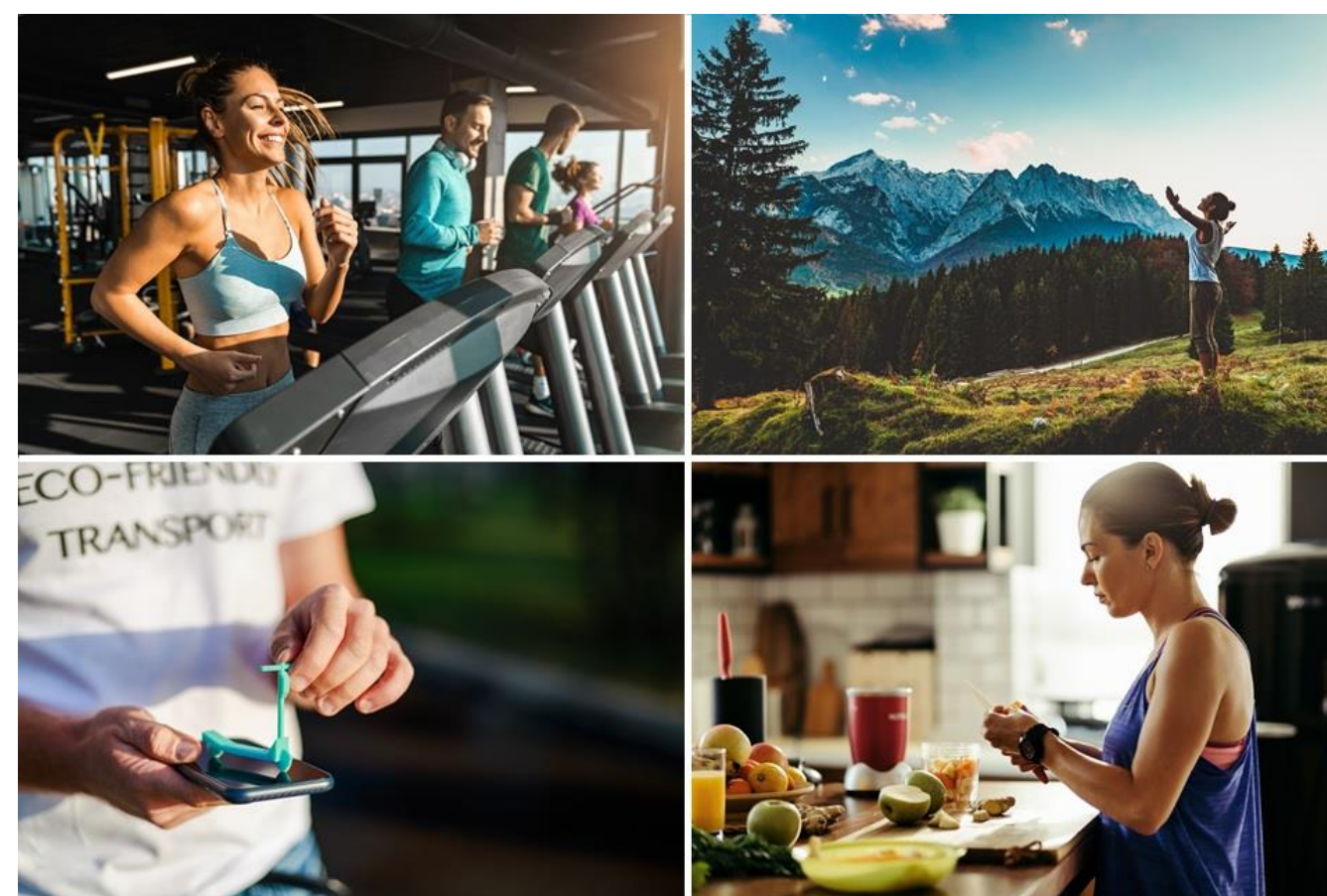




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΕΞΥΠΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΠΟΛΕΙΣ



ΤΜΗΜΑ 6

**Φυσική δραστηριότητα, εξωτερικοί χώροι
και κοινωνικές σχέσεις**

Όχι μόνο έξυπνες πόλεις

Η προαγωγή της υγείας και της ευεξίας συνεπάγεται όχι μόνο μεγάλες πόλεις, αλλά μπορεί να προωθηθεί και να αναπτυχθεί σε επίπεδο γειτονιάς ή σε μικρότερες πόλεις.

Εκτός από τις ανταγωνιστικές δραστηριότητες που προωθούνται από αθλητικούς συλλόγους σε διάφορα επίπεδα, υπάρχουν ευκαιρίες για οικογένειες, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες να εκμεταλλευτούν τους διαθέσιμους πόρους κοντά στα σπίτια τους.

Η δυνατότητα προώθησης της σωματικής άσκησης στην πόλη συνδέεται όχι μόνο με τον αστικό σχεδιασμό αλλά και με την αποφασιστικότητα να δημιουργηθούν ευκαιρίες διασκέδασης στο χώρο.

Οι δύο παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν σε αυτήν την αλληλεπίδραση είναι:

- τα χαρακτηριστικά της αστικής δομής
- κοινωνικές σχέσεις.

Θα αναφέρουμε μερικά παραδείγματα, που επιθυμούν τον εμπλουτισμό της λίστας με καινοτόμες τοπικές πρωτοβουλίες.

Πρακτικά παραδείγματα

Λεωφορείο περπατήματος [Walking bus] - Το λεωφορείο περπατήματος ΤΑ (κροκόδειλος, σχολικό λεωφορείο περπατήματος) είναι μια μορφή μεταφοράς για μαθητές οι οποίοι, συνοδευόμενοι συνήθως από δύο ενήλικες (ένας "οδηγός" οδηγεί και ένας «εισπράκτορας» ακολουθεί), περπατούν προς στο σχολείο διασχίζοντας μια καθορισμένη διαδρομή, με κάποιες ομοιότητες με μια διαδρομή σχολικού λεωφορείου. Όπως ένα πραγματικό λεωφορείο, τα λεωφορεία περπατήματος έχουν μια σταθερή διαδρομή με καθορισμένες "στάσεις" και "ώρες παραλαβής" στις οποίες παραλαμβάνουν και "αφήνουν" παιδιά. (Πηγή: Wikipedia). Το λεωφορείο περπατήματος κάνει τα παιδιά να συνηθίσουν το περπάτημα προς το σχολείο, να γνωρίσουν τους δρόμους και να κοινωνικοποιηθούν με τους συνομηλίκους τους.

Μονοπάτια ζωής [Life trails] - Τα «μονοπάτια ζωής» είναι χώροι εκγύμνασης σε εξωτερικούς χώρους.

Έχουν διαφορετικά μήκη, επίπεδα δυσκολίας και αριθμό ασκήσεων, αλλά όλοι συμμερίζονται την πεποίθηση ότι ακόμη και μερικά αθλητικά εργαλεία - εξοπλισμός - τα περισσότερα από αυτά κατασκευασμένα από ξύλο - είναι αρκετά για τέντωμα και για να βελτιώσουν τη δύναμη, την αντοχή, την ευκινησία και την κινητικότητα. Το πρώτο μονοπάτι ζωής (Life Trail) δημιουργήθηκε στην Ελβετία το 1968, όταν ένας αθλητικός όμιλος της Ζυρίχης δημιούργησε ένα σεμινάριο εκγύμνασης στο δάσος, χρησιμοποιώντας κορμούς δέντρων και κλαδιά για να χτίσει τους διάφορους σταθμούς προπόνησης, και πλησίασε την ασφαλιστική εταιρεία Vita αναζητώντας έναν χορηγό για να τους βοηθήσει στη συντήρησή του. Η Vita συμφώνησε και η Zurich, η ασφαλιστική εταιρεία που ανήκει στη Vita, εξακολουθεί να είναι υπεύθυνη για το Swiss Life Trails σήμερα. Η πρόσβαση στα μονοπάτια ζωής είναι δωρεάν.

Το έργο Gate - Το Ευρωπαϊκό έργο GATE – Τουρισμός για Όλους - ξεκίνησε το 2018 με στόχο να καταστήσει τον τουρισμό με όλο και λιγότερους αποκλεισμούς, επιτρέποντας σε έναν αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων να «ξεχυθούν» στη φύση, ξεπερνώντας τα περιβαλλοντικά, σωματικά και γλωσσικά εμπόδια. Το GATE αναπτύσσεται στην περιοχή των αλπικών και των προ-αλπικών περιοχών, καλύπτοντας μια έκταση με τεράστια αξία τοπίου, φυσική και γεωλογική, η οποία εν μέρει δηλώνεται ως χώρος Παγκόσμιας Κληρονομιάς της ΟΥΝΕΣΚΟ.

Λεωφορείο περπατήματος



Μονοπάτια ζωής



Το έργο Gate



Πάρκο Rossi Santorso (VI)

- κήπος εξοπλισμένος με ένα ολοκληρωμένο, πολυ-αισθητηριακό σύστημα επικοινωνίας.
- οπτικοακουστικός χάρτης αφής που παρέχει πληροφορίες για την περιοχή,
- οδηγός ήχου πολυμέσων με 19 ιστορίες βίντεο ήχου που αφηγούνται τη φύση, την ιστορία και τα μυστικά του ιστορικού κήπου.
- περιεχόμενο διαθέσιμο στα Ιταλικά, Αγγλικά και τη νοηματική γλώσσα
- επεξεργασία ενός διαδραστικού παιχνιδιού πραγματικότητας

Αθλητισμός και κοινωνικές σχέσεις

Η αθλητική δραστηριότητα ήταν πάντα συνώνυμη με την κοινωνική αλληλεπίδραση, το ομαδικό πνεύμα και ένα περιβάλλον που δημιουργεί θεμελιώδεις κοινωνικές σχέσεις.

Ο χορός, για παράδειγμα, έπαιζε πάντα σημαντικό ρόλο για τις παλαιότερες γενιές, ως μια μορφή σωματικής άσκησης που μπορεί να πραγματοποιηθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και η οποία ήταν συχνά η κύρια μορφή κοινωνικοποίησης σε μικρές κοινότητες.

Υπάρχουν επομένως πολλές ευκαιρίες για να συνδυάσετε τη φυσική δραστηριότητα με έναν κοινωνικό σκοπό. Ένα παράδειγμα είναι μια ομάδα Άγγλων εθελοντών που επέλεξαν να κάνουν χρήση μαθήματων προπόνησης κοντά σε σπίτια μοναχικών ηλικιωμένων για να παραδώσουν εφημερίδες και φάρμακα κατά τη διάρκεια της εκγύμνασής τους.

Τα τελευταία χρόνια, ο αθλητισμός έχει αναπτύξει περαιτέρω ευαισθησία στα κοινωνικά ζητήματα. Αθλητές, αθλητικοί σύλλογοι και απλοί αθλητές και αθλήτριες έχουν υποστηρίξει κοινωνικά θέματα, συνδυάζοντας τη φυσική δραστηριότητα με μία ενεργή συμβολή στην επίλυση ενός κοινωνικού προβλήματος.

Φιλανθρωπικός αγώνας δρόμου

Τα τελευταία χρόνια, έχουμε βιώσει την εξάπλωση εκδηλώσεων όπου ένας αθλητικός διαγωνισμός χρησιμοποιείται για τη συγκέντρωση χρημάτων για έναν κοινωνικό σκοπό.

Για παράδειγμα, η Ανοη προωθεί τον αγώνα δρόμου Ανοη για 20 χρόνια, ο οποίος είναι μια εκδήλωση για γυναίκες που ενέχει τόσο αρχάριους όσο και αθλητές με σκοπό τη συγκέντρωση χρημάτων κατά του καρκίνου του μαστού χάρη στις εγγραφές για τον αγώνα. Ο αγώνας πραγματοποιείται σε δύο πίστες των 5 ή 10 χλμ. και προσελκύει χιλιάδες συμμετέχοντες. Αυτές οι πρωτοβουλίες περιλαμβάνουν επίσης και άλλα αθλήματα: από ποδηλασία έως τουρνουά μπάσκετ 3*3.

Αξίζει επίσης να αναφερθεί, για παράδειγμα, η συμμετοχή εθνικών ομάδων, τραγουδιστών ή η συμμετοχή αθλητών αφιλοκερδώς σε εκδηλώσεις που υποστηρίζουν κοινωνικούς σκοπούς.

Σε όλα αυτά τα πλαίσια, ο αθλητισμός γίνεται ένα ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας, κοινωνικής ένταξης και συμμετοχής. Είναι μια ευκαιρία που αφήνει περιθώρια για περαιτέρω εξέλιξη και δημιουργία νέων πρωτοβουλιών.

Μια όμορφη ιστορία

Αυτή είναι μια από τις πιο εντυπωσιακές και συγκινητικές ιστορίες της παγκόσμιας τραγωδίας του κορονοϊού. Ένας 99χρονος Βρετανός βετεράνος πολέμου κατάφερε να συγκεντρώσει το γιγάντιο ποσό των δύο εκατομμυρίων λιρών σε λίγες ημέρες για να το δωρίσει στη Βρετανική υγειονομική περίθαλψη για την κατάσταση έκτακτης ανάγκης της πανδημίας. Αλλά πώς συνέβησαν όλα;

Ο πρώην λοχαγός Tom Moore, που ζει στο Αγγλικό χωριό Marston Moreteyne (περίπου 60 χλμ. βόρεια του Λονδίνου), θα γίνει 100 ετών στις 30 Απριλίου. Πρόσφατα έσπασε το γοφό του και υποβλήθηκε σε θεραπεία από το Βρετανικό εθνικό σύστημα υγείας (NHS). Σήμερα μπορεί να μετακινηθεί χάρη σε ένα βοήθημα βαδίσματος.

Ο ηλικιωμένος «λοχαγός Moore» ήταν τόσο ευγνώμων στους γιατρούς που τον έφεραν στα πόδια του, που αποφάσισε να δώσει τη δική του μικρή συμβολή στον αγώνα κατά του κορονοϊού. Ως εκ τούτου, με τη βοήθεια της οικογένειάς του, ξεκίνησε μια διαδικτυακή εκστρατεία συγκέντρωσης χρημάτων και ως αντάλλαγμα υποσχέθηκε να περπατήσει 100 φορές γύρω από τον κήπο του (25 μέτρα) έως τις 30 Απριλίου, τα 100α γενέθλιά του.

Ωστόσο, το θάρρος και η γενναιοδωρία του έχουν κερδίσει τόσους πολλούς Βρετανούς στο Διαδίκτυο (σχεδόν 100.000) που οι δωρεές έχουν ήδη φτάσει το απίστευτο ποσό των 2 εκατομμυρίων λιρών σε μερικές ημέρες.

Το περπάτημα είναι καλό για την υγεία όλων



Η συγκέντρωση
χρημάτων για
φιλανθρωπικό σκοπό
έφτασε τον πρωτοφανή
αριθμό των
33 εκατομμύριων λιρών



Στις 17 Ιουλίου 2020 η
Βασίλισσα Ελισάβετ II
έχρισε ιππότη τον Tom
Moore



Άσκηση 6

Μεταξύ των εμπειριών του αθλητισμού που υποστηρίζει κοινωνικούς σκοπούς που γνωρίζετε, ποια σας άγγιξε περισσότερο και γιατί;

Υπάρχει η δραστηριότητα του «λεωφορείου περπατήματος» ως σχολική συνοδεία στην περιοχή σας;

Υπάρχουν χώροι στην περιοχή σας που θα μπορούσαν να φιλοξενήσουν έργα ζωής;
Εάν ναι, περιγράψτε ποια

Θέλετε να εφαρμόσετε μία από αυτές τις ιδέες στην περιοχή σας;
Προτείνετε μια αθλητική πρωτοβουλία που υποστηρίζει έναν κοινωνικό σκοπό

Λέξεις-κλειδιά

Αστικός σχεδιασμός

Κοινωνικές σχέσεις

Φιλανθρωπικός αγώνας δρόμου

Μονοπάτια ζωής

Λεωφορείο περπατήματος

Το έργο Gate

Χορός

Αγώνας Δρόμου Avon



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

