Refl' Action

Learning through reflective practices.

ΤΕΛΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ



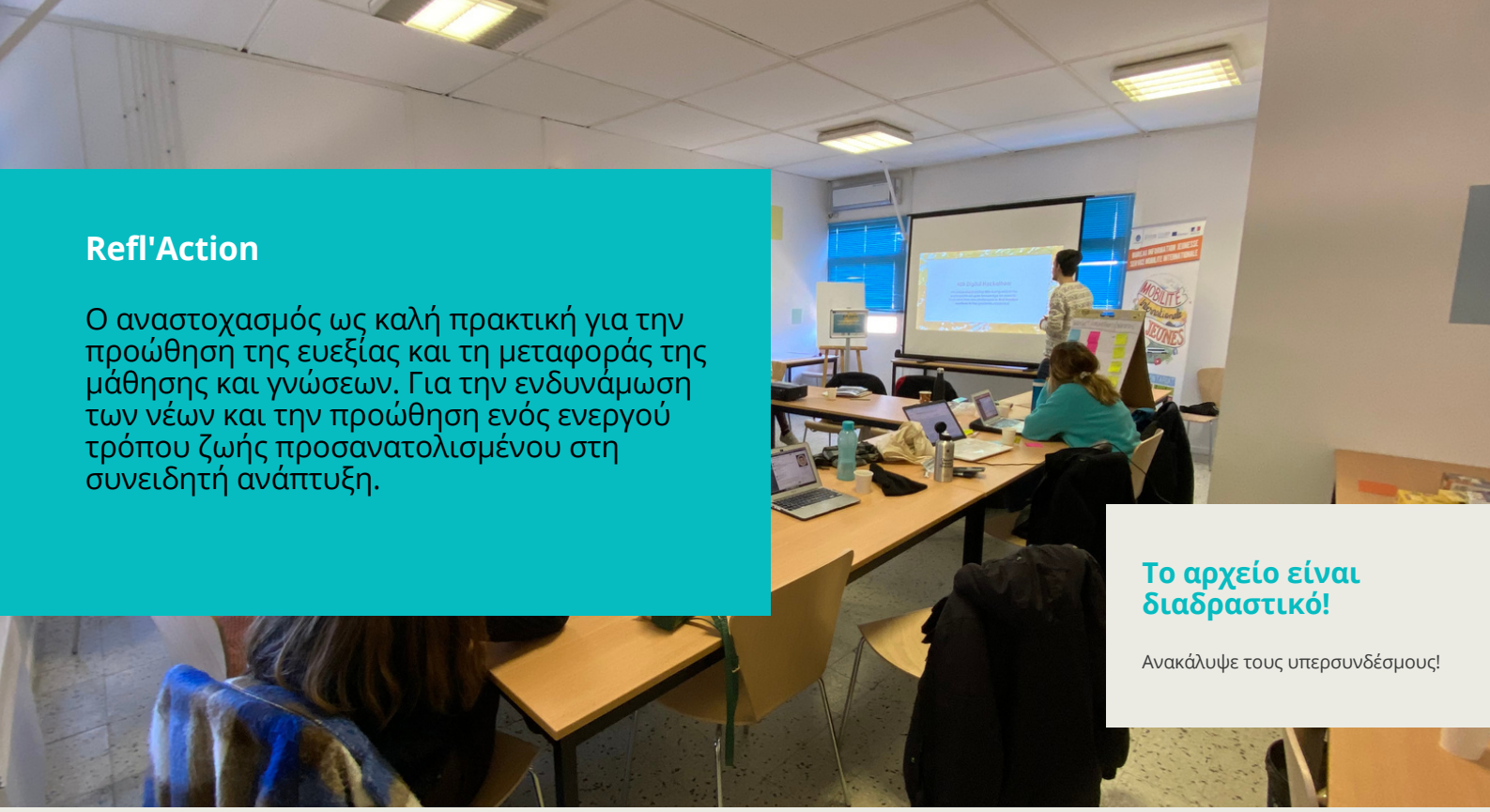
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Powered by

A RINASCITA

KAMALEONTE

Youthmakers Hub



Refl'Action

Ο αναστοχασμός ως καλή πρακτική για την προώθηση της ευεξίας και τη μεταφοράς της μάθησης και γνώσεων. Για την ενδυνάμωση των νέων και την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής προσανατολισμένου στη συνειδητή ανάπτυξη.

Το αρχείο είναι διαδραστικό!

Ανακάλυψε τους υπερσυνδέσμους!

Το έργο χρησιμοποίησε αναστοχαστικές πρακτικές για την προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Μέσα από ψηφιακές και πρακτικές δραστηριότητες, στοχεύσαμε στην επίτευξη αρκετών στόχων. Πρώτον, μεταφέραμε πρακτικές αναστοχασμού από τους μελετητές Kolb, Shon και Dewey στην καθημερινή ζωή. Στη συνέχεια, αυξήσαμε την ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτών για αυτές τις πρακτικές για τη βελτίωση της μακροχρόνιας κατάρτισης και τη βελτίωση των μαθησιακών εμπειριών.

Το πλαίσιο του έργου ήταν η βιωματική μάθηση και η ακαδημαϊκή έρευνα, δίνοντάς του αξιοπιστία, ακρίβεια και αποτελεσματικότητα. Οι στόχοι μας περιελάμβαναν την προώθηση της ευεξίας, την ενεργό πολιτειότητα και την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων. Το έργο είχε ως στόχο να ενδυναμώσει τους νέους, να προωθήσει έναν ενεργό τρόπο ζωής και να τους ενθαρρύνει να γίνουν ενεργοί πολίτες.

Στόχοι

Ευρύτερη **χρήση του αναστοχασμού** στη διαμορφωτική διαδρομή των ατόμων.

Δημιουργία μιας κοινής γλώσσας σε ευρωπαϊκό επίπεδο σχετικά με τη χρήση πρακτικών αναστοχασμού.

Προώθηση της ευεξίας ως θεμελιώδη πτυχή της καθημερινότητας.

Ενσωμάτωση νέων με λιγότερες ευκαιρίες στο πρόγραμμα Erasmus+.

Ενίσχυση της ευρωπαϊκής διάστασης σε τοπικό επίπεδο.

Ευαισθητοποίηση των νέων για την ενεργό συμμετοχή τους σε πολιτικές δραστηριότητες των κοινοτήτων τους.

Δημιουργία μιας σταθερής διεθνής συνεργασίας που βοηθά την ανάπτυξη των κοινοτήτων.

Ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.

Δράσεις του έργου

Για την ανταλλαγή καλών πρακτικών και την οικοδόμηση αμοιβαίας κατανόησης.

Για την ενίσχυση του αντίκτυπου του έργου.

Για την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων με νέες δεξιότητες.

Για την προώθηση της διεθνούς συνεργασίας και την ανάπτυξη καινοτόμων λύσεων.

Για την προβολή των αποτελεσμάτων του έργου και την παροχή στοχαστικής πρακτικής κατάρτισης.

Συνάντηση εταίρων στην Κορσική

Έρευνα σχετικά με πρακτικές αναστοχασμού

3 Τοπικές εκπαιδεύσεις

Διήμερο hackathon

Εκπαίδευση κινητικότητας

Μέσω ιστότοπου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης και βίντεο για την αύξηση της ευαισθητοποίησης του έργου.

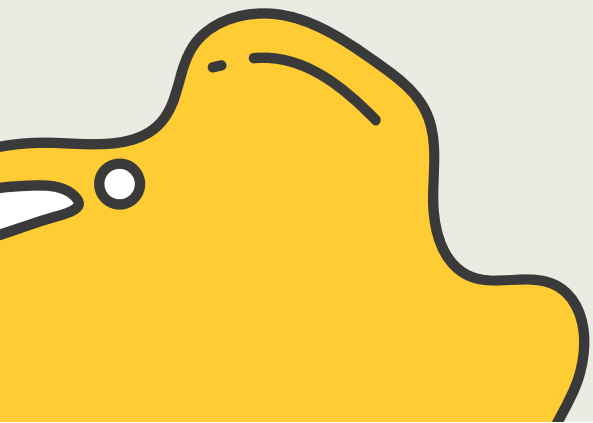
Αποτελεσματική επικοινωνία

Refl'Action practice brief

Τελική έκθεση

Για εύκολη εφαρμογή αναστοχαστικών πρακτικών.

Για τη σύνοψη των επιτευγμάτων και του αντίκτυπου του έργου.



Ημερομηνίες υλοποίησης έργου

Από τον Δεκέμβριο του 2021 έως τον Μάιο του 2023.

Ομάδες Στόχοι

Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές νέων (youth workers).

Φοιτητές (18-35) που ενδιαφέρονται για το έργο και τα ευρωπαϊκά προγράμματα.

Μειονεκτούντες νέοι (16-28), συμπεριλαμβανομένων των NEET και εκείνων σε αγροτικές/περιφερειακές περιοχές.

Οργανώσεις νεολαίας με ενδιαφέρον για ευρωπαϊκά προγράμματα.

Συνεργάτες

A RINASCITA

- Συντονισμός και παρακολούθηση του έργου.
- Επικεφαλής εταίρος για τη συνάντηση στην Κορσική.
- Υλοποίηση τοπικών δραστηριοτήτων στην Κορσική.
- Υλοποίηση της εκδήλωσης διάδοσης στην Κορσική.
- Προσδιορισμός Γάλλων συμμετεχόντων για το Hackathon.
- Προσδιορισμός Γάλλων συμμετεχόντων για την Εκπαίδευση για εκπαιδευτές.
- Συμβολή στο κιτ επικοινωνίας.
- Συνεισφορά στην έρευνα.
- Γαλλική μετάφραση των δημοσιεύσεων.
- Επικεφαλής εταίρος για την τελική έκθεση/αναφορά.

KAMALEONTE

- Καθοδήγηση της εκπαίδευσης για εκπαιδευτές και προσδιορισμός Ιταλών συμμετεχόντων.
- Καθοδήγηση της έρευνας σχετικά με καλές πρακτικές.
- Καθοδήγηση των δημοσιεύσεων και μεταφράσεων στα ιταλικά.
- Υλοποίηση τοπικών δραστηριοτήτων στην Ιταλία.
- Υλοποίηση της εκδήλωσης διάδοσης στην Ιταλία.
- Προσδιορισμός Ιταλών συμμετεχόντων για το Hackathon.
- Συμβολή στο κιτ επικοινωνίας.
- Συμβολή στον συντονισμό και την παρακολούθηση του έργου.
- Συνεισφορά στην τελική έκθεση/αναφορά.

Youthmakers Hub

- Καθοδήγηση όλων των δραστηριοτήτων επικοινωνίας.
- Καθοδήγηση του Hackathon και εντοπισμός Ελλήνων συμμετεχόντων.
- Υλοποίηση τοπικών δραστηριοτήτων στην Ελλάδα.
- Υλοποίηση της εκδήλωσης διάδοσης στην Ελλάδα.
- Προσδιορισμός Ελλήνων συμμετεχόντων για την εκπαίδευση για εκπαιδευτές.
- Συμβολή στον συντονισμό και την παρακολούθηση του έργου.
- Συνεισφορά στην αγγλική έκδοση των άρθρων και δημοσιεύσεων.
- Καθοδήγηση στην ελληνική έκδοση των άρθρων και δημοσιεύσεων.
- Συνεισφορά στην τελική έκθεση/αναφορά.

Συναντήσεις ομάδων για συντονισμό

28/02/2022
Follow-up training meeting & following activities
11h00-12h00

18/04/2022
Προετοιμασία Vidcast Ep #1 Italy
10h00-11h00

23/ 05/2022
Vidcasts Προετοιμασία
11h00-12h00

10/06/2022
Μαγνητοσκόπηση Vidcast Ep #2 Corsica
14h00-15h00

18/07/2022
Προετοιμασία δραστηριότητας 3: Τοπικές δράσεις
13h00-14h00

12/12/2022
Προετοιμασία δραστηριότητας 4: Hackathon
10h00-11h00

03/05/23
Προετοιμασία τελικής αναφοράς
10h00-11h00

Kick-off Meeting

Δεκέμβριος 2021

Το έργο "Refl'Action" διοργάνωσε μια **εναρκτήρια συνάντηση** στις 15 Δεκεμβρίου 2021, όπου οι τρεις οργανισμοί εταίροι, το **CPIE Centre Corse A Rinascita** από τη Γαλλία, το **Kamaleonte** από την Ιταλία και το **Youthmakers Hub** από την Ελλάδα, συναντήθηκαν για να συζητήσουν για την υλοποίηση του έργου. Η συνάντηση ξεκίνησε με ένα ice-breaking παιχνίδι και στη συνέχεια ο κάθε εταίρος παρουσίασε τον οργανισμό του και τις δραστηριότητες για τις οποίες θα ήταν υπεύθυνος. Στη συνέχεια εξετάστηκε λεπτομερώς η ατζέντα του έργου και ανταλλάχθηκαν απόψεις σχετικά με την υλοποίηση του έργου.

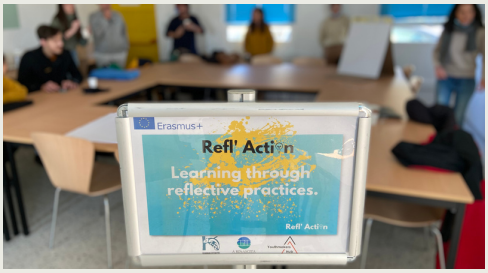
Αυτή η διαδικτυακή συνάντηση ήταν η τελευταία ανταλλαγή απόψεων πριν από την έναρξη του έργου. Η πρώτη φυσική συνάντηση πραγματοποιήθηκε στην Κορσική τον Ιανουάριο του 2022, η οποία θα σηματοδοτούσε την έναρξη της φάσης υλοποίησης του έργου. Το έργο στοχεύει να προωθήσει τον προβληματισμό ως βασικό εργαλείο για την ευημερία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη. Η συνάντηση επέτρεψε στους εταίρους να γνωριστούν μεταξύ τους, να καθορίσουν τους ρόλους τους στο έργο και να συζητήσουν τις προσδοκίες τους για την επερχόμενη φάση υλοποίησης.



Δραστηριότητα 1: Συνάντηση στη Κορσική

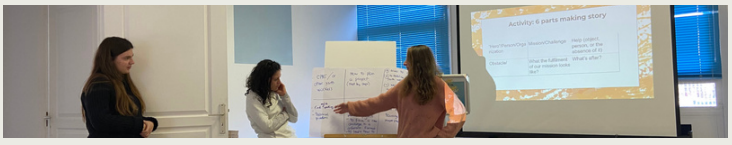
Η πρώτη δράση του έργου «Refl'Action», μια **διακρατική συνάντηση στην Κορσική**, ολοκληρώθηκε με επιτυχία. Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε από τις 22 Ιανουαρίου έως τις 27 Ιανουαρίου 2022 και συμμετείχαν οι τρεις οργανισμοί-εταίροι από τη Γαλλία, την Ιταλία και την Ελλάδα. Οι κύριοι στόχοι της συνάντησης ήταν η οικοδόμηση ισχυρής επικοινωνίας μεταξύ των εταίρων, η συζήτηση και ο σχεδιασμός των δραστηριοτήτων του έργου και ο καθορισμός ενός κοινού πλαισίου για το κύριο θέμα του έργου, ο αναστοχασμός στο πλαίσιο της μάθησης. Κάθε εταίρος παρουσίασε το σχέδιο δράσης του, τις ιδέες και τις μεθόδους εργασίας του προς έναν κοινό στόχο, και η σημασία της αλληλεπίδρασης μεταξύ τους υπογραμμίστηκε μέσω διαφορετικών συνεδριών καταιγισμού ιδεών. Η συνάντηση σηματοδότησε την επίσημη έναρξη της φάσης υλοποίησης του έργου, που στοχεύει στην προώθηση του προβληματισμού ως βασικό εργαλείο για την ευημερία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, οι διαχειριστές του έργου είχαν την ευκαιρία να βιώσουν οι ίδιοι τα οφέλη των αναστοχαστικών πρακτικών, οι οποίες τους βοήθησαν να κατανοήσουν καλύτερα πώς να μεταφέρουν τη γνώση και τα εργαλεία στους μελλοντικούς συμμετέχοντες. Επιπλέον, οι εταίροι παρουσίασαν σημαντικές πτυχές του έργου, όπως η επιστημονική έρευνα, το σχέδιο επικοινωνίας και διάδοσης και τα χαρακτηριστικά των ομάδων-στόχων στις χώρες τους. Η συνάντηση έδωσε επίσης την ευκαιρία στους εταίρους να κατανοήσουν τους αντίστοιχους ρόλους τους στο έργο και τη σημασία της αλληλεπίδρασής τους για τη διασφάλιση της επιτυχούς υλοποίησής του. Το έργο θα συνεχιστεί με τη δημοσίευση επιστημονικών άρθρων, infographics και vidcast, καθώς και βιωματικά εργαστήρια για τη διευκόλυνση της μάθησης των συμμετεχόντων.









Δραστηριότητα 2: Έρευνα

Η έρευνα είναι η ραχοκοκαλιά του έργου και κατά τη διάρκεια των συναντήσεών μας προσδιορίσαμε 5 βασικά θέματα που θέλαμε να αναπτύξουμε στα άρθρα:

Η έννοια και η αξία του αναστοχασμού: εύρεση ενός κοινού ορισμού.

Αυτό το άρθρο διερευνά την έννοια του στοχασμού στη βιωματική μάθηση, ανιχνεύοντας τις ρίζες του από την αρχαία ελληνική φιλοσοφία έως τις σύγχρονες θεωρίες. Υπογραμμίζει τη σημασία της αναστοχαστικής πρακτικής για την αυτοκατανόηση και τη συνάφειά της στην εκπαίδευση και την καθημερινή ζωή. Το άρθρο εξετάζει τα αντανακλαστικά μονοπάτια των Dewey, Kolb, Shon και συνδέει την αρχαία ελληνική φιλοσοφία και τις σύγχρονες θεωρίες.

Αναστοχασμός: σκέψη, κρίση και κριτική.

Το άρθρο διερευνά την έννοια του αναστοχασμού και την εξέλιξή του σε όλη την ιστορία, τονίζοντας τη σημασία του στην ανθρώπινη ανάπτυξη. Συζητά τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ του αναστοχασμού, της σκέψης, της κρίσης και της κριτικής, τονίζοντας πώς ο αναστοχασμός ενσωματώνει στοιχεία όλων των προηγούμενων.

Ταξιδεύοντας στο ίδιο ποτάμι μέσα από διαφορετικά νερά: αντανακλάσεις από τον κόσμο του διαλογισμού.

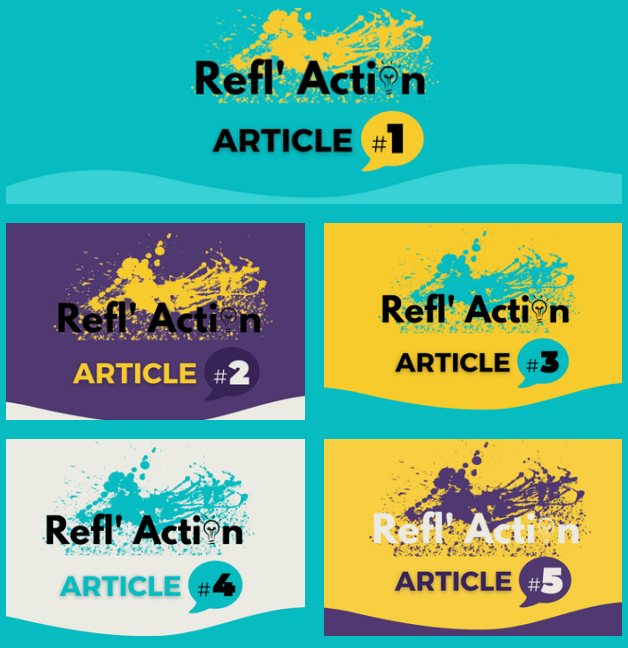
Το άρθρο διερευνά εν συντομία την ιστορική προέλευση του διαλογισμού στους αρχαίους πολιτισμούς και την επιρροή του από φιλοσοφικές και θρησκευτικές παραδόσεις. Τονίζει τη σημασία της καλλιέργειας θετικών συνηθειών και εσωτερικής γαλήνης μέσω πρακτικών διαλογισμού. Αναφέρεται ο ρόλος του νερού ως σύμβολο ρευστότητας και σύνδεσης με τη φύση.

Νευρωνική πλαστικότητα, μνήμη και ορμόνες: τι συμβαίνει μέσα μας όταν αναστοχαζόμαστε.

Αυτό το άρθρο διερευνά την περίπλοκη σχέση μεταξύ του αναστοχασμού και των γνωστικών, συναισθηματικών και αισθητηριακών πτυχών του ανθρώπινου σώματος. Υπογραμμίζει την αλληλεπίδραση των βιολογικών διεργασιών, την προσοχή, τη μνήμη, την ορμονική επίδραση, τη νευρική πλαστικότητα και τη συνολική λειτουργία του νευρικού συστήματος κατά τη διάρκεια του αναστοχασμού.

Αναστοχαστικές πρακτικές: παραδείγματα και στοιχεία για την ανάπτυξη και τη διαχείριση μιας στοχαστικής δραστηριότητας.

Αυτό το άρθρο συγκρίνει την πειραματική μέθοδο που αναπτύχθηκε από τον Galileo Galilei τον δέκατο έβδομο αιώνα με τον βιωματικό κύκλο του Kolb, τονίζοντας τη σημασία του αναστοχασμού στη βιωματική μάθηση. Στη συνέχεια εισάγει τρεις στοχαστικές δραστηριότητες: τη κολύμβηση στο δάσος, τον κύκλο της ευγνωμοσύνης και τη σάρωση σώματος, συζητώντας την προέλευση, τα οφέλη και τη συνάφειά τους στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.



Για να πραγματοποιήσουμε την ερευνητική μας δραστηριότητα σε πρακτικές αναστοχασμού ξεκινήσαμε από τις ήδη υπάρχουσες δομές βιωματικής μάθησης όπως οι Dewey, Schon, Kolb και Lewin. Συμπεριλάβαμε έρευνες των τελευταίων ετών σχετικά με αυτόν τον τομέα, όπως από προηγούμενα ευρωπαϊκά έργα (όπως αυτά του Kamaleonte **REFLECT** και του Positive Mental Health) μέχρι ακαδημαϊκά άρθρα.

Με αυτήν την αφετηρία, προσπαθήσαμε να εντοπίσουμε τεχνικές για να υιοθετήσουμε τον αναστοχασμό, μέσα στον ατομικό κύκλο εκπαίδευσης. Η συνεργασία στο συγκεκριμένο έργο αντιπροσωπεύει διαφορετικές ευρωπαϊκές περιφέρειες με την πολιτιστική πολυμορφία να γίνεται ένα εμφανές και πολύτιμο εργαλείο για τη συζήτηση των εκπαιδευτικών πρακτικών, των ομοιοτήτων και των διαφορών τους στις διάφορες χώρες.

Η ερευνητική περίοδος μπορεί να χωριστεί σε τρία στάδια: **έρευνα, εφαρμογή και αφαίρεση ή σύνθεση.**

Δραστηριότητα 3: Τοπικές δράσεις



It's reflection time!

Σεπτέμβριος 2022

Ιταλία

Δραστηριότητες συγκρότησης ομάδας που επικεντρώνονται στην κατανόηση του ρόλου του προβληματισμού στις βιωματικές εκπαιδευτικές διαδικασίες. Κατά τη διάρκεια της πρώτης εκδήλωσης, οργανώσαμε δραστηριότητες δημιουργίας ομάδας που είχαν ως στόχο να εμβαθύνουν στην κατανόηση των συμμετεχόντων σχετικά με το ρόλο του στοχασμού στη βιωματική εκπαίδευση. Μέσα από διάφορες διαδραστικές ασκήσεις και ομαδικές συζητήσεις, ενθαρρύναμε τα άτομα να εξερευνήσουν και να αναγνωρίσουν τη σημασία των πρακτικών αναστοχασμού στην προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Επιπλέον, τονίσαμε πώς ο προβληματισμός μπορεί να ενισχύσει τη μαθησιακή εμπειρία και να συμβάλει στην προσωπική ανάπτυξη.







It's reflection time!

Σεπτέμβριος 2022

Ελλάδα

"It's reflection time!" ήταν ένα αυτοπρόσωπο εργαστήριο που φιλοξενήθηκε από το **Youthmakers Hub** στις 26 Σεπτεμβρίου στο Ηράκλειο Κρήτης. Το εργαστήριο είχε ως στόχο να διερευνήσει πώς οι αναστοχαστικές πρακτικές μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή και συντονίστηκε από τον **MarcoValerio Battaglia**, έναν εκπαιδευτή από το **Kamaleonte**. Οι συμμετέχοντες έμαθαν για τον ορισμό του προβληματισμού και πώς να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων μέσω μη τυπικών μεθόδων. Επίσης, διερεύνησαν τα διαφορετικά επίπεδα προβληματισμού και τον θετικό αντίκτυπο της παροχής και αποδοχής ανατροφοδότησης.

Το εργαστήριο τόνισε ότι ο προβληματισμός είναι απαραίτητος και ότι υπάρχει πάντα τρόπος να επιτευχθεί ένας στόχος εάν η προσέγγιση είναι στοχαστική, παρά τις διαφορές στη γλώσσα ή την ηλικία. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε σε έναν σύγχρονο, καινοτόμο χώρο στο **Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας Κοτσανά** και επέτρεψε στους συμμετέχοντες να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη και σχέσεις μαθαίνοντας για πρακτικές αναστοχασμού.

Δραστηριότητα 3: Τοπικές δράσεις



It's reflection time!

Σεπτέμβριος 2022

Γαλλία





Στόχος της **εκδήλωσης** ήταν η διερεύνηση πρακτικών αναστοχασμού μέσω της ομαδικής εργασίας σε ένα φιλικό και διαδραστικό περιβάλλον. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να ορίσουν τον προβληματισμό με μία λέξη και έπαιξαν παιχνίδια δημιουργίας ομάδας για να κατανοήσουν τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον προβληματισμό. Συζήτησαν τις σκέψεις τους σχετικά με τον προβληματισμό και τους δόθηκαν πρακτικές ιδέες για να σκεφτούν κριτικά τις πρακτικές τους. Οι συμμετέχοντες ασχολήθηκαν επίσης με τον αυτοστοχασμό απαντώντας σε ερωτήσεις σχετικά με τον εαυτό τους. Στο τέλος των ομαδικών δραστηριοτήτων, μοιράστηκαν τα συναισθήματά τους και όλοι συμφώνησαν ότι το να μοιράζεσαι στιγμές, απόψεις και ιδέες με άλλους είναι ένας τρόπος αυτομάθησης, κατανόησης και αποδοχής και αναγνώρισης ατομικών δυνατών και αδυναμιών.



Refl'Action

Adventure & Sports

November 2022

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Αθλητική δραστηριότητα περιπέτειας — Νοέμβριος 2022

Ιταλία

Αθλητική δραστηριότητα περιπέτειας ενσωματωμένη με τον αναστοχασμό για την εξερεύνηση των εσωτερικών συναισθηματικών καταστάσεων των συμμετεχόντων. Στη δεύτερη εκδήλωση, συνδυάσαμε μια περιπετειώδη αθλητική δραστηριότητα με αναστοχαστικές πρακτικές για να διερευνήσουμε πώς ο προβληματισμός μπορεί να διευκολύνει την κατανόηση των εσωτερικών συναισθηματικών καταστάσεων των συμμετεχόντων. Μέσα από συναρπαστικές σωματικές προκλήσεις και επακόλουθες καθοδηγούμενες συνεδρίες προβληματισμού, ενθαρρύναμε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιδράσεις τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Αυτή η βιωματική προσέγγιση είχε στόχο να προωθήσει μια κοινή γλώσσα και κατανόηση σχετικά με τη χρήση του προβληματισμού σε διαφορετικά ευρωπαϊκά πλαίσια.



Refl'Action

Reflecting on solutions

November 2022

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Αναστοχασμός για την επίλυση προκλήσεων

Νοέμβριος 2022

Ελλάδα

Κατά τη διάρκεια του **Climathon** στα Χανιά τον Νοέμβριο του 2023, υλοποιήθηκαν στοχαστικές δραστηριότητες προκειμένου να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να πλοηγηθούν στις μοναδικές προκλήσεις αυτού του hackathon με επίκεντρο τη βιωσιμότητα. Σε αυτό το έντονο και γρήγορο περιβάλλον, αφιερώσαμε χρόνο στον αναστοχασμό σχετικά με την πρόοδο και τους στόχους κάτι που επέτρεψε στους συμμετέχοντες να διατηρήσουν ένα σαφές όραμα για τα έργα τους και να παρακολουθήσουν τον απώτερο στόχο: τη δημιουργία αποτελεσματικών λύσεων για την κλιματική αλλαγή. Αναλογιζόμενοι τη δουλειά τους και ανταλλάσσοντας γνώσεις με μέλη της ομάδας και μέντορες, οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να εντοπίσουν τομείς ευκαιριών και να αντιμετωπίσουν πιθανά εμπόδια, οδηγώντας τελικά σε πιο αποτελεσματικές λύσεις.

Επιπλέον, οι στοχαστικές στιγμές παρείχαν την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να επαναφορτιστούν και να επικεντρωθούν εκ νέου, επιτρέποντάς τους να φέρουν νέες προοπτικές και ανανεωμένη ενέργεια στα έργα τους. Συνολικά, η ενσωμάτωση στοχαστικών στιγμών στο Climathon στα Χανιά αποδείχθηκε ανεκτίμητη για την προώθηση ενός συνεργατικού και παραγωγικού περιβάλλοντος επικεντρωμένου στην αντιμετώπιση των επειγουσών προκλήσεων της κλιματικής αλλαγής.

Δραστηριότητα 3: Τοπικές δράσεις



It's art and reflect time!

Νοέμβριος 2022

Γαλλία

Η εκδήλωση **"It's Art and Reflect Time!"** πραγματοποιήθηκε στις 24 Νοεμβρίου 2022, από τις 17:00 έως τις 19:00 στην Operata, Caserne de Padoue (20250) Corte, με εκπαιδεύτρια την **Isabella Pancaldi** από το **CPIE - A Rinascita**. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε δημιουργικές δραστηριότητες χρησιμοποιώντας την τέχνη ως εργαλείο αυτοστοχασμού, συμπεριλαμβανομένης της δραστηριότητας Ink-Reflection και του Emotional Portrait. Ο στόχος ήταν να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι η καλλιτεχνική έκφραση είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάλυση εμπειριών και την ανταλλαγή θετικών και αρνητικών πτυχών του εαυτού τους και ότι οι ατομικές ή ομαδικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι μια εξαιρετική διαδικασία αναστοχασμού.

Δραστηριότητα 3: Τοπικές δράσεις



Refl'Action

January 2023

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Powered by

Αναστοχαστική δραστηριότητα

Ιανουάριος 2023

Ιταλία

Κατά τη διάρκεια της **τρίτης εκδήλωσης**, μοιραστήκαμε το ερευνητικό ταξίδι που αναλήφθηκε στο έργο και διευκολύναμε τις εσωτερικές συζητήσεις σχετικά με το θέμα του αναστοχασμού. Οργανώσαμε διαδραστικά εργαστήρια, παρουσιάσεις και συζητήσεις στρογγυλής τραπέζης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν ιδέες, εμπειρίες και ιδέες σχετικά με το ρόλο του προβληματισμού στην προώθηση της ευημερίας. Δημιουργώντας ένα χώρο διαλόγου και ανταλλαγής γνώσεων, στοχεύαμε να προωθήσουμε την ενσωμάτωση των πρακτικών αναστοχασμού ως θεμελιώδη πτυχή της καθημερινής ζωής.



Refl'Action

Reflection in sports

January 2023

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Αναστοχασμός στη φύση

Ιανουάριος 2023

Γαλλία

Ο στόχος αυτής της **υπαίθριας δραστηριότητας** ήταν να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη σημασία της φύσης. Συνδυάζοντας τον προβληματισμό, το ομαδικό πνεύμα, τον αθλητισμό και τη φύση, τα άτομα θα μπορούσαν να αφιερώσουν το χρόνο τους για να προβληματιστούν μόνα τους ή με άλλους. Η δραστηριότητα είχε στόχο να βγάλει τα άτομα έξω, να απολαύσουν τη φύση και να βελτιώσουν τη συγκέντρωση. Το περπάτημα με άλλους βοηθά να χαλαρώσει το σώμα και το μυαλό και επιτρέπει στο μυαλό να επιλύσει τα προβλήματα και να τα αντιμετωπίσει με μια νέα προοπτική στο τέλος της βόλτας.



Refl'Action

Running Towards Reflection

April 2023

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Running towards reflection

Απρίλιος 2023

Ελλάδα

Ο αναστοχασμός μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων είναι ένας τρόπος για την ενίσχυση της προσωπικής και ομαδικής ανάπτυξης, προάγοντας παράλληλα τη σωματική ευεξία. Μέσω ενός **τοπικού μαραθωνίου** οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με την προσωπική και ομαδική απόδοση, να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες και να αναπτύξουν στρατηγικές για βελτίωση.

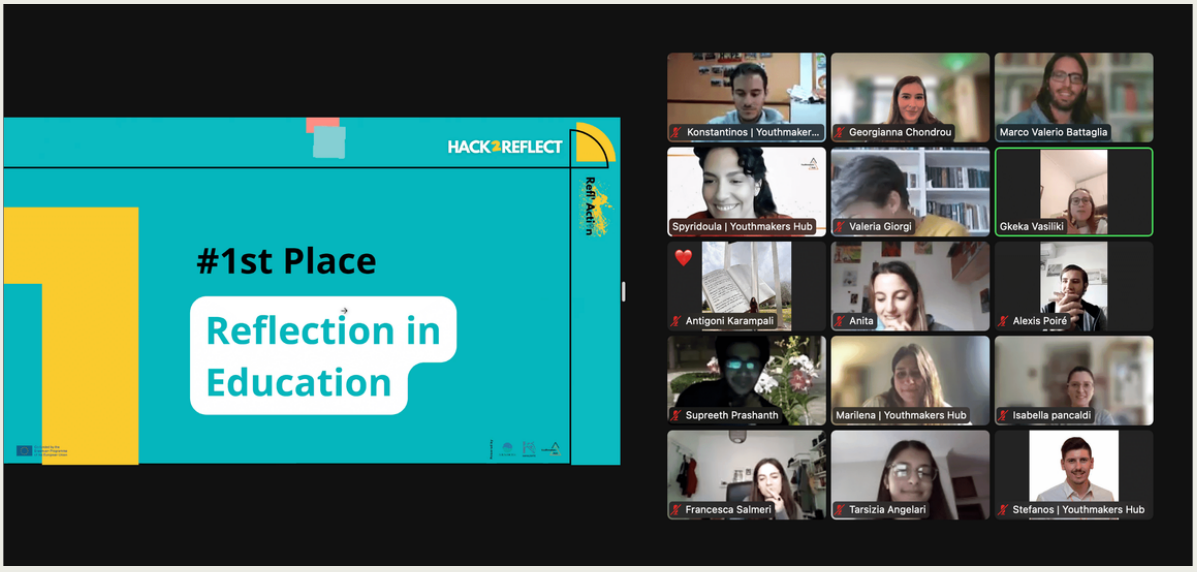
Οι στοχαστικές πρακτικές στον αθλητισμό μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες και τις ομάδες να χτίσουν ανθεκτικότητα, αυτοπεποίθηση και θετική νοοτροπία. Σε αυτή τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες έπρεπε να ξεπεράσουν τις προσωπικές τους προκλήσεις και εμπόδια και να αναλογιστούν τα συναισθήματά τους. Συνολικά, οι αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη μέσω του στοχασμού.



Δραστηριότητα 4: HACKATHON Hack2Reflect

Το διαδικτυακό **Hack2Reflect hackathon** ήταν μια εκδήλωση διάρκειας 48 ωρών που οργανώθηκε για την προώθηση πρακτικών αναστοχασμού σε μαθήματα κατάρτισης και ατομικής ευημερίας. Περιλάμβανε διαδικτυακά σεμινάρια, διαδραστικές συζητήσεις και δραστηριότητες με διακρατικούς συμμετέχοντες για να εμβαθύνουν στη θεματική του έργου και τις ευκαιρίες του προγράμματος Erasmus+. Το hackathon παρουσίασε επίσης προκλήσεις στον αναστοχασμό για την εκπαίδευση, τις ομάδες εργασίας και την καθημερινή ζωή. Οι συμμετέχοντες από την Ελλάδα, την Ιταλία και τη Γαλλία σχημάτισαν ομάδες και παρουσίασαν τις ιδέες τους σε μια επιτροπή κριτών.

Το hackathon φιλοξενήθηκε από το **Youthmakers Hub**, και οι ομάδες έλαβαν καθοδήγηση από τους μέντορες **MarcoValerio Battaglia** and Μαρία Στεφανίδου από **GO Alive**. Στους συμμετέχοντες δόθηκε η ευκαιρία να κατανοήσουν τον ορισμό του προβληματισμού και να τον εφαρμόσουν στη διαχείριση και την προώθηση έργων. Η νικήτρια ομάδα εστίασε στην πρόκληση του αναστοχασμού στην εκπαίδευση, δείχνοντας την κατανόησή της για τη σημασία του αναστοχασμού στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η εκδήλωση στέφθηκε με επιτυχία στην προώθηση του προβληματισμού και της συνεργασίας μεταξύ συμμετεχόντων από διαφορετικές χώρες και υπόβαθρα.





Δραστηριότητα 5: Διακρατική εκπαίδευση για εκπαιδευτές

Ιταλία, Μάρτιος - Απρίλιος

Η διακρατική εκπαίδευση **"Train the Trainers"** που διοργανώθηκε από το **Kamaleonte** στη Sabaudia της Ιταλίας, είχε ως στόχο να ενισχύσει την ικανότητα του προσωπικού και των εκπαιδευτών στον τομέα της εκπαίδευσης σχετικά με πρακτικές αναστοχασμού. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιελάμβανε διάφορες δραστηριότητες για την ανταλλαγή καλών πρακτικών, και ανταλλαγή ιδεών για την προώθηση της ευεξίας μέσω του αναστοχασμού. Η εκπαίδευση βασίστηκε στη βιωματική μάθηση, η οποία περιελάμβανε δραστηριότητες συγκρότησης ομάδας, μια πρόκληση για την κατασκευή ενός καταφυγίου στο πάρκο και μια δραστηριότητα με βάση τη φύση κατά τη διάρκεια μιας πεζοπορίας στο Monte Circeo. Η εκπαίδευση ολοκληρώθηκε με αξιολόγηση, αναστοχασμό όπου οι συμμετέχοντες δημιούργησαν τις στοχαστικές τους δραστηριότητες και έγιναν εκπαιδευτές.









Συνολικά, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα βοήθησε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα το θέμα του προβληματισμού και να υιοθετήσουν μεθοδολογίες και κατευθυντήριες γραμμές για τις επερχόμενες εκπαιδεύσεις τους. Η βιωματική μέθοδος μάθησης που χρησιμοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης εξασφάλισε ότι οι συμμετέχοντες είχαν μια αξέχαστη εμπειρία μαθαίνοντας πρακτικές αναστοχασμού. Το πρόγραμμα πέτυχε στην οικοδόμηση της ικανότητας των εκπαιδευτών και του προσωπικού και στην ενίσχυση των εταιρικών σχέσεων κοινοπραξίας.



Δραστηριότητα 6: Kit Επικοινωνίας

Από την αρχή του έργου έχει αναπτυχθεί μια στρατηγική επικοινωνίας και διάδοσης για την αποτελεσματική ανταλλαγή πληροφοριών και αποτελεσμάτων με τους σχετικούς ενδιαφερόμενους φορείς, το κοινό-στόχο και το ευρύ κοινό. Η στρατηγική διαδραμάτισε καθοριστικό ρόλο στη διασφάλιση όχι μόνο της επίτευξης των στόχων του έργου αλλά και της μεγιστοποίησης του αντικτύπου της.

Δραστηριότητες Επικοινωνίας και Διάδοσης

- Οδηγίες οπτικής ταυτότητας και επωνυμίας
- Δικτυακός τόπος
- Infographics
- Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης
- Ενημερωτικά Δελτία
- Vidcasts

Βασικοί σκοποί της Επικοινωνιακής Στρατηγικής



Εξασφάλιση συμμετοχής και ενημέρωσης για τις ομάδες-στόχους και το ευρύτερο κοινό.



Η κινητοποίηση πολιτών & φορέων για συμμετοχή στις δραστηριότητες.



Η δημιουργία μιας συγκεκριμένης οπτικής ταυτότητας για το έργο.



Η μέγιστη αφοσίωση του κοινού και η αλληλεπίδρασή του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τους εμπλεκόμενους οργανισμούς, τα ενδιαφερόμενα μέρη και τους συμμετέχοντες.

Κοινά - στόχος

Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές που εργάζονται στην κατάρτιση νέων, στους επίσημους, ανεπίσημους και μη τυπικούς τομείς.

Φοιτητές (18-35) που ενδιαφέρονται για τα θέματα του έργου και συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα.

Εργαζόμενοι για νέους που ασχολούνται με τη νεολαία.

Οργανώσεις με επικεφαλής νέους με ενδιαφέρον για ευρωπαϊκά προγράμματα.

Ενδιαφερόμενα μέρη και φορείς χάραξης πολιτικής.

Νέοι με λιγότερες ευκαιρίες (16-28), άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή εμπόδια που σχετίζονται με τα συστήματα εκπαίδευσης και κατάρτισης, ιδίως ΝΕΕΤ· άτομα που ζουν σε αγροτικές και περιφερειακές περιοχές με λιγότερο ανεπτυγμένες υπηρεσίες (λόγω γεωγραφικών φραγμών).

Στρατηγική, κανάλια και εργαλεία

Οδηγίες οπτικής ταυτότητας και επωνυμίας

Η οπτική ταυτότητα και οι οδηγίες της επωνυμίας ήταν βασικά στοιχεία για τη δημιουργία μιας συνεπούς και αναγνωρίσιμης εικόνας για το Refl'Action Project. Αναπτύχθηκε ένα λεπτομερές εγχειρίδιο προτύπων που περιελάμβανε το λογότυπο του έργου και τα λογότυπα των ενδιαφερόμενων μερών, τις χρωματικές παλέτες και την τυπογραφία, παρέχοντας ένα πλαίσιο για τη διατήρηση της οπτικής συνέπειας σε διάφορα κανάλια και μέσα επικοινωνίας. Το Refl'Action Brand Kit κοινοποιήθηκε σε όλους τους συνεργάτες και περιλάμβανε επίσης πρότυπα παρουσίασης με βάση την ταυτότητα της επωνυμίας του έργου και πρότυπα για όλο το διαφημιστικό υλικό (φυλλάδια, πουκάμισα, σημειωματάρια κ.λπ.)

Kit οπτικής ταυτότητας και επωνυμίας



Λογότυπο Refl'Action



Εγχειρίδιο προτύπων



Πρότυπο παρουσίασης

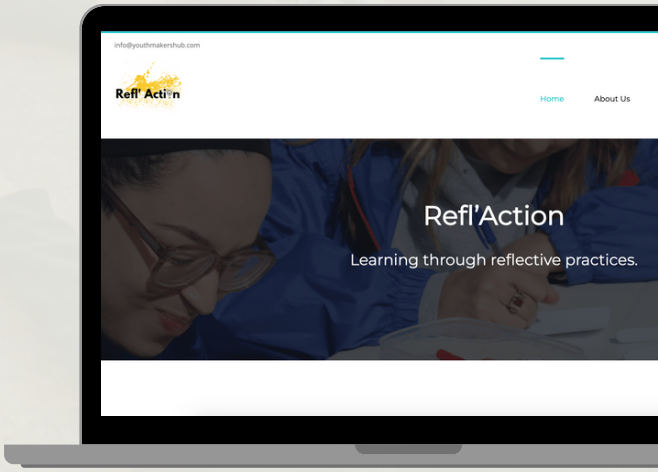


Πρότυπα για διαφημιστικό υλικό

Refl'Action Ιστοσελίδα

Με βάση τις ανάγκες του έργου, δημιουργήθηκε ένας ιστότοπος που αποτελεί τον κεντρικό κόμβο πληροφοριών. Συμμετείχε με ενδιαφερόμενους φορείς που διευκολύνουν τη συνεργασία, παρουσίασε τα αποτελέσματα του έργου, διαδίδοντας πολύτιμους πόρους και ενισχύοντας την ανταλλαγή γνώσεων. Μέσω της ιστοσελίδας, ο επισκέπτης είχε πρόσβαση σε βασικές πληροφορίες για το έργο, την κοινοπραξία, την έρευνα Refl'Action, τα γραφήματα, τα παραδοτέα και τις τελευταίες ενημερώσεις.

Από την αρχή του έργου μέχρι την ολοκλήρωσή του (M1-M18), η ιστοσελίδα συγκέντρωσε περισσότερες από 3K προβολές, έχοντας περίπου 173 προβολές κάθε μήνα φτάνοντας στο KPI (στόχος > 50/μήνα). Σχετικά με τους μοναδικούς χρήστες του ιστότοπού μας, ο αριθμός υπολογίζεται σε 898, κυρίως συνδεδεμένοι από τις Ηνωμένες Πολιτείες, την Ελλάδα, την Ιρλανδία και τη Γαλλία.

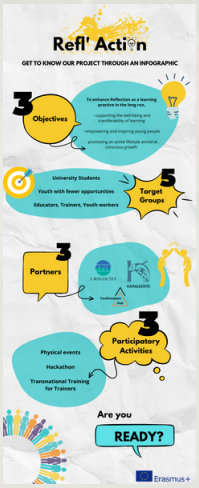


Σελίδες με τις περισσότερες επισκέψεις

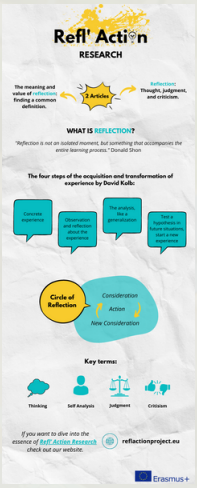
Refl'Action Homepage
Refl'Action Research
Refl'Action What's New
Refl'Action Infographics

Infographics

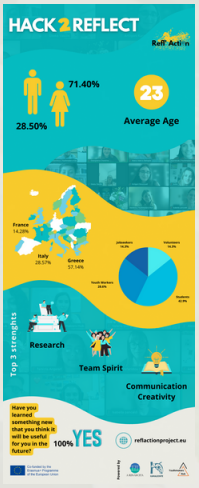
Τα **Infographics** είναι ένα ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας λόγω της οπτικά ελκυστικής φύσης τους. Μεταφέρουν αποτελεσματικά σύνθετες πληροφορίες σε μια συνοπτική και κοινοποιήσιμη μορφή, βελτιώνοντας την κατανόηση και τη διατήρηση. Τα γραφήματα τραβούν την προσοχή, ξεπερνούν τα γλωσσικά εμπόδια και έχουν ευρεία εμβέλεια, καθιστώντας τα κατάλληλα για το κοινό-στόχο μας. Από την έναρξη του έργου έχουμε δημοσιεύσει συνολικά 6 infographics, ένα κάθε τρεις μήνες.













M3: Γνωρίστε το έργο μας!
Ένα infographic που δημοσιεύτηκε τον Φεβρουάριο του 2022 σχετικά με τους στόχους, τους εταίρους, τις ομάδες-στόχους και τις δραστηριότητες του έργου.

M6: Γιατί αναστοχαστικές πρακτικές;
Ένα infographic που δημοσιεύτηκε τον Μάιο του 2022 σχετικά με το πώς οι αναστοχαστικές πρακτικές μπορούν να βοηθήσουν τους νέους.

M9: Refl' Action Έρευνα
Ένα infographic που δημοσιεύτηκε τον Αύγουστο του 2022 αφιερωμένο στα 2 πρώτα άρθρα της Refl'Action Research.

M12: Refl' Action 1 Year Journey
Ένα infographic που δημοσιεύτηκε τον Νοέμβριο του 2022 και υπογραμμίζει το ταξίδι του έργου κατά τον πρώτο χρόνο του.

M15: Hack2Reflect
Ένα infographic που δημοσιεύτηκε τον Φεβρουάριο του 2023 σχετικά με το εικονικό hackathon του έργου.

M18: Το έργο σε αριθμούς
Το τελευταίο infographic του έργου που δημοσιεύτηκε τον Μάιο του 2023 δίνοντας μια επισκόπηση του έργου.

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης - Σελίδα Facebook (M01-M18)

Το έργο είχε ως στόχο να έχει ισχυρή ψηφιακή παρουσία και δημιούργησε μια σελίδα στο **Facebook** με βάση τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του κοινού-στόχου του. Αυτό το κανάλι παρακολουθούνταν τακτικά και οι κοινόχρηστες καμπάνιες σχεδιάστηκαν σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα και την αφοσίωση του κοινού. Από το M1 μέχρι το τέλος του έργου η σελίδα στο facebook συγκέντρωσε 554 likes και 574 followers (Γυναίκες 58,10% / Άνδρες 41,90%). Ο αριθμός των ακολούθων είναι 1.216, ο αριθμός των εμφανίσεων σελίδας είναι πάνω από 20.000 και η σελίδα φτάνει τις 23.000.

Refl'Action Facebook Page Impressions: 33K

5 καμπάνιες Facebook κοινοποιήθηκαν από τη σελίδα Refl'Action κατά τη διάρκεια του έργου:

Γενικές αναρτήσεις / Τελευταίες ενημερώσεις

Τις Τρίτες, η σελίδα Refl'Action στο Facebook μοιραζόταν τις τελευταίες ενημερώσεις και νέα (εκδηλώσεις, γραφήματα, πρόσκληση εγγραφής κ.λπ.) του έργου με έναν σύνδεσμο από τον ιστότοπο.
Σύνολο αναρτήσεων: 48
Σύνολο Likes: 428



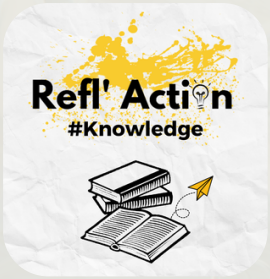


Tip of the month

Κάθε πρώτη Τετάρτη του μήνα μοιραζόμασταν μια συμβουλή για το πώς να εφαρμόζουμε πρακτικές αναστοχασμού στην καθημερινότητά μας.
Σύνολο αναρτήσεων: 17
Σύνολο Likes: 103

Refl'Action Knowledge

Τις Τετάρτες, η σελίδα του έργου μοιραζόταν την έρευνά του που οδηγούσε στον ιστότοπο ή σε άλλα άρθρα - άρθρα που σχετίζονται με προβληματισμό.
Σύνολο αναρτήσεων: 38
Σύνολο "μου αρέσει": 238





Refl'Action Friday Inspiration

Κάθε Παρασκευή, αυτή η καμπάνια ήταν αφιερωμένη σε εμπνευσμένα αποσπάσματα.
Σύνολο αναρτήσεων: 50
Σύνολο "μου αρέσει": 335

Testimony Video

Ένα βίντεο με μαρτυρίες από τους συμμετέχοντες της δραστηριότητας «Refl'Action Transnational Training for Trainers, Sabaudia, Ιταλία».
Προβολές στο Youtube: 32



Όλες οι ενημερώσεις του έργου κοινοποιήθηκαν και αναδημοσιεύτηκαν επίσης από τα κανάλια κοινωνικής δικτύωσης των εταίρων.

Ενημερωτικά δελτία & Vidcasts

Τα ενημερωτικά δελτία χρησιμεύουν ως πολύτιμο εργαλείο για τη διατήρηση της δέσμευσης των ενδιαφερομένων, την προώθηση των επιτευγμάτων των έργων και τη διευκόλυνση της συνεργασίας και της ανταλλαγής γνώσεων στο πλαίσιο των έργων της ΕΕ. Κατά τη διάρκεια αυτού του έργου στάλθηκαν 2 ενημερωτικά δελτία.





Newsletter #1

- Εισαγωγή του Έργου
- Πρώτη διηπειρωτική συνάντηση στην Κορσική
- Refl'Action Άρθρο 1
- Refl'Action Infographics 1 & 2
- Refl'Action Vidcast Series “Reflection Talks” Επεισόδιο #1

Newsletter #2

- Είναι ώρα αναστοχασμού! Στη Sabaudia της Ιταλίας
- Είναι ώρα αναστοχασμού! Στην Κρήτη, Ελλάδα
- Είναι ώρα αναστοχασμού! Στο Corte της Κορσικής
- Άρθρα Refl'Action

Refl’Action Vidcast Series | Reflection Talks

Το **“Reflection Talks”** είναι το θέμα της "Σειράς Refl'Action Vidcast". Το vidcast είναι ένα podcast που περιέχει περιεχόμενο βίντεο. Κάθε επεισόδιο διερευνούσε ένα διαφορετικό θέμα που σχετίζεται με τη χρήση του στοχασμού ως πρακτικής για την προώθηση της ευημερίας και της δυνατότητας μεταφοράς της μάθησης για την ενδυνάμωση των νέων. Αυτή η σειρά περιλάμβανε 4 επεισόδια από τον Απρίλιο του 2022 έως τον Μάιο του 2023 και παρουσιάστηκε από διαφορετικά μέλη του έργου «Refl'Action», συνοδευόμενα από εξαιρετικούς καλεσμένους.



Reflection Talks | Επεισόδιο #1 - Γιατί είναι τόσο σημαντικός ο αναστοχασμός για την οικοδόμηση μιας εκπαιδευτικής εμπειρίας;

Κατά τη διάρκεια αυτού του επεισοδίου, **η Μαριλένα Μαραγκού** από **το Youthmakers Hub** και **ο Mario D' Agostino** από **το Kamaleonte** συζητούν τη σημασία του αναστοχασμού για τη δημιουργία μιας εκπαιδευτικής εμπειρίας.

Reflection Talks | Επεισόδιο #2 - Ποια είναι τα εργαλεία για την ανάπτυξη προβληματισμού στους νέους;

Κατά τη διάρκεια αυτού του επεισοδίου, **η Isabella Pancaldi** , Υπεύθυνη Προγράμματος Νέων στο **CPIE-A Rinascita** και **η Mathilda Olive** , Παιδαγωγική Εκπαιδεύτρια στο Κέντρο Αθλητισμού και Νεότητας της Κορσικής, συζητούν για τα εργαλεία για την ανάπτυξη του αναστοχασμού στους νέους.





Reflection Talks | Επεισόδιο #3 - Ποιες είναι οι συμβουλές για την ανάπτυξη του προβληματισμού στους νέους;

Κατά τη διάρκεια αυτού του επεισοδίου, **η Σπυριδούλα Λουκοπούλου** από **το Youthmakers Hub** και **ο Παναγιώτης Μαμουζάκης** από **τη Roes Cooperativa** συζητούν συμβουλές για την ανάπτυξη του αναστοχασμού στους νέους.

Reflection Talks | Επεισόδιο #4 - Στοιχεία και τεχνικές για το σχεδιασμό και τη διαχείριση αναστοχαστικών δραστηριοτήτων.

Κατά τη διάρκεια αυτού του επεισοδίου, **η Ελένη Μόδου** από το **Youthmakers Hub** και **η Francesca Salmeri** από **το Kamaleonte** συζητούν τις τεχνικές που απαιτούνται για το σχεδιασμό και τη διαχείριση αναστοχαστικών δραστηριοτήτων.

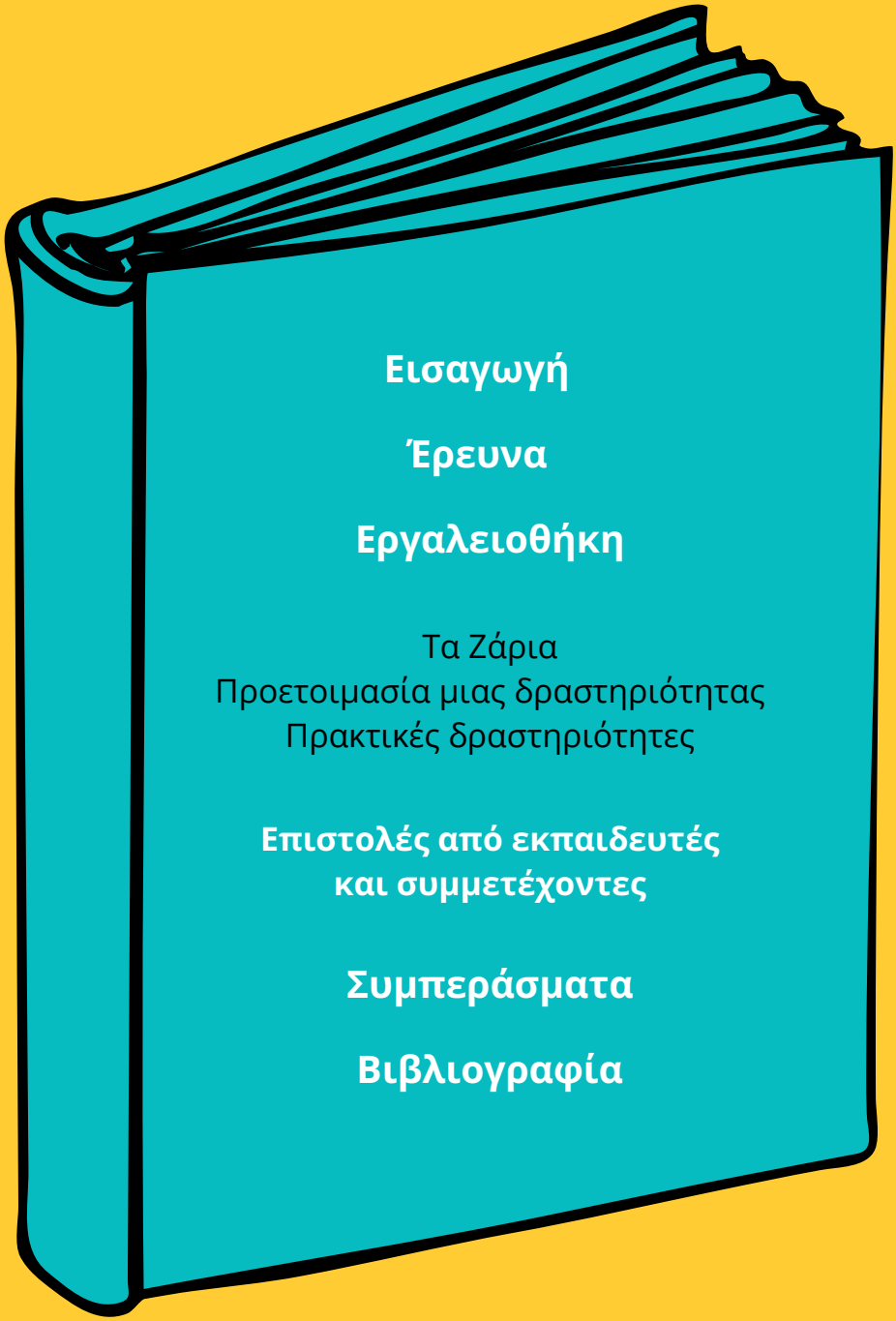


Σύνολο προβολών: 300

Δραστηριότητα 7: Brief Refl'Action Book

Η σύντομη καταγραφή πρακτικών είναι ένα βιβλίο περίπου 80 σελίδων στο οποίο έχουμε συλλέξει τη διαδρομή που πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του έργου. Αυτό το εργαλείο στοχεύει να μοιράσουμε τη μεθοδολογία και τις εμπειρίες με το ευρύ δίκτυο εκτός κοινοπραξίας και να αυξήσει την ποιότητα των πρακτικών που χρησιμοποιούνται από τους οργανισμούς.

Το έχουμε χωρίσει στις ακόλουθες ενότητες:



Το practice brief θα είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Ιταλικά, Γαλλικά και Ελληνικά για να προσεγγίσει όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα. Θα εκτυπωθεί και θα διατίθεται σε έκδοση pdf στον ιστότοπο του έργου και σε όλους τους ιστότοπους του εταίρου, καθώς και στις πλατφόρμες της ΕΕ.

Το έργο σε αριθμούς...

1 Ομάδα

3 Οργανισμοί

8 Δραστηριότητες

2 Διακρατικές εκπαιδεύσεις

9 Τοπικές δράσεις

1 Hackathon

300 Συμμετέχοντες

5 Ερευνητικά άρθρα

1570 Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

33K Facebook Impressions

Refl'Action

https://reflactionproject.eu/

Refl'Action

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Powered by

A RINASCITA

KAMALEONTE

Youthmakers Hub