδότηση από τους προπονητές/εκπαιδευτές που είναι υπεύθυνοι για τις αθλητικές πτυχές της εκδήλωσης. Οι συνεδρίες ανατροφοδότησης/αξιολόγησης μπορούν όχι μόνο να ενισχύσουν τη σχέση μεταξύ των διαχειριστών του αθλητικού συλλόγου και των προπονητών, αλλά και να βοηθήσουν τους διοργανωτές εκδηλώσεων να λάβουν καλύτερα υπόψη τους τη γνώμη έμπειρων επαγγελματιών του αθλητισμού. Η μορφή της ανατροφοδότησης μπορεί να είναι μια απλή συζήτηση όπου συζητείται πώς αντιλήφθηκε ο κάθε συμμετέχων τα δρώμενα, τι θεώρησε επιτυχημένο και ευχάριστο και πού θα μπορούσαν να γίνουν βελτιώσεις σε πιθανή μελλοντική εκδήλωση. Θα μπορούσε επίσης να είναι και πιο επίσημη και να τεθεί σε μορφή ερωτηματολογίου.

Λαμβάνοντας υπόψη το πρόγραμμα Funmilies: από όλες τις χώρες εταίρους, οι προπονητές ανέφεραν θετικό αντίκτυπο των πιλοτικών δραστηριοτήτων, καθώς η συνάντηση νέων και ηλικιωμένων μέσω του αθλητισμού με απλό τρόπο μπορεί να είναι διασκεδαστική και να παρακινεί τους συμμετέχοντες να δείξουν ο ένας στον άλλο τις ικανότητές τους. Στην περίπτωση αυτού του έργου αναπτύχθηκε ένα δείγμα ημιδομημένης συνέντευξης για τους προπονητές προκειμένου να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με τις πιλοτικές εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν από τα μέλη της κοινοπραξίας. Οι προκαθορισμένες ερωτήσεις ζητούσαν από τους προπονητές να αναφέρουν την γνώμη τους για το πως πήγε η εκδήλωση, ποιες ήταν οι προκλήσεις και, για παράδειγμα, αν θεωρούν χρήσιμες τις διαγενεακές αθλητικές δραστηριότητες. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης οι εταίροι μπορούσαν επίσης να αναφέρουν την γνώμη τους.

Συμβουλές: λήψη ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες

- Μετά το τέλος της δραστηριότητας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μείνουν λίγο περισσότερο για να μιλήσουν μεταξύ τους και μαζί σας. Μπορείτε επίσης να συνδυάσετε τη συνεδρία αξιολόγησης με κοινές ασκήσεις stretching.
- Να είστε φιλικόι, ανοιχτόμυαλοι και όχι πολύ επίσημοι. Οι συμμετέχοντες θα είναι έτσι πιο ανοιχτοί στο να σας παρέχουν ειλικρινή ανατροφοδότηση.
- Βεβαιωθείτε ότι αφήνετε αρκετό χώρο σε όλες τις γενιές να εκφράσουν τη γνώμη τους. Μην προτιμάτε μια γενιά έναντι μιας άλλης όταν τους δίνεται τον λόγο για να εκφράσουν τη γνώμη τους.
- Να κάνετε πάντα εύκολες ερωτήσεις για να ανοίξετε το λόγο για συζητήσεις: π.χ. πώς αισθανθήκατε εσείς οι ίδιοι; Διασκεδάσατε;
- Ενθαρρύνετε τους πιο συγκρατημένους συμμετέχοντες να υποβάλουν προτάσεις/συστάσεις.
- Ορισμένες φορές είναι απαραίτητες οι συζητήσεις πρόσωπο με πρόσωπο, καθώς οι άνθρωποι ενδέχεται να μην αποκαλύψουν την ειλικρινή τους γνώμη μπροστά σε

άλλους. Αν μπορείτε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να μιλήσετε με τους συμμετέχοντες εκτός των συνηθισμένων αθλητικών πλαισίων.

5. Συμπεράσματα

Το χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+ έργο Funmilies αποτέλεσε ένα από τα πρώτα του είδους του που πειραματίστηκε με την απελευθέρωση των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα και πολιτισμικά πλαίσια. Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης της πρωτοβουλίας αυτής, οι εταίροι αντιμετώπισαν διάφορες προκλήσεις (συμπεριλαμβανομένης της παγκόσμιας πανδημίας που επηρέασε ιδιαίτερα τις δραστηριότητες του έργου το 2021), ωστόσο τα αποτελέσματα αποτελούν πολύτιμα διδάγματα μάθησης για όλους τους εμπλεκόμενους. Με τον παρόντα οδηγό επιδιώξαμε να μοιραστούμε αυτά τα διδάγματα και τις εμπειρίες με ένα ευρύτερο κοινό και να δώσουμε κίνητρα σε αθλητικούς συλλόγους, οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών και ιδρύματα να παρέχουν περισσότερες και πιο ποιοτικές αθλητικές δραστηριότητες μεταξύ των γενεών. Ο παρών οδηγός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σημείο αναφοράς για όποιον θέλει να οργανώσει δραστηριότητες που σχετίζονται με τον διαγενεακό αθλητισμό.

Μπορούμε να θυμηθούμε μερικές σημαντικές στιγμές κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των πιλοτικών δραστηριοτήτων. Στο επίκεντρο των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων μπορεί να βρεθεί η απεριόριστη ευτυχία που συνδέει τους ανθρώπους ανεξάρτητα από την ηλικία, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο ή το φύλο τους. Αυτή είναι η ατμόσφαιρα που πρέπει να επιδιώκεται σε κάθε εκδήλωση και η σωματική δραστηριότητα είναι το τέλειο εργαλείο για να φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά. Οι εμπειρογνώμονες της U3A, του σλοβενικού εταίρου του προγράμματος Funmilies αναφέρθηκαν στην παρακάτω ανάμνηση:

"Μια γιαγιά που δεν μπόρεσε να συμμετάσχει στην εκδήλωση μας εμπιστεύτηκε την εγγονή της λέγοντάς μας ότι θα έρθει να την πάρει δύο ώρες αργότερα, καθώς υποτίθεται ότι το κορίτσι δεν θα μπορούσε να αντέξει τις δραστηριότητες. Δύο ώρες αργότερα το κορίτσι ήταν τόσο απορροφημένο σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες μαζί με (μεγαλύτερους) ενήλικες που θα ξεχνούσε τη διαταραχή της ελλειμματικής προσοχής της και δεν θα πήγαινε στο σπίτι".

Εκτός από τέτοια συγκινητικά παραδείγματα, οι Έλληνες συμμετέχοντες, ιδίως οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, ανέφεραν ότι έμαθαν σημαντικές πληροφορίες για ασκήσεις ευλυγισίας και δύναμης που σχετίζονται με την ηλικία τους, τις οποίες μπορούν να κάνουν μόνοι τους στο σπίτι ή με μια ομάδα. Επίσης, εξοικειώθηκαν με τις έννοιες του διαγενεακού αθλητισμού και με το πώς να φροντίζουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Στην Ουγγαρία ένα από τα σημαντικότερα γεγονότα ήταν το μάθημα Zumba Gold, όπου οι νεότεροι συμμετέχοντες από τις άλλες χώρες ταίριαξαν απόλυτα με την Erzsi, μια καταπληκτική δασκάλα χορού Zumba 60 ετών καθώς και με τη φανταστική της ομάδα. Η Zumba αποδείχθηκε ιδανικό εργαλείο για τη σύνδεση ανθρώπων με διαφορετικό υπόβαθρο: ακόμη και αν οι νεαροί συμμετέχοντες από τις άλλες χώρες δεν μιλούσαν ούτε μια λέξη στα ουγγρικά, καταλάβαιναν απόλυτα τους ηλικιωμένους

Ούγγρους ενήλικες και η ροή της δραστηριότητας δημιούργησε μια αξέχαστη ατμόσφαιρα για όλους τους εμπλεκόμενους.

Εν κατακλείδι μπορούμε να δηλώσουμε με βεβαιότητα ότι όλοι οι εταίροι του έργου αποκόμισαν πολύτιμες εμπειρίες από τη συνεργασία με διαφορετικές γενιές και την αξιοποίηση του αθλητισμού για να τις φέρουν κοντά. Η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός αποτελούν μέσα τα οποία μπορούν να φέρουν κοντά διάφορους ανθρώπους ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, το πολιτιστικό, οικονομικό ή κοινωνικό τους υπόβαθρο, ωστόσο οι διοργανωτές των αθλητικών εκδηλώσεων πρέπει να ενισχύσουν τις γνώσεις τους στον τομέα της κοινωνικής ένταξης με βάση τον αθλητισμό. Η υλοποίηση των διαγενεακών αθλητικών δραστηριοτήτων απαιτεί επίσης μεγάλη δέσμευση, αλληλεγγύη και κίνητρα, αλλά μπορούμε να σας διαβεβαιώσουμε ότι ο χρόνος και η ενέργεια που επενδύονται θα αποδώσουν με τη μορφή ευτυχίας και χαράς. Ελπίζουμε πραγματικά ότι και άλλοι θα χρησιμοποιήσουν τα αποτελέσματα του προγράμματος Funmilies, θα διδαχθούν από αυτό και θα υλοποιήσουν κάτι ακόμη πιο ωφέλιμο και χρήσιμο για τους νέους και τους ηλικιωμένους στις κοινότητές τους.