

Γενική Γραμματεία Αθλητισμού Διεύθυνση Άθλησης για Όλους

**“Προγράμματα και Εκδηλώσεις Άθλησης για Όλους:
Βασικές Κατευθύνσεις και Καλές Πρακτικές”**

Παντελεήμων Δ. Μαγκλάρας

Αναπληρωτής Προϊστάμενος Τμήματος Σχεδιασμού, Παρακολούθησης και Ελέγχου

Π.Α.γ.Ο. – Ε.Α.γ.Ο.

Ιωάννης Τυλιπάκης

Προϊστάμενος Τμήματος Υποστήριξης, Επεξεργασίας και Αξιολόγησης Στοιχείων Φορέων

Π.Α.γ.Ο. - ΕΑγΟ

Άθληση για Όλους (Α.γ.Ο.)

Σημαντική πρωτοβουλία που
στοχεύει

προώθηση της φυσικής
δραστηριότητας και της
υγείας για ΟΛΟΥΣ τους
πολίτες, ανεξαρτήτως ηλικίας,
φύλου ή φυσικής κατάστασης.

Προγράμματα Άθλησης για Όλους (Π.Α.γ.Ο.)

Π.Α.γ.Ο., είναι τα αθλητικά προγράμματα που:

- σχεδιάζονται, υλοποιούνται και εποπτεύονται από την κεντρική διοίκηση,
- εκφράζουν την ιδεολογία της Α.γ.Ο.,
- υιοθετούν μια προσέγγιση για τη διάρκεια ζωής και τη φυσική δραστηριότητα,
- παρέχουν την ευκαιρία στους πολίτες ανεξαρτήτου φύλου, εθνικότητας, θρησκείας, κοινωνικής ή οικονομικής κατάστασης, να συμμετέχουν σε αυτά με ελάχιστο κόστος.

Σκοπός της Δράσης

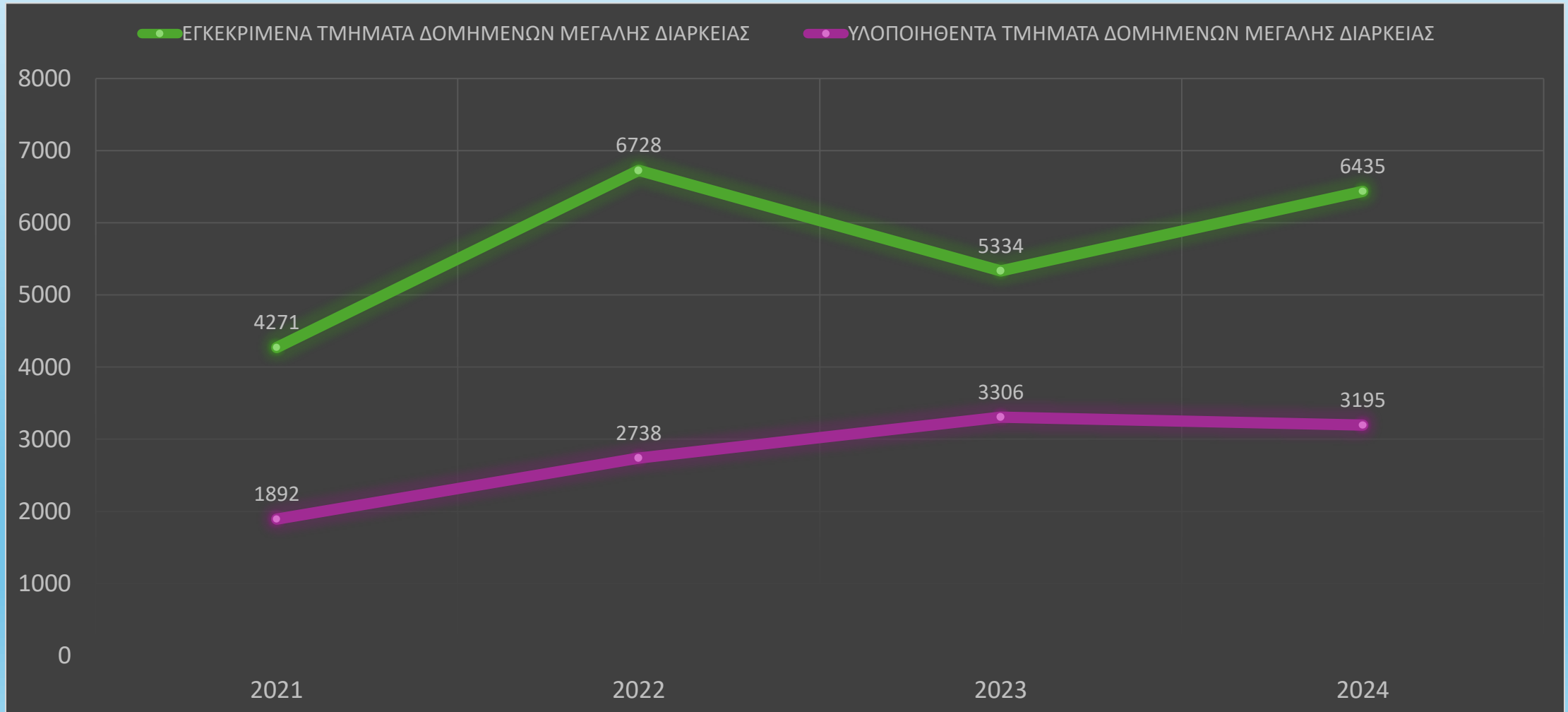
1. Προώθηση της Δια Βίου Άθλησης:

Ενίσχυση της ιδέας ότι η άθληση είναι μια δραστηριότητα που μπορεί και πρέπει να συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, με την παροχή κατάλληλων προγραμμάτων για όλες τις ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες.

2. Χρηματοδότηση και Υποστήριξη Φορέων:

Παροχή επιχορηγήσεων με αντικειμενική και αξιόπιστη διαδικασία στους συνεργαζόμενους φορείς για την υλοποίηση των Π.Α.γ.Ο., διασφαλίζοντας την ευρεία διάδοση και την υποστήριξη των δράσεων προς όφελος των πολιτών.

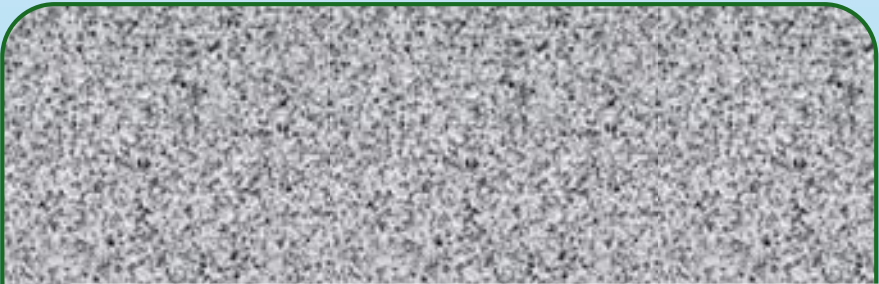
Συσχέτιση Εγκεκριμένων-Υλοποιηθέντων Τμημάτων Δομημένων Μεγάλης Διάρκειας Π.Α.γ.Ο. περιόδου 2021-2024



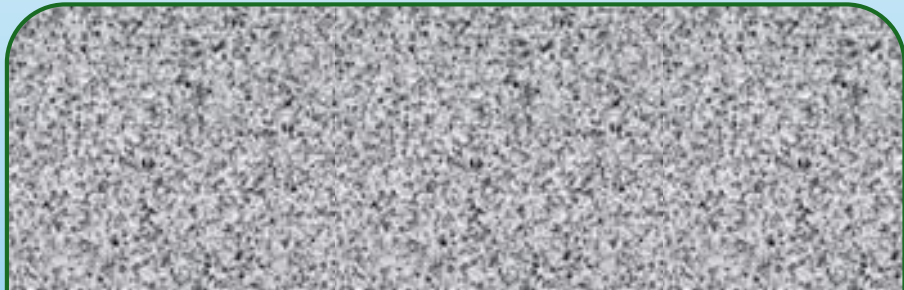
Προβληματισμοί-Αναγκαιότητα Αλλαγής

1. Μικρός αριθμός φορέων που ανταποκρίνονται στα Π.Α.γ.Ο. της Γ.Γ.Α. σε σχέση με το σύνολο των δήμων της χώρας.
2. Σταθερά μειωμένο ποσοστό υλοποίησης των Π.Α.γ.Ο. σε σχέση με τα αρχικώς εγκεκριμένα.
3. Μειωμένο ποσοστό συμμετοχής στο σύνολο της επικράτειας.
4. Μειωμένη ανταποκρισιμότητα Π.Φ.Α.
5. Αναποτελεσματικότητα στο σχεδιασμό των εμπλεκομένων.
6. Αδυναμία προσαρμογής του σχεδιασμού με βάση την εφαρμογή των προηγούμενων ετών.

Βασικές κατευθύνσεις



Η καθολική πρόσβαση ΟΛΩΝ των πολιτών σε ποιοτική, καθοδηγούμενη και ασφαλή φυσική δραστηριότητα, με έμφαση στην ισορροπημένη διατροφή, την ψυχική ευεξία και την καλλιέργεια υγιεινών συνηθειών ζωής σε όλες τις ηλικίες



Η άθληση πρέπει να ενταχθεί οργανικά στην **καθημερινότητα του πολίτη**, ως **αναπόσπαστο μέρος της ζωής** του, όχι μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας, αλλά κυρίως ως μοχλός βελτίωσης της συνολικής του υγείας

Τρόποι Επίτευξης

- Προώθηση και επικοινωνία σε συνδυασμό με «έρευνα αγοράς»
- Εξωστρέφεια και Εκδηλώσεις Άθλησης για Όλους
- Αξιοποίηση όλων των υπαίθριων χώρων (πάρκα, άλση κ.λ.π.)
- Θεσμοθέτηση και απλούστευση διαδικασιών μέσω ψηφιοποίησης
- Σχεδιασμός με βάση τις ανάγκες και τις απαιτήσεις της τοπικής κοινωνίας
- Έλεγχος υλοποίησης
- Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση
- Συγκριτική αξιολόγηση
- Συσχέτιση σχεδιασμού-υλοποίησης-αξιολόγησης-επιχορήγησης
- Δημιουργία μηχανισμών ενοποίησης
- Παρακολούθηση, υιοθέτηση και εφαρμογή διεθνών πρακτικών





Σύγχρονες προκλήσεις

Καθώς η ελληνική κοινωνία μεταβάλλεται και αντιμετωπίζει προκλήσεις που σχετίζονται με την καθιστική ζωή, τη διατροφή και την **αέναη αναζήτηση ευεξίας**, η μελλοντική πορεία του προγράμματος **απαιτεί ανανέωση των πρακτικών**, υιοθέτηση καινοτόμων προσεγγίσεων και ενίσχυση της σύνδεσής του με τις έννοιες της υγείας και της πρόληψης.

Κατευθύνσεις και Καλές Πρακτικές

1. Έμφαση στη διατροφή και την εκπαίδευση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής

- ▶ Η άσκηση δεν μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα αν δεν συνοδεύεται από σωστή διατροφή.
- ▶ Ενσωμάτωση εκπαιδευτικών ενοτήτων με διατροφολόγους και ειδικούς υγείας μέσα στα προγράμματα, μπορεί να ευαισθητοποιήσει το κοινό και να δημιουργήσει πιο συνειδητοποιημένους πολίτες όσον αφορά τη διαχείριση της υγείας τους.



Κατευθύνσεις και Καλές Πρακτικές

2. Ψηφιοποίηση και αξιοποίηση της τεχνολογίας

- Η δημιουργία και χρήση εφαρμογής στο κινητό όπου ο χρήστης να έχει τη δυνατότητα να έχει πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες που σχετίζονται με τα προγράμματα «Άθλησης για όλους».
- Οι χρήστες έτσι θα μπορούν να βρίσκουν πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα (τόπος πραγματοποίησης και δραστηριότητα ανάλογα με την περιοχή) και να δηλώνουν τη συμμετοχή τους ακριβώς όπως γίνεται και με τις εφαρμογές που χρησιμοποιούν για τα γυμναστήρια και ταυτόχρονα να είναι σε θέση να παρακολουθούν την πρόοδό τους



Κατευθύνσεις και Καλές Πρακτικές

3. Υπηρεσίες ψυχικής ευεξίας

- Η ενσωμάτωση της ψυχικής ευεξίας στα προγράμματα "Άθληση για Όλους" θα μπορούσε να προσφέρει μία πιο ολιστική προσέγγιση στην υγεία και ευεξία των πολιτών.
- Μαθήματα χαλάρωσης και διαχείρισης άγχους (π.χ. καθοδηγούμενοι διαλογισμοί (guided meditation) μετά το τέλος της προπόνησης, ή ασκήσεις αναπνοής για μείωση της έντασης και βελτίωση της συγκέντρωσης).



Κατευθύνσεις και Καλές Πρακτικές

3. Υπηρεσίες ψυχικής ευεξίας

- Συνδυαστικά, ωφέλιμα θα ήταν επίσης **ολιστικά προγράμματα** γιόγκα και τάι τσι ιδανικά για άτομα τρίτης ηλικίας ή πολίτες με χρόνιο στρες.
- Συμπληρωματικά θα μπορούσαν να βοηθήσουν και τα ομαδικά παιχνίδια (πχ θεατρικό παιχνίδι) με στόχο την ενίσχυση του κοινωνικού δεσμού και της καλής διάθεσης.



Κατευθύνσεις και Καλές Πρακτικές

3. Υπηρεσίες ψυχικής ευεξίας

- Τέλος, μέσα από το πρίσμα της άθλησης και σε συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε εβδομαδιαίες π.χ. συναντήσεις καλό θα ήταν να επικεντρωθούμε και να «δουλέψουμε» θέματα όπως αυτοεκτίμηση, ενδυνάμωση και διαχείριση συναισθημάτων.



Κατευθύνσεις και Καλές Πρακτικές

3. Υπηρεσίες ψυχικής ευεξίας

Εναλλακτικά, χρήσιμα είναι και τα ομαδικά προγράμματα **ευσυνειδητότητας** (mindfulness) που μπορούν να περιλαμβάνουν συνεδρίες σε εξωτερικούς χώρους με ήπιες σωματικές ασκήσεις ή εργαστήρια γνωριμίας με τεχνικές αυτορρύθμισης και συναισθηματικής επίγνωσης.

Mindfulness

Δημιουργία Αναβάθμιση Ψηφιακής Πλατφόρμας ΠΑγΟ και ΕΑγΟ

- Αποτύπωση της **συνολικής δράσης** του Τμήματος Σχεδιασμού & Ελέγχου με τη δημιουργία **ψηφιακού αποτυπώματος** της διοικητικής ροής των ΠΑγΟ & ΕΑγΟ,
- Σύστημα αξιολόγησης Α΄ και Β΄ φάσης με δυνατότητα βαθμολόγησης,
- **Δυναμικές φόρμες & έλεγχοι πληρότητας** ανά κατηγορία προγράμματος,

Δημιουργία Αναβάθμιση Ψηφιακής Πλατφόρμας ΠΑγΟ και ΕΑγΟ

Αντίκτυπος



- Διασφάλιση **διαφάνειας** και **ίσης μεταχείρισης** στους φορείς με την αποτύπωση πλήρους εικόνας της λειτουργίας των ΠΑγΟ & ΕΑγΟ ανά φορέα, περιοχή και έτος,
- Ενίσχυση της **αποτελεσματικότητας** και του **ελέγχου** των προγραμμάτων
- Βελτίωση της **εξυπηρέτησης και υποστήριξης** των Π.Φ.Α. των φορέων και καλύτερος **συντονισμός** μεταξύ τμημάτων (Υποστήριξης – Οικονομικού – Εποπτείας)
- Ελαχιστοποίηση λαθών και καθυστερήσεων
- Συνεργασία με το Τμήμα Υποστήριξης Επεξεργασίας και Αξιολόγησης Φορέων ΠΑγΟ



- ▶ Στρατηγικός Σχεδιασμός και στόχος είναι η ανάδειξή του σε βασικό πυλώνα για μια πιο υγιή, ενεργή και συνειδητοποιημένη κοινωνία.



Εφικτότητα Στόχων

Η εφαρμογή του στρατηγικού σχεδιασμού δεν εγγυάται και την αποτελεσματικότητα του οργανισμού που τον εφαρμόζει. Καθώς αποτελεί μια περίπλοκη και συνεχή διαδικασία οργανωσιακής αλλαγής, για την επιτυχή εφαρμογή του απαιτείται συνέπεια στη δέσμευση των εμπλεκόμενων σε αυτόν, αφοσίωση της ανώτερης διοίκησης στις στρατηγικές προσπάθειες και γενική αποδοχή του ως μέρος της διοίκησης και της κουλτούρας του οργανισμού.





Συμπεράσματα

- Ολοκληρωμένο, δυναμικό και σύγχρονο εργαλείο προαγωγής της δημόσιας υγείας και αναβάθμισης της ποιότητας ζωής των πολιτών.
- Εδραιωμένο στον πυρήνα του αθλητισμού, θα αξιοποιεί καινοτόμες πρακτικές, θα προάγει την κοινωνική ευαισθησία και θα ενισχύει τη συνεργασία με επιστημονικούς και κοινωνικούς φορείς.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ Καλή “Άθληση για Όλους”



Παντελεήμων Δ. Μαγκλάρας

ΠΕ Φυσικής Αγωγής

Αναπληρωτής Προϊστάμενος Τμήματος Σχεδιασμού, Παρακολούθησης και Ελέγχου ΠΑγΟ – ΕΑγΟ

Τυλιπάκης Ιωάννης

ΠΕ Διοικητικού-Οικονομικού

Προϊστάμενος Τμήματος Υποστήριξης, Επιθεωρησίας και Αξιολόγησης Στοιχείων Φορέων Π.Α.γ.Ο.