

15/02/2025

Λίγα λόγια για το έργο "I am on in billion"

Το "I am on in billion" είναι ένα Ευρωπαϊκό έργο συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα **Erasmus Sport** της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που έχει ως στόχο να βοηθήσει **γονείς και παιδιά με σύνδρομο Down** να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους την **άσκηση**, και συγκεκριμένα, τα **μαθήματα pilates**, προκειμένου να ενισχυθεί η επικοινωνία & ο ποιοτικός χρόνος μεταξύ γονέων και παιδιών τους και να συμβάλει στην ανάπτυξη του παιδιού, ιδιαίτερα σε κοινωνικό και ψυχολογικό επίπεδο.

Στο έργο που τρέχει από το **Νοέμβριο του 2023 μέχρι και τον Απρίλιο του 2025**, συμμετέχουν 4 φορείς από 3 χώρες: ο αθλητικός σύλλογος **Kargenc Club** και η **Διεύθυνση Νεολαίας και Αθλητισμού της κοινότητας Sakarya (Sakarya Directorate of Youth Sports)** από την Τουρκία, ο αθλητικός σύλλογος **BG Sports for all** από τη Βουλγαρία και η μη κερδοσκοπικός φορέας **Symplexis** από την Ελλάδα.

🎯 Τι προσφέρει το πρόγραμμα

Μετά από έρευνα, η [Symplexis](#) και οι εταίροι του έργου ανέπτυξαν ένα πρόγραμμα γυμναστικής βασισμένο στο ρεπερτόριο του pilates και προσαρμοσμένο στις ανάγκες τόσο των γονέων όσο και των παιδιών. Συγκεκριμένα στοχεύει στην:

- Ενίσχυση της φυσικής κατάστασης μέσα από ήπιες, ευχάριστες και ασφαλείς ασκήσεις.
- Βελτίωση της ισορροπίας και της ευλυγισίας για καλύτερη κίνηση στην καθημερινότητα.
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης και της συναισθηματικής ευεξίας.
- Διασκέδαση και κοινωνικοποίηση σε ένα υποστηρικτικό και φιλικό περιβάλλον.

Σε αυτό το πλαίσιο, σας παρουσιάζουμε μια σειρά ασκήσεων του pilates και όχι μόνο που μπορείτε να βρείτε στο κανάλι μας στο [Youtube](#) και να παρακολουθήσετε & να εκτελέσετε μαζί με τα παιδιά σας όποια στιγμή της ημέρας και αν το θελήσετε!

Ελάτε μαζί μας σε ένα ταξίδι φυσικής και συναισθηματικής ενδυνάμωσης!

💡 Μαζί, μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά, γιατί κάθε παιδί είναι μοναδικό, ένα στο δισεκατομμύριο!

YOUTUBE channel: <https://www.youtube.com/@Iamoneinabillion>

Επισκεφθείτε τη σελίδα του έργου στο [Facebook](#) και στο [Instagram](#), καθώς και το επίσημο κανάλι μας στο [YouTube](#).



Με συγχρηματοδότηση από
την Ευρωπαϊκή Ένωση

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. [Αριθμός έργου: 101134752 — I AM 1 — ERASMUS-SPORT-2023]