

Σας καλωσορίζουμε στο πρώτο μας Newsletter

Με μεγάλη χαρά μοιραζόμαστε μαζί σας το πρώτο newsletter του έργου Don't (meno) PAUSE. Χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του προγράμματος Erasmus+ Sport, το Don't (meno) PAUSE φέρνει κοντά έξι συνεργαζόμενους οργανισμούς από την Κροατία, την Ελλάδα, την Ιταλία, την Ουκρανία, τη Βοσνία και Ερζεγοβίνη και την Ολλανδία. Κοινός μας στόχος είναι η ενδυνάμωση των γυναικών ηλικίας 40-60 ετών, ώστε να παραμείνουν δραστήριες, ενημερωμένες και δικτυωμένες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτήν. Μέσα από έναν συνδυασμό έρευνας, εκπαίδευσης, ψηφιακών εργαλείων και τοπικών αθλητικών δράσεων, το έργο στοχεύει να σπάσει τη σιωπή και να καταπολεμήσει το στίγμα που περιβάλλει την εμμηνόπαυση, προάγοντας τη μακροχρόνια ευεξία μέσω της σωματικής δραστηριότητας.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Σχετικά με το έργο

Το έργο Don't (meno) PAUSE ξεκίνησε την 1η Ιανουαρίου 2026 και θα ολοκληρωθεί στις 30 Ιουνίου 2028. Κατά τη διάρκεια αυτών των τριάντα μηνών υλοποίησης, η κοινοπραξία θα αναπτύξει μια σειρά **πρακτικών εργαλείων**, συμπεριλαμβανομένων ενός ψηφιακού οδηγού που θα βασίζεται σε περισσότερες από 100 πραγματικές εμπειρίες γυναικών που βιώνουν την εμμηνόπαυση, είκοσι βιντεομαθημάτων από ειδικούς με θεματολογία που καλύπτει τη σωματική άσκηση, τη διατροφή και την ψυχική ευεξία, καθώς και την πλατφόρμα MenoTalks, έναν διαδικτυακό χώρο, στον οποίο οι γυναίκες θα έχουν τη δυνατότητα να συνδέονται, να ανταλλάσσουν εμπειρίες τους και να έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη από ειδικούς. Επιπλέον, το έργο θα διοργανώσει τοπικές αθλητικές δράσεις με τίτλο "Sport in Menopause" σε πέντε χώρες. Κάθε δράση θα φέρει κοντά τουλάχιστον τριάντα γυναίκες **για να γιορτάσουν την κίνηση**, να μοιραστούν τις ιστορίες τους και να δημιουργήσουν τοπικά δίκτυα υποστήριξης.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Η εναρκτήρια συνάντηση: Εκεί που ξεκίνησαν όλα

Τον Μάρτιο του 2026, και οι έξι εταίροι συναντήθηκαν στη Ρώμη για την πρώτη διακρατική συνάντηση του έργου. Η εναρκτήρια συνάντηση (kick-off) σηματοδότησε την επίσημη έναρξη του κοινού μας ταξιδιού. Η συνάντηση αποτέλεσε μια σημαντική ευκαιρία για τους εταίρους να ευθυγραμμιστούν με τους στόχους του έργου, να αποσαφηνίσουν τους ρόλους και να καθορίσουν τις διαδικασίες που θα καθοδηγήσουν την υλοποίηση των δραστηριοτήτων κατά τα επόμενα δύομισι χρόνια. Στο επίκεντρο των συζητήσεων βρέθηκαν η στρατηγική διάχυσης, οι διαδικασίες διασφάλισης ποιότητας, η υλοποίηση της ερευνητικής φάσης, η υποβολή οικονομικών εκθέσεων και τα πρώτα βήματα της εκτεταμένης έρευνας. Ο PESG, ως συντονιστής του έργου, παρουσίασε το πλαίσιο παρακολούθησης, παρείχε οδηγίες για την υλοποίηση και διασφάλισε ότι όλοι οι εταίροι **είναι έτοιμοι να προχωρήσουν μπροστά με αυτοπεποίθηση.**



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Για τους εταίρους που συμμετείχαν για πρώτη φορά στην κοινοπραξία, η εμπειρία ήταν τόσο επαγγελματικά εμπλουτιστική όσο και προσωπικά εμπνευσμένη. Η ANCE από την Ελλάδα ανέφερε ότι η συνάντηση δημιούργησε γόνιμο περιβάλλον για ανοιχτό διάλογο, δίνοντας στην ομάδα την ευκαιρία να παρουσιάσει το Σχέδιο Διάχυσης και να αποσαφηνίσει τους στόχους κάθε Πακέτου Εργασίας. Το BGKMU από την Ουκρανία τόνισε ότι απέκτησε σημαντικές γνώσεις σχετικά με τη συνεργατική διαχείριση έργων Erasmus+ και ότι έθεσε τις βάσεις για μελλοντική συνεργασία. Η ROMNI APS από την Ιταλία υπογράμμισε την κοινή δέσμευση όλων των εταίρων για την προώθηση της ευημερίας των γυναικών, της συμπερίληψης και της δράσης σε επίπεδο κοινοτήτων. Η οργάνωση Women for Women International από τη Βοσνία και Ερζεγοβίνη αξιοποιώντας τη μακρόχρονη εμπειρία της στην ενδυνάμωση των γυναικών δήλωσε ότι η συνάντηση ενίσχυσε το κίνητρο για την αντιμετώπιση του στίγματος που εξακολουθεί να περιβάλλει την εμμηνόπαυση. Ο PESG επεσήμανε ότι το στοιχείο που ξεχώρισε περισσότερο ήταν ο ειλικρινής ενθουσιασμός, η ανοιχτή επικοινωνία και η διάθεση συνεργασίας ήδη από την πρώτη μέρα.

Μαρτυρίες των Εταίρων

«Η εμμηνόπαυση εξακολουθεί να είναι ένα θέμα που περιβάλλεται από σιωπή για πολλές γυναίκες. Μέσα από αυτό το έργο, θέλουμε να αναδείξουμε ότι η σωματική δραστηριότητα, η εκπαίδευση και η υποστήριξη από την κοινότητα μπορούν να κάνουν ουσιαστική διαφορά, βοηθώντας τις γυναίκες να νιώσουν πιο δυνατές, πιο υγιείς και λιγότερο μόνες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου της ζωής τους.»

- Mateja Šimunović, Συντονίστρια Έργου, PESG



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

«Αυτό το έργο δίνει στη ROMNI την ευκαιρία να μιλήσει για την εμμηνόπαυση, την υγεία και την ευεξία με τρόπο συμπεριληπτικό, ουσιαστικό και κοντά στις πραγματικές εμπειρίες των γυναικών Ρομά. Μέσα από αυτή την πρωτοβουλία, επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε ασφαλείς χώρους όπου οι γυναίκες θα μπορούν να μοιράζονται τις ιστορίες τους, να λαμβάνουν αξιόπιστες πληροφορίες και να αισθάνονται ότι υποστηρίζονται σε μια φάση της ζωής τους που συχνά παραμένει εκτός δημόσιας συζήτησης.»

- Saska Jovanovic, ROMNI APS



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

«Μέσα από το έργο *Don't (meno) PAUSE*, θέλουμε να συμβάλλουμε στη δημιουργία ενός χώρου όπου οι γυναίκες θα ενημερώνονται, θα υποστηρίζονται και θα ενθαρρύνονται να παραμείνουν δραστήριες. Για εμάς είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μεταδώσουμε στις γυναίκες της Βοσνίας και Ερζεγοβίνης ότι η εμμηνόπαυση δεν πρέπει να αποτελεί εμπόδιο στη σωματική δραστηριότητα, στην αυτοπεποίθηση ή και στη συμμετοχή στις δραστηριότητες της κοινότητας.»
- Women for Women International

Δραστηριότητες μετά την εναρκτήρια συνάντηση

Μετά την εναρκτήρια συνάντηση στη Ρώμη, η κοινοπραξία ξεκίνησε την υλοποίηση των δραστηριοτήτων σε όλες τις χώρες των εταίρων, συνδυάζοντας τον εσωτερικό συντονισμό με την εξωστρέφεια, την έρευνα και την πρώιμη εμπλοκή της κοινότητας.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Σε όλο το εύρος της συνεργασίας, η πρώτη σημαντική κοινή προσπάθεια ήταν η Φάση 1 της εκτεταμένης έρευνας, μια ποσοτική έρευνα που απευθύνθηκε σε γυναίκες στην περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση. Η οργάνωση Women for Women International συγκέντρωσε απαντήσεις από 65 γυναίκες, το BGKMU πραγματοποίησε έρευνα σε 101 γυναίκες, ο PESG προσέγγισε 50 γυναίκες, η ATERMION συνέλεξε 20 απαντήσεις και η ANCE 51, διαμορφώνοντας μια πλούσια αρχική εικόνα για τις βιωματικές εμπειρίες των γυναικών σε σχέση με την εμμηνόπαυση, τη σωματική δραστηριότητα και την ευεξία στα διαφορετικά εθνικά πλαίσια.

Ο PESG, ως συντονιστής του έργου, υποστήριξε τους εταίρους σε όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας συλλογής δεδομένων και παρακολούθησε την πρόοδο των σχετικών δεικτών του έργου.

Η Φάση 2 της εκτεταμένης έρευνας (οι ποιοτικές ομάδες εστίασης - focus groups) βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη.

Η οργάνωση Women for Women International ήταν από τις πρώτες που ολοκλήρωσαν αυτό το στάδιο, διοργανώνοντας μια ομάδα εστίασης στις 13 Μαΐου 2026 στο Žene za žene Sist'Her Center στο Σαράγεβο, με τη δια ζώσης συμμετοχή 10 γυναικών. Επίσης, η ROMNI APS πραγματοποίησε την πρώτη ομάδα εστίασης στην Ιταλία με τη συμμετοχή επτά γυναικών άνω των 45 ετών, υπό τον συντονισμό του Dr. Elisei Petrovici. Η συζήτηση επικεντρώθηκε στις αντιλήψεις γύρω από τις αλλαγές που συνοδεύουν την εμμηνόπαυση, τις διατροφικές συνήθειες, καθώς και τις ανάγκες και τις προσδοκίες των συμμετεχουσών.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Η ANCE διοργάνωσε τη δική της ομάδα εστίασης στις 25 Μαΐου 2026 στο WHEN Hub, στο κέντρο της Αθήνας, όπου δέκα γυναίκες ηλικίας 40 έως 60 ετών συμμετείχαν σε μια ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση διάρκειας 90 λεπτών. Κοινά θέματα που αναδείχθηκαν σε όλες τις συναντήσεις ήταν οι αλλαγές στο βάρος, τις δυσκολίες στον ύπνο, η κόπωση, η συναισθηματική ευαλωτότητα, καθώς και η ανάγκη για περισσότερη εξατομικευμένη ενημέρωση και ουσιαστική επικοινωνία. Οι συμμετέχουσες τόνισαν επανειλημμένα πόσο σημαντικές είναι τέτοιες ευκαιρίες, που τους επιτρέπουν να επικοινωνούν, να ανταλλάσσουν εμπειρίες και να συζητούν ανοιχτά για την εμμηνόπαυση με άλλες γυναίκες.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Παράλληλα με την ερευνητική δραστηριότητα, σημειώθηκε σημαντική πρόοδος στους τομείς της προβολής, της διάχυσης και της ανάπτυξης συνεργασιών. Ο PESG και η ANCE ηγήθηκαν της ανάπτυξης της οπτικής ταυτότητας του έργου και της επικοινωνιακής του παρουσίας. Ταυτόχρονα, ενεργοποιήθηκαν οι λογαριασμοί του έργου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το YouTube και το Instagram.

Το Σχέδιο Διαχείρισης Έργου και Ποιότητας (PMQP) οριστικοποιήθηκε και εγκρίθηκε από όλους τους εταίρους έως τον Φεβρουάριο του 2026. Ο PESG εξασφάλισε σημαντική προβολή από τα μέσα ενημέρωσης στην Κροατία. Το έργο παρουσιάστηκε στην τοπική τηλεοπτική εκπομπή «Ženska strana sporta» στο Sportska TV και συμπεριλήφθηκε σε άρθρα στις ενημερωτικές πύλες Žene i mediji και Suvremena žena.

Ο PESG δημιούργησε, επίσης, μια συνεργασία με τη SVOJA, έναν κροατικό οργανισμό που δραστηριοποιείται στους τομείς της ενδυνάμωσης των γυναικών και της ισότητας των φύλων, με στόχο την περαιτέρω διεύρυνση της απήχησης του έργου. Το BGKMU προώθησε το έργο μέσω της σελίδας της Σχολής στο Facebook και πραγματοποίησε τις πρώτες επαφές με τοπικούς αθλητικούς συλλόγους και γυμναστήρια, συμπεριλαμβανομένου του Factura Fitness Club, τα οποία εξέφρασαν ενδιαφέρον για μελλοντική συνεργασία. Η ANCE συνδέθηκε με διάφορες ΜΚΟ που δραστηριοποιούνται στους τομείς της υγείας και της ενδυνάμωσης των γυναικών στην Ελλάδα, με στόχο τον εντοπισμό πιθανών συμμετεχουσών και τη δημιουργία προϋποθέσεων για στενότερη μελλοντική συνεργασία.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Επόμενα Βήματα

Οι επόμενοι μήνες αναμένονται ιδιαίτερα δραστήριοι για όλους τους εταίρους του έργου. Οι ομάδες εστίασης είτε ολοκληρώθηκαν πρόσφατα είτε βρίσκονται στο τελικό στάδιο σχεδιασμού σε κάθε χώρα εταίρο. Ο PESG προγραμματίζει τη διοργάνωση ομάδων εστίασης στο Ζάγκρεμπ στα τέλη Μαΐου ή στις αρχές Ιουνίου 2026, με δυνατότητα υβριδικής συμμετοχής για τις γυναίκες που δεν μπορούν να παρευρεθούν δια ζώσης. Το BGKMU πραγματοποίησε τη δική του ομάδα εστίασης στο Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University στις 27 Μαΐου 2026. Η ROMNI APS θα συνεχίσει τη διεξαγωγή ομάδων εστίασης στην Ιταλία, με τη συμμετοχή επιπλέον γυναικών, προκειμένου να εμπλουτίσει τα προκαταρκτικά ευρήματα. Η ANCE θα επικεντρωθεί στην προώθηση του έργου μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και θα συμβάλει στην ανάπτυξη του ψηφιακού οδηγού και του οδηγού παραγωγής βίντεο. Στο πλαίσιο αυτό, θα προετοιμάσει τέσσερις εκπαιδευτικές ενότητες με επίκεντρο τη σωματική άσκηση, οι οποίες θα υλοποιηθούν με τη συμβολή κηνησιολόγων και εκπαιδευτών φυσικής αγωγής.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Πέρα από τις ομάδες εστίασης, ο PESG θα διοργανώσει ένα διαδικτυακό σεμινάριο κατάρτισης (webinar) για τους εταίρους της κοινοπραξίας με θέμα τη διαχείριση έργων Erasmus+ Sport και τις οικονομικές απαιτήσεις. Οι εταίροι θα συνεισφέρουν στη διαμόρφωση του περιεχομένου του ψηφιακού οδηγού, θα συνεχίσουν την ανάπτυξη συνεργασιών με τοπικούς φορείς και θα συμμετέχουν ενεργά στις μηνιαίες συναντήσεις συντονισμού. Η οργάνωση Women for Women International θα συνεχίσει τις δράσεις διάχυσης, θα προετοιμάσει τις εκθέσεις αξιολόγησης και θα παρακολουθεί την εφαρμογή των περιβαλλοντικών δεσμεύσεων που έχουν υιοθετηθεί στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Green Erasmus.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Ένας κοινός αναστοχασμός

Ένα από τα πιο ουσιαστικά και συγκινητικά θέματα που προέκυψαν κατά τους πρώτους μήνες αυτού του έργου είναι η έντονη ανάγκη των γυναικών για ασφαλείς και ανοιχτούς χώρους συζήτησης γύρω από την εμμηνόπαυση. Σε όλες τις χώρες των εταίρων, οι γυναίκες που συμμετείχαν στις δράσεις του έργου εξέφρασαν την ανακούφισή τους που είχαν την ευκαιρία να ακουστούν, την ευγνωμοσύνη τους για τη σύνδεση με άλλες γυναίκες που βιώνουν παρόμοιες εμπειρίες και την επιθυμία να συνεχιστούν τέτοιες πρωτοβουλίες.

Όπως επεσήμανε η ANCE, το σημαντικότερο μήνυμα της δικής της ομάδας εστίασης είναι ότι «η ζωή προφανώς και δεν τελειώνει εδώ», αλλά η εμμηνόπαυση αποτελεί μια φυσική και θετική μετάβαση σε ένα νέο κεφάλαιο.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Η ROMNI APS το διατύπωσε πολύ εύστοχα. Η εμμηνόπαυση δεν είναι μόνο μια σωματική μετάβαση, αλλά και μια συναισθηματική και κοινωνική εμπειρία. Πολλές γυναίκες έχουν ανάγκη να ακούγονται, να γίνονται κατανοητές και να λαμβάνουν υποστήριξη μέσα από μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει τη διατροφή, τον τρόπο ζωής, την ψυχική ευεξία και τις ευκαιρίες ανταλλαγής εμπειριών με άλλες γυναίκες.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Ο PESG ανέδειξε μια ευρύτερη αλήθεια. Όταν οι γυναίκες βρίσκονται σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, είναι έτοιμες και πρόθυμες να μιλήσουν ανοιχτά. Αυτή η διάθεση για έκφραση μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση του στίγματος και στην ενίσχυση του δημόσιου διαλόγου γύρω από την εμμηνόπαυση σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Η οργάνωση Women for Women International το συνόψισε εξίσου εύστοχα. Η διαχείριση της εμμηνόπαυσης γίνεται ευκολότερη όταν οι γυναίκες έχουν πρόσβαση σε ολοκληρωμένη υποστήριξη που ενισχύει την καθημερινή ευεξία, τη σωματική δραστηριότητα, την αυτοπεποίθηση και τη σύνδεση με την κοινότητα. Το παρόν έργο αναδεικνύει την εμμηνόπαυση ως μια σημαντική φάση της ζωής κατά την οποία οι γυναίκες αξίζουν περισσότερη ενημέρωση, φροντίδα και ενθάρρυνση.

Μείνετε συντονισμένοι

Προσκαλούμε όλους όσοι ενδιαφέρονται για τη γυναικεία υγεία, τη σωματική δραστηριότητα και την υγιή γήρανση να παρακολουθήσουν την πορεία του έργου Don't (meno) PAUSE και να συμβάλλουν στη διάδοση του μηνύματος. Οι μικρές συζητήσεις μπορούν να αποτελέσουν την αφετηρία για μεγάλες αλλαγές. Ακολουθήστε μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ενημερώνεστε για τα νέα του έργου, τα ερευνητικά ευρήματα, τις επερχόμενες δράσεις και την έναρξη της πλατφόρμας MenoTalks. Εάν είστε γυναίκα στην περιεμμηνόπαυση ή στην εμμηνόπαυση, σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στις επερχόμενες δραστηριότητές μας και να συνεισφέρετε στη διαμόρφωση εργαλείων που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες και εμπειρίες των γυναικών.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE



- **Facebook:** [Facebook Dont\(men o\)PAUSE](#)
- **Instagram:** [dont.meno.pause](#)
- **Youtube:** [@DontmenoPAUSE](#)