



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2022



SUSTAINABILITY

HERITAGE

HEALTH



Erasmus+

SUSTAINABILITY, HERITAGE, HEALTH - ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ, ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το έργο

Το Sustainability, Heritage, Health (SHH) είναι ένα έργο Erasmus Plus, στην κατηγορία δράσης «Συνεργασία για την καινοτομία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών», στον τομέα των Στρατηγικών Συμπράξεων για την εκπαίδευση ενηλίκων.

Ο κύριος στόχος αυτού του έργου είναι να συνδέσει την ευρωπαϊκή πολιτιστική κληρονομιά με την ανθρώπινη και περιβαλλοντική υγεία. Ο στόχος του έργου είναι να ορίσει διαδρομές πεζοπορίας και ένα βιβλίο συνταγών για να αναδείξει την ευρωπαϊκή κουλτούρα, να προωθήσει την άσκηση, την προσοχή, τη διατροφή και να εργαστεί για την επίτευξη στόχων βιωσιμότητας. Οι διαδρομές πεζοπορίας, το βιβλίο συνταγών και όλες οι δραστηριότητες που σχετίζονται με το έργο θα τοποθετηθούν σε μια εφαρμογή για κινητά και σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα στην οποία οι άνθρωποι θα μπορούν να έχουν πρόσβαση από οπουδήποτε.

Το NHS συνιστά τακτική άσκηση, συμπεριλαμβανομένων τουλάχιστον 150 λεπτών μέτριας έντασης δραστηριότητας την εβδομάδα - αυτό το έργο θέλει να συνδέσει την άσκηση με την πολιτιστική άσκηση και επίσης μια υγιεινή διατροφή. Το περπάτημα είναι χαμηλό όσον αφορά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις του στα άτομα που συμμετέχουν σε αυτό, καθώς οι άνθρωποι περνούν το χρόνο τους περπατώντας και όχι άλλες μορφές μεταφοράς, ενθαρρύνοντας έτσι ευρύτερους στόχους βιωσιμότητας. Το περπάτημα είναι επίσης μια ευκαιρία για εξάσκηση της ενσυνειδητότητας για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας. Το NHS δηλώνει ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ψυχική ευεξία. Το περπάτημα θεωρείται μια μορφή πρακτικής επίγνωσης. Μέσω της δημιουργίας ενός βιβλίου συνταγών και της συμμετοχής σε εργαστήρια μαγειρικής, οι συμμετέχοντες θα εξερευνησουν συστήματα διατροφής και βιώσιμων τροφίμων.

Κάντε κλικ στα παρακάτω εικονίδια για να μας ακολουθήσετε online:



<https://www.facebook.com/SustainabilityHeritageHealth>



<https://shh-project.eu/>

Πληροφορίες για το έργο

Διάρκεια: Φθινόπωρο
2020 - Καλοκαίρι 2023

Αριθμός έργου:
2020-I-UKOI-KA204-
078914

Παραδοτέα:

-v.1: Περιπατητικό
Πρόγραμμα

-v.2: Βιβλίο Συνταγών

-v.3: Διαδικτυακή
Πλατφόρμα και
Εφαρμογή

-IO4: Εγχειρίδιο

Ιστοσελίδα
<https://shh-project.eu/>

Μείνετε συντονισμένοι
για περισσότερα!



ΠΡΟΟΔΟΣ

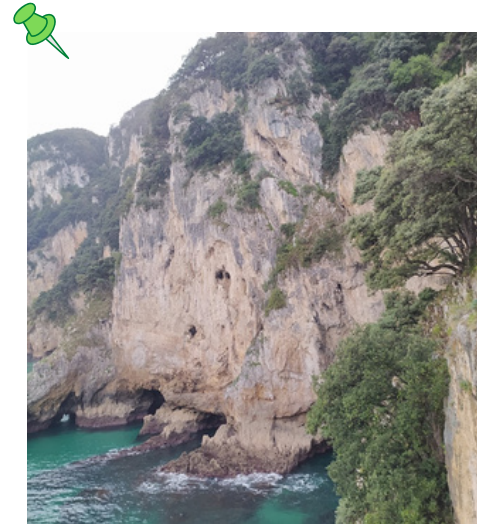
Αυτήν τη στιγμή ολοκληρώνουμε τα πρώτα 3 Παραδοτέα μας και σύντομα θα προχωρήσουμε στο 4ο, το Εγχειρίδιο SHH. Επόμενος σταθμός: Αθήνα, Ελλάδα για την τελική μας συνάντηση!



ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ

Τον Οκτώβριο του 2022 είχαμε τη δεύτερη κινητικότητα μας, εστιάζοντας στη δοκιμή του Παραδοτέου 2 (το Βιβλίο Συνταγών). Οι οικοδεσπότες μας (η ομάδα του Abrazo House) μεταξύ άλλων οργάνωσαν εργαστήρια για βιώσιμα συστήματα τροφίμων και μια πεζοπορία στο βουνό, ενώ επικεντρώθηκαν στην προσοχή και την υγεία γενικά.

Κινητικότητα στην Ισπανία (στο Abrazo House)

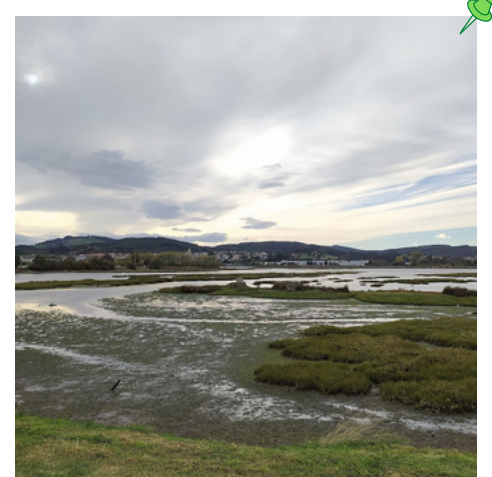


Φύτευση, συλλογή και καθάρισμα βελανιδιών. Στη συνέχεια ετοιμάσαμε και δοκιμάσαμε το θρεπτικό και νόστιμο ψωμί από βελανίδι!

Πεζοπορία στο Faro del Caballo στη Santona, μετά την επίσκεψη στο Μουσείο Υγροτόπων



Εργαστήρι Wild Plants: πώς να μαγειρέψετε με άγρια φυτά και πώς να φτιάξετε ένα βάλαμο για το σώμα



Ο τοπικός υγρότοπος στο Colindres, που φιλοξενεί πολλά είδη χλωρίδας και πανίδας

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

