



Women on the Move: Μια Αθλητική Επανάσταση για τις Γυναίκες

Το έργο *Women on the Move: A Sporting Revolution* σχεδιάστηκε για να προσφέρει στις γυναίκες τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες μέσα σε ένα ασφαλές, συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, απαλλαγμένο από στερεότυπα, κοινωνικές προκαταλήψεις και φαινόμενα σεξισμού. Στόχος του έργου ήταν να άρει τα εμπόδια που συχνά κρατούν τις γυναίκες μακριά από τον αθλητισμό, δημιουργώντας έναν χώρο όπου η κίνηση γίνεται μέσο ενδυνάμωσης, αυτοπεποίθησης και ευεξίας.

Στόχοι του έργου

- Η προώθηση του αθλητισμού και της φυσικής άσκησης στις γυναίκες, ανεξαρτήτως κοινωνικού, εκπαιδευτικού, σωματικού και οικονομικού υποβάθρου.
- Η ενδυνάμωση των γυναικών μέσω της σωματικής δραστηριότητας και η βελτίωση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας.
- Η αξιοποίηση του υπαίθριου αθλητισμού ως εργαλείο ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικής συνοχής.
- Η ανάδειξη γυναικών επαγγελματιών στον χώρο του αθλητισμού, προσφέροντάς τους την ευκαιρία να παρουσιάσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις εμπειρίες τους ως προπονήτριες και εκπαιδευτριες.
- Η προβολή γυναικείων προτύπων που μπορούν να εμπνεύσουν περισσότερες γυναίκες και κορίτσια να συμμετάσχουν ενεργά στον αθλητισμό.

Στο πλαίσιο του έργου προγραμματίζεται η διοργάνωση προπονήσεων σε δύο διαφορετικά αθλήματα ή αθλητικές δραστηριότητες κάθε μήνα, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα αθλητικών επιλογών όπως: παράκτια αντισφαίριση (beach tennis), πεζοπορία, όρθια σανιδοκωπηλασία (SUP), διαλειμματική προπόνηση τρεξίματος και κολύμβηση.

Στις δράσεις του έργου θα μπορούν να συμμετάσχουν γυναίκες όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε γυναίκες που αντιμετωπίζουν περιορισμούς πρόσβασης στον αθλητισμό λόγω κοινωνικών, οικονομικών ή προσωπικών παραγόντων.

Περισσότερες πληροφορίες

 Βρείτε μας στο Instagram: [@womenonthemove_cy](https://www.instagram.com/womenonthemove_cy)

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης και υποστηρίζεται από τον ΜΚΟ Active Zone Outdoor.

