



WALKING BASKETBALL 60+

Walking Basketball 60+

Ενεργός γήρανση μέσα από την άσκηση και την κοινότητα

Το **Walking Basketball 60+** είναι μια καινοτόμα δράση που αξιοποιεί το μπάσκετ ως εργαλείο σωματικής άσκησης, αποκατάστασης και ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Αναπτύσσεται από την **COMM'ON** σε συνεργασία με θεσμικούς και επιστημονικούς φορείς, με στόχο τη δημιουργία ενός νέου μοντέλου ενεργούς και υγιούς γήρανσης στην Ελλάδα.



COMM'ON



ΓΙΑΤΙ ΤΩΡΑ;

Η κοινωνία γηράσκει και δεν είναι έτοιμη

i

Ο πληθυσμός 65+ στην Ευρώπη αυξάνεται ραγδαία και αναμένεται να διπλασιαστεί τα επόμενα 50 χρόνια, με την Ελλάδα να είναι 6η ανάμεσα στις πιο γηρασμένες χώρες παγκοσμίως.

Η μεγαλύτερη διάρκεια ζωής δεν συνοδεύεται απαραίτητα από ποιότητα ζωής, δημιουργώντας αυξανόμενες ανάγκες σε υγεία, ψυχική ευεξία και κοινωνική συμμετοχή.

Η διεθνής κοινότητα έχει ήδη αναγνωρίσει το πρόβλημα - ο ΟΗΕ έχει ανακηρύξει την περίοδο 2021-2030 ως τη **Δεκαετία για την Υγιή Γήρανση**, καλώντας σε άμεση συντονισμένη, παγκόσμια δράση, η ΕΕ και ο ΠΟΥ επενδύουν σε πολιτικές ενεργούς γήρανσης.



Το κενό που μένει είναι η τοπική, εφαρμόσιμη λύση.

ΤΟ ΚΕΝΟ

Το υπάρχον σύστημα δεν καλύπτει τις σύγχρονες ανάγκες ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας

Στην Ελλάδα, η υποστήριξη των ηλικιωμένων βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στις δομές των Δήμων και ειδικότερα στα ΚΑΠΗ, τα οποία λειτουργούν ως βασικοί χώροι κοινωνικοποίησης και καθημερινής συνύπαρξης.

Η συστηματική και ασφαλής σωματική άσκηση παραμένει περιορισμένη, αποσπασματική, μη προσβάσιμη και σε μεγάλο βαθμό εκτός πλαισίου λειτουργίας ή στρατηγικού σχεδιασμού προγραμμάτων των ΚΑΠΗ.

Ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού 60+ μένει εκτός οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας.



Υπάρχει ένα σαφές κενό μεταξύ των αναγκών και των διαθέσιμων υπηρεσιών.





Η ΛΥΣΗ

Walking Basketball 60+

μια νέα προσέγγιση στην ενεργό γήρανση

Μια προσαρμοσμένη μορφή μπάσκετ για άτομα 60+, σχεδιασμένη ώστε να είναι ασφαλής, προσβάσιμη και συμμετοχική για άτομα ηλικίας 60+ και άτομα με κινητικούς περιορισμούς.

Αξιοποιεί το μπάσκετ όχι μόνο ως μορφή άσκησης, αλλά ως εργαλείο ενεργοποίησης, ενδυνάμωσης και κοινωνικής σύνδεσης.

Συνδιάζει:

- ✓ ήπια σωματική δραστηριότητα
- ✓ κοινωνική σύνδεση - συμμετοχή σε ομάδα
- ✓ ψυχολογική ενδυνάμωση - ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της διάθεσης

Μια νέα εμπειρία ενεργούς συμμετοχής,
όχι απλώς άσκηση

ΓΙΑΤΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

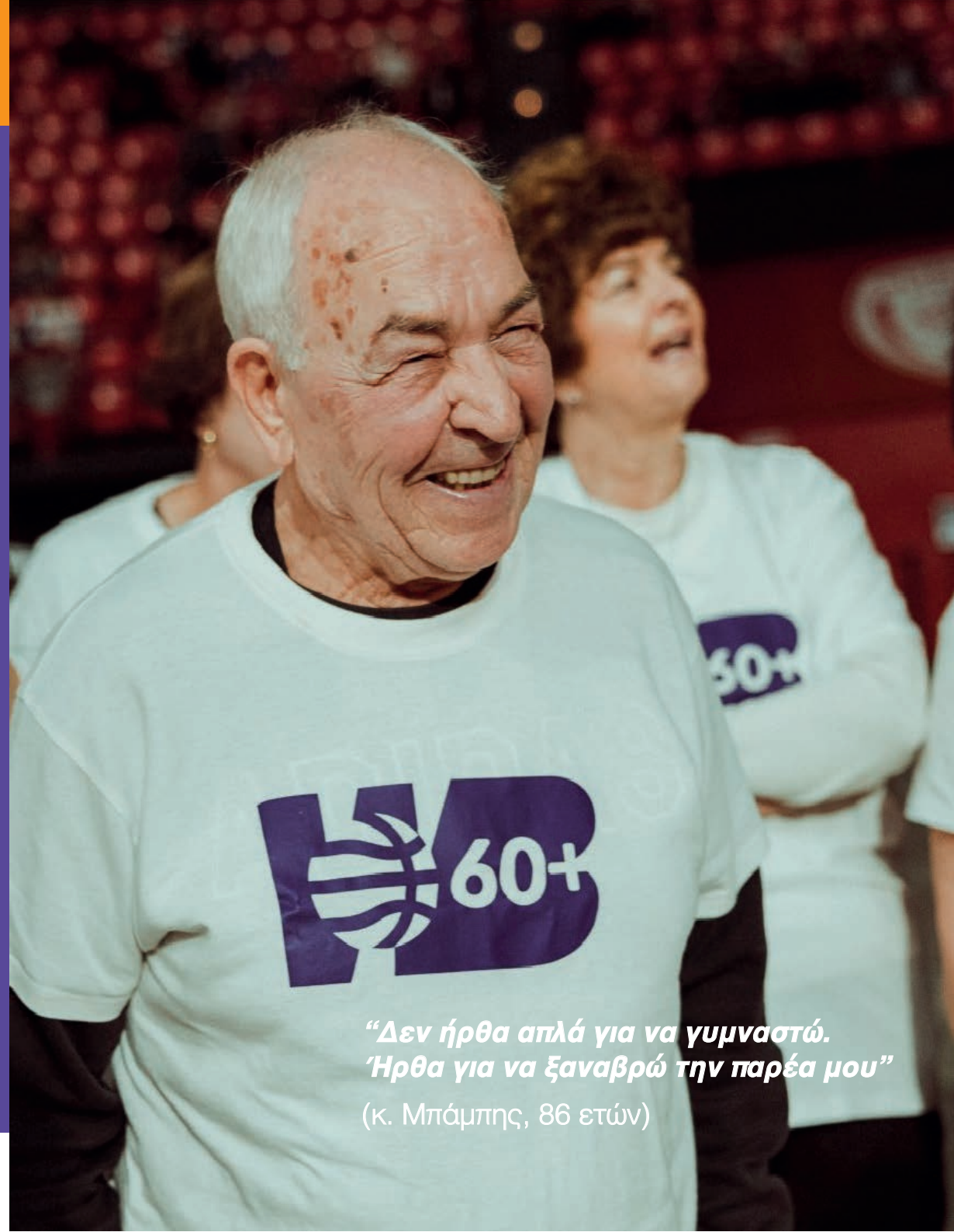
Απλό στην υλοποίηση, ισχυρό στον αντίκτυπο

Το **WB60+** δεν απαιτεί τη δημιουργία νέων δομών ή την ανάπτυξη κοινού από το μηδέν.

Αξιοποιεί υπάρχουσες υποδομές και κοινότητες, ενσωματώνοντας τη δράση σε ένα ήδη λειτουργικό οικοσύστημα.

- ✓ αξιοποιεί τα ΚΑΠΗ ως έτοιμο δίκτυο
- ✓ χρησιμοποιεί υπάρχουσες υποδομές
- ✓ έχει χαμηλό εμπόδιο συμμετοχής

Αυτό επιτρέπει την άμεση ενεργοποίηση της δράσης, με περιορισμένο κόστος και υψηλό επίπεδο συμμετοχής.



*“Δεν ήρθα απλά για να γυμναστώ.
Ήρθα για να ξαναβρώ την παρέα μου”*

(κ. Μπάμπης, 86 ετών)



ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Ένα δομημένο μοντέλο που μπορεί να εφαρμοστεί με συνέπεια σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Το **WB60+** βασίζεται σε μία σαφή και επαναλήψιμη μεθοδολογία υλοποίησης, που αξιοποιεί υπάρχουσες δομές και εξειδικευμένη υποστήριξη.

Η δράση ξεκινά από τα ΚΑΠΗ, τα οποία λειτουργούν ως βασικό σημείο πρόσβασης και ενεργοποίησης των συμμετεχόντων. Μέσα από μια διαδικασία ενημέρωσης και onboarding, τα μέλη εντάσσονται σταδιακά στο πρόγραμμα.

Οι προπονήσεις υλοποιούνται σε μικρές ομάδες και περιλαμβάνουν:

- ✓ εξειδικευμένους προπονητές
- ✓ φυσικοθεραπευτική υποστήριξη
- ✓ παρουσία διασώστη για την ασφάλεια των συμμετεχόντων

Το μοντέλο **υποστηρίζεται από συνεργασίες με κοινωνικούς λειτουργούς του τοπικού Δήμου, τον ΣΕΠΚ (Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης) και ακαδημαϊκούς φορείς, εξασφαλίζοντας ποιότητα, ασφάλεια και επιστημονική τεκμηρίωση.**

Ο ΠΙΛΟΤΟΣ

Η δράση ήδη υλοποιείται, με σταθερή συμμετοχή και ενεργή κοινότητα αποδεικνύοντας τη δυναμική ανάπτυξης της



Σεζόν 2025-26: Το **WB60+** εφαρμόζεται πιλοτικά στο Δήμο Κερατσινίου Δραπετσώνας, με συμμετοχή μελών από 9 τοπικά ΚΑΠΗ

7 μήνες υλοποίησης **30*** συμμετέχοντες (60 - 86 ετών)

25 οργανωμένες προπονήσεις (1 φορά/εβδομάδα)

83% μέση συμμετοχή

**Έχει ήδη καταγραφεί επιπλέον ενδιαφέρον συμμετοχής, με νέα άτομα να εκδηλώνουν πρόθεση ένταξης στο πρόγραμμα.*

Ομάδα υλοποίησης

2 Προπονητές (με ειδικευση σε ειδικές πληθυσμιακές ομάδες)

1 Φυσικοθεραπεύτρια **1** Διασώστης

+ Συντονιστική ομάδα COMM'ON

Υποστηρικτικοί Φορείς

- Δήμος Κερατσινίου - Δραπετσώνας (αθλητικές υποδομές)
- ΚΑΠΗ Κερατσινίου - Δραπετσώνας (κοινότητα συμμετεχόντων)
- ΣΕΠΚ (Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης - τεχνογνωσία μπάσκετ)
- Μητροπολιτικό Κολλέγιο (Ελλάδα) / Federation University (Αυστραλία) (επιστημονική τεκμηρίωση και υποστήριξη)

Knowledge tools

- ✓ Οδηγός κανόνων walking basketball (εφαρμόζεται πρώτη φορά στην Ελλάδα)
- ✓ Οδηγός Καλής Πρακτικής για άθληση σε μεγαλύτερες ηλικίες
- ✓ Framework υλοποίησης

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Αλλαγές που είναι άμεσα ορατές στην καθημερινότητα των συμμετεχόντων

Η εμπειρία δεν περιορίζεται στην άσκηση, αλλά επεκτείνεται στη συνολική ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων:

Σωματικά:

βελτίωση κινητικότητας, ενδυνάμωση, ενεργοποίηση του σώματος

Ψυχολογικά:

ενίσχυση διάθεσης, αύξηση αυτοπεποίθησης, αίσθημα ευεξίας

Κοινωνικά:

δημιουργία νέων σχέσεων, ενίσχυση της συμμετοχής και της αίσθησης του ανήκειν

Κατά τη διάρκεια του πιλοτικού κύκλου γίνεται συστηματική συλλογή ποιοτικών και ποσοτικών δεικτών για τη δημιουργία Έκθεσης Μέτρησης Κοινωνικού Αντικτύπου (Social Impact Assessment Report).

“Δεν το περίμενα έτσι, είναι πολλά παραπάνω από όσα φαντάστηκα. Βάζουμε και καλάθια!”

(κα Κατερίνα, 83 ετών)



ΠΛΑΝΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Από τον πιλοτικό σχεδιασμό
στην ευρεία εφαρμογή

Στην Ελλάδα λειτουργούν εκατοντάδες ΚΑΠΗ, τα οποία προσφέρουν άμεση πρόσβαση σε ένα μεγάλο και ήδη ενεργό κοινό μεγαλύτερης ηλικίας.

Το **WB60+** αποτελεί ένα μοντέλο σχεδιασμένο για να αναπτυχθεί σε εθνικό επίπεδο, αφού η μεθοδολογία του είναι τυποποιημένη και μπορεί να εφαρμοστεί με συνέπεια σε διαφορετικούς Δήμους, χωρίς την ανάγκη δημιουργίας νέων υποδομών.

YEAR 1: Πιλοτική εφαρμογή

Υλοποίηση και δοκιμή του μοντέλου στο Δήμο Κερατσινίου - Δραπετσώνας, με στόχο τη βελτιστοποίηση της μεθοδολογίας

YEAR 2: Επέκταση και Εκπαίδευση

Διατήρηση του πιλοτικού ως “ζωντανό εργαστήριο” και παράλληλη επέκταση σε νέους Δήμους, μέσω εκπαίδευσης τοπικών ομάδων και νέων προπονητών

YEAR 3: Κλιμάκωση

Εφαρμογή του μοντέλου σε πολλαπλούς Δήμους και ανάπτυξη ενός ευρύτερου δικτύου υλοποίησης





Μια νέα προσέγγιση στην ενεργό γήρανση με ουσιαστική κοινωνική επίδραση και δυναμική ανάπτυξης

Το **Walking Basketball 60+** αποτελεί ένα ολοκληρωμένο και εφαρμόσιμο μοντέλο που απαντά σε μια σύγχρονη κοινωνική ανάγκη, με άμεσο και μετρήσιμο αντίκτυπο.

Συνδυάζει:

- ✓ μια ισχυρή κοινωνική βάση
- ✓ ένα δοκιμασμένο μοντέλο υλοποίησης
- ✓ και τη δυνατότητα κλιμάκωσης σε εθνικό επίπεδο

Δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για ένα νέο, βιώσιμο μοντέλο ενεργούς γήρανσης στην Ελλάδα.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

σχεδιάζουμε λύσεις με κοινωνικό αντίκτυπο

Η **COMM'ON** είναι ένας οργανισμός της κοινωνίας των πολιτών που σχεδιάζει και υλοποιεί προγράμματα κοινωνικού αντίκτυπου, με έμφαση στη σύνδεση κοινοτήτων, θεσμών και οργανισμών.

Διαθέτει εμπειρία:

- στη συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση,
- στην ενεργοποίηση υφιστάμενων δομών και κοινοτήτων,
- στην ανάπτυξη μεθοδολογιών που μπορούν να επεκταθούν και να εφαρμοστούν σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Μέσα από το δίκτυο συνεργασιών της, έχει ήδη τη δυνατότητα να μετατρέψει την ιδέα του **WB60+** σε εφαρμόσιμη δράση με πανελλαδικό αντίκτυπο.



www.common.city

Υπεύθυνες **WB60+**

Μαρού Χατζοπούλου | maria@common.city | 6947 02 8687

Ελεονώρα Βουτουράκη | eleonora@common.city | 6942 03 5203



Photo credits: Πάνος Γεωργίου