



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟ «Healthy Mind in a Healthy Body»»

Ο οργανισμός «Αλλάξε τη Ζωή σου Τώρα» (Change Your Life Now - CYLN) διοργανώνει και υλοποιεί το έργο “ **Healthy Mind in a Healthy Body** ” το οποίο χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Νεολαία, στη Βασική Δράση 1 (ΚΑ152 – Κινητικότητα Νέων) μέσω του Ιδρύματος Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης – INEΔΙΒΙΜ.

Σκοπός του Έργου

Το έργο «Healthy Mind in a Healthy Body» στοχεύει:

- Στην ανάδειξη της σύνδεσης μεταξύ **ψυχικής και σωματικής υγείας**
- Στην προώθηση της ολιστικής ευεξίας των νέων
- Στην καλλιέργεια ισορροπημένων συνηθειών ζωής
- Στην ενδυνάμωση των νέων ως πρεσβευτών υγείας στις κοινότητές τους

Μέσα από δραστηριότητες μη τυπικής μάθησης (non-formal learning), όπως:

- Θεματικά εργαστήρια (workshops)
- Ομαδικές συζητήσεις και ανταλλαγή καλών πρακτικών
- Αθλητικές δραστηριότητες και τουρνουά
- Δραστηριότητες ευεξίας και βιωματικές ασκήσεις
- Δημιουργία ψηφιακής καμπάνιας ευαισθητοποίησης

οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν γνώσεις και δεξιότητες γύρω από:

- Τη σημασία της σωστής διατροφής
- Τα οφέλη της τακτικής άσκησης
- Την ψυχική υγεία στη μετα-Covid εποχή
- Τη διαχείριση άγχους
- Την καταπολέμηση του ταμπού γύρω από την ψυχολογική υποστήριξη



Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Θεωρητικό Μέρος

Ανάπτυξη Δεξιοτήτων

- Εκπαίδευση στην ευαισθητοποίηση και τη νεανική συνηγορία (youth advocacy)
- Ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων για δημιουργία καμπάνιας στα social media
- Ενίσχυση αυτοπεποίθησης μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων
- Καλλιέργεια διαπολιτισμικής συνεργασίας και συμπερίληψης

Προφίλ Συμμετεχόντων

Κάθε εταίρος θα συμμετέχει με **8 άτομα (7 νέους + 1 αρχηγό ομάδας)**, εκ των οποίων τουλάχιστον 3 με λιγότερες ευκαιρίες.

Οι συμμετέχοντες πρέπει:

- Να είναι 18–28 ετών
- Να μπορούν να επικοινωνούν στα αγγλικά
- Να συμμετέχουν ενεργά σε όλες τις φάσεις του έργου
- Να ενδιαφέρονται για θέματα υγείας (διατροφή, άσκηση, ψυχική υγεία)
- Να επιθυμούν να εργαστούν σε πολυπολιτισμικό περιβάλλον
- Να είναι πρόθυμοι να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες
- Να ενδιαφέρονται για δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου

Μετά την ολοκλήρωση του έργου, οι συμμετέχοντες θα λάβουν το πιστοποιητικό **Youthpass**.



Οικονομικά

- Τα έξοδα διαμονής και διατροφής καλύπτονται πλήρως από το πρόγραμμα.
- Τα έξοδα μετακίνησης επιστρέφονται (reimbursement) σύμφωνα με τους κανόνες του Erasmus+.

Στο έργο συμμετέχουν οργανισμοί:

C.Y.L.N από την Ελλάδα, (Συντονιστής),

COMUNE DI CINISELLO BALSAMO από την Ιταλία,

MREZA MAMA από την Σλαβακία,

YOUTH POWER GERMANY EV, από την Γερμανία και

UPPER HANDS PROJECTS από την Λιθουανία

Στο πλαίσιο αυτού του έργου, το CYLN θα διοργανώσει ανταλλαγή νέων στα Χανιά της Κρήτης κατά το διάστημα **1 με 8 Μαΐου του 2025** στην οποία θα συμμετέχουν 44 συμμετέχοντες από τις προαναφερθείσες χώρες.. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες θα μάθουν περισσότερα για το Πρόγραμμα ERASMUS+ και το European Solidarity Corps, και τις ευκαιρίες που έχουν ως νέοι της Ε.Ε. για την ανάπτυξη τους.

Μπορείτε να υποβάλετε αίτηση έως τις **8 Μαρτίου 2025** μέσω της φόρμας αίτησης που θα βρείτε [εδώ](#).

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το Ενημερωτικό Info Pack [εδώ](#)

Για οποιαδήποτε ερώτηση ή διευκρίνιση παραμένουμε στη διάθεσή σας