

2019-2020



Περιοδικό με Δράσεις και Εκδηλώσεις Εθελοντών
στον Οίκο Πρόνοιας Λευκάδας 2019-2020

**Magazine of Volunteers' Actions and Events
at the Elderly Care Center of Lefkada 2019-2020**

ESC ELDERLY ESC ELDERLY

Περιοδικό
Magazine

ESC ELDERLY ESC ELDERLY

ESC ELDERLY ESC ELDERLY

Η ομάδα εθελοντών των Μονοπατιών Αλληλεγγύης απαρτίζεται από νέα άτομα με θέληση για κοινωνική προσφορά και άτομα με πολλές διαφορετικές ικανότητες και δεξιότητες που θα ενισχύσουν και θα αναζωογονήσουν την τοπική κοινότητα.

Μεταξύ των εθελοντών που συμμετέχουμε στον Οίκο Πρόνοιας Λευκάδας, βρίσκονται δύο νέοι που έχουν αποφοιτήσει από Γυμναστικές Ακαδημίες στις χώρες τους και μάλιστα με ειδίκευση στις αθλητικές δραστηριότητες στην τρίτη ηλικία.

Οι εθελοντές αυτοί αποφάσισαν να οργανώσουν δυο φορές την εβδομάδα αθλητικές προπονήσεις με ήπιες γυμναστικές ασκήσεις, ειδικές για ηλικιωμένους. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν από όλους τους εθελοντές μας να πάρουν μέρος και να γυμναστούν, παρόλο που στην αρχή ήταν λίγο διστακτικοί και πίστευαν ότι δεν θα τα καταφέρουν. Οι ασκήσεις και η όλη προπόνηση ήταν βασισμένη στις ανάγκες τους και στις δυνατότητες τους. Με τη πάροδο του καιρού όλο και περισσότεροι συμμετείχαν και ζητούσαν πιο εξειδικευμένες ασκήσεις για να γυμναστούν και να ενδυναμώσουν το σώμα τους.

The group of Solidarity Tracks volunteers consists of young people with a will to contribute to society and people with many different abilities and skills that will strengthen and revitalize the local community.

Among the volunteers who participate in the Elderly Care Center, are two young people who have graduated from Gymnastics Academies in their countries and in fact specializing in sports activities in old age.

These volunteers decided to organize twice a week sports training with gentle gymnastic exercises, special for the elderly. The participants were encouraged by all our volunteers to take part and exercise, although at first they were a little hesitant and thought they would not succeed. The exercises and the whole training was based on their needs and abilities. Over time, more and more people participated and asked for more specialized exercises to exercise and strengthen their body.



ESC ELDERLY ESC ELDERLY

ESC ELDERLY ESC ELDERLY

Οι αθλητικές δραστηριότητες γινόνταν δύο φορές την εβδομάδα πρωινές ώρες, μέσα σε μια ιδιαίτερα ευχάριστη ατμόσφαιρα. Αρκετές φορές μετά το τέλος των αθλητικών εργαστηρίων και μετά από πρόταση των συμμετεχόντων, βάζαμε ελληνική παραδοσιακή μουσική και συνεχίζαμε με ελληνικούς χορούς.

The sports activities took place twice a week in the morning, in a very pleasant atmosphere. Several times after the end of the sports workshops and at the suggestion of the participants, we played Greek traditional music and continued with Greek dances.



ESC ELDERLY ESC ELDERLY

ESC ELDERLY ESC ELDERLY

Σε εκείνη την φάση εμείς ως ξένοι εθελοντές μαθαίναμε από τους ηλικιωμένους την ελληνική παράδοση στους χορούς και την μουσική. Μας έδειχναν και μας δίδασκαν τα σωστά βήματα και κινήσεις στους χορούς και αυτό τους γέμιζε χαρά, όπως και εμάς τους ίδιους.

Μέσω της γυμναστικής και του χορού μάθαμε επίσης κάποια βασικά ελληνικά, λόγω της άμεσης συναναστροφής και επικοινωνίας που είχαμε.

At that stage we as foreign volunteers learned from the elderly the Greek tradition in dance and music. They showed us and taught us the right steps and movements in the dances and that filled them with joy, as well as ourselves. Through gymnastics and dance we also learned some basic Greek, due to the direct socializing and communication we had.



ESC ELDERLY ESC ELDERLY

ESC ELDERLY ESC ELDERLY

ESC ELDERLY ESC ELDERLY

ESC ELDERLY ESC ELDERLY

Λευκάδα, Ελλάδα

Lefkada, Greece

ESC ELDERLY ESC ELDERLY