



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΣΥΝΟΧΗ»

**Θέμα Διπλωματικής Εργασίας:**

Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

**Φοιτήτρια:** Ευδοξία Σουρλάγκα, 1832017019, [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr)

**Επιβλέπων Καθηγητής:** κ. Μιχάλης Ψημίτης

ΜΥΤΙΛΗΝΗ, 2018-2019

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα έρευνα αποτελεί Διπλωματική Εργασία στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Εξειδίκευσης «Έρευνα για την Τοπική Κοινωνική Ανάπτυξη και Συνοχή» του Τμήματος της Κοινωνιολογίας του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Αρχικά, αισθάνομαι υποχρεωμένη να ευχαριστήσω τους ανθρώπους που γνώρισα, εργάστηκα μαζί τους και διαδραμάτισαν πολύ σημαντικό ρόλο στην υλοποίηση του παρόντος μεταπτυχιακού διπλώματος. Καταρχάς οφείλω τις θερμές ευχαριστίες στον Επιβλέποντα Καθηγητή κ. Μιχάλη Ψημίτη για την συμβολή και την καθοδήγησή του στην όλη διεξαγωγή της μελέτης και για τις γνώσεις που μου μετέδωσε στα πλαίσια του μαθήματος «Κοινωνικός Αποκλεισμός, Περιθωριοποίηση και Ευάλωτες Κοινωνικές Ομάδες». Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Μάνο Σαββάκη για τις χρήσιμες συζητήσεις, σε θέματα έρευνας, στα πλαίσια του μαθήματος «Μεθοδολογία Σχεδιασμού Ποιοτικής Κοινωνικής Έρευνας», καθώς και τους υπόλοιπους Καθηγητές κ. Παναγιώτη Γιαβρίμη, κ. Νικόλαο Ναγόπουλο, κ. Ευστράτιο Γεωργούλα και την Καθηγήτρια κα. Μαρία Μαρκαντωνάτου για τις γνώσεις που μου έδωσαν, μέσω των διαλέξεων, στα πλαίσια των μαθημάτων, καθώς και για την βοήθεια και την καθοδήγησή τους στα πλαίσια διεξαγωγής των ερευνητικών εργασιών.

Επιπλέον, τη γραμματεία του τμήματος της Κοινωνιολογίας και τον κ. Ευστράτιο Μπουλμπούλη για τη έγκυρη ενημέρωση και βοήθεια σε ότι αφορά τα φοιτητικά θέματα σπουδών, καθώς και τις υπεύθυνες κυρίες της βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου για την βοήθειά τους όσο αναφορά την διερεύνηση βιβλιογραφικών παραπομπών. Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω την Υπεύθυνη των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου, κ. Ρούλα και το Μικτό Κέντρο Δημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας για Άτομα με Αναπηρία «ΚΥΨΕΛΗ» για την άδεια διεξαγωγής των συνεντεύξεων. Δεν θα μπορούσα να μην ευχαριστήσω τους γυμναστές των ΠΑγΟ κ. Βασίλη και κα. Ειρήνη για τη βοήθεια της συλλογής των δεδομένων και τους συμμετέχοντες στην έρευνα για τη συμμετοχή τους και για τα χρήσιμα δεδομένα που μου πρόσφεραν. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Παναγιώτη Γιαβρίμη και τον κ. Ευστράτιο Παπάνη, μέλη της Τριμελούς Επιτροπής, για την παρακολούθηση της παρουσίασής μου, καθώς και για τα σχόλια που ενδέχεται να μου επισημάνουν, τα οποία θα με βοηθήσουν στη συνέχιση των

σπουδών μου σε επόμενο επίπεδο. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου Μυρσίνη και Γιώργο, τη γιαγιά μου Ευδοξία και τα αδέρφια μου Βίκυ και Στρατή, που με την υπομονή και το θάρρος, μου πρόσφεραν την απαραίτητη ηθική υποστήριξη για την ολοκλήρωση των σπουδών μου.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κατάλογος Συντομογραφιών .....	8
Περίληψη .....	9
Abstract .....	11
Εισαγωγή .....	13

### **ΜΕΡΟΣ Α: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ .....</b>	<b>16</b>
1. Ιστορική Αναδρομή Κοινωνικού Αποκλεισμού .....	16
2. Ορισμοί – Θέσεις Κοινωνικού Αποκλεισμού .....	17
3. Μορφές και Διαδικασίες Κοινωνικού Αποκλεισμού .....	21
4. Κοινωνιολογικές Προσεγγίσεις του Αποκλεισμού .....	25
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ .....</b>	<b>28</b>
1. Ορισμός και Κατηγοριοποίηση Ευπαθών Ομάδων Πληθυσμού .....	28
1.1. Κάτοικοι Παραμεθόριων, Απομονωμένων, Απομακρυσμένων και Ερημικών Ορεινών και Νησιώτικων Περιοχών – Χωριών .....	30
1.2. Γυναίκες .....	31
1.3. Άτομα με Αναπηρίες .....	34
1.4. Άτομα Τρίτης Ηλικίας .....	39
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ .....</b>	<b>41</b>
1. Ιστορική Αναδρομή Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» .....	41
2. Φιλοσοφία και Σκοποί των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» .....	44
3. Κατηγορίες και Είδη Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» .....	49

4. Έρευνες για την Άθληση, τον Κοινωνικό Αποκλεισμό και τις Ευπαθείς Ομάδες Πληθυσμού .....	52
---	----

## **ΜΕΡΟΣ Β: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ..... 62**

1. Αναγκαιότητα της Έρευνας .....	62
2. Σκοπός της Έρευνας .....	62
3. Στόχοι της Έρευνας .....	63
4. Ερευνητικές Υποθέσεις .....	63
5. Συμμετέχοντες .....	65
6. Εργαλείο Έρευνας και Μέθοδος Ανάλυσης Δεδομένων .....	66
7. Θέματα Ηθικής και Δεοντολογίας .....	68

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ..... 71**

1. Ανάλυση Πρώτης Θεματικής Ενότητας: Κοινωνικά Χαρακτηριστικά .....	71
1.1. Δημογραφικά Στοιχεία .....	72
1.1.1. Σχολιασμός .....	74
1.2. Ιστορικό Διαμονής .....	75
1.2.1. Σχολιασμός .....	79
1.3. Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης .....	82
1.3.1. Σχολιασμός .....	86
1.4. Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος .....	89
1.4.1. Σχολιασμός .....	95
1.5. Χαρακτηριστικά Υγείας .....	99
1.5.1. Σχολιασμός .....	103

1.6. Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας .....	106
1.6.1. Σχολιασμός .....	119
1.7. Συμπέρασμα Πρώτης Θεματικής Ενότητας: Κοινωνικά Χαρακτηριστικά .....	126
2. Ανάλυση Δεύτερης Θεματικής Ενότητας: Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» .....	134
2.1. Οφέλη Άσκησης .....	137
2.1.1. Σχολιασμός .....	143
2.2. Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων .....	147
2.2.1. Σχολιασμός .....	151
2.3. Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης .....	154
2.3.1. Σχολιασμός .....	161
2.4. Συμπέρασμα Δεύτερης Θεματικής Ενότητας: Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» .....	165
3. Ανάλυση Τρίτης Θεματικής Ενότητας: Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός .....	170
3.1. Σχολιασμός .....	201
3.2. Συμπέρασμα Τρίτης Θεματικής Ενότητας: Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός .....	214
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....</b>	<b>220</b>
1. Περιορισμοί Έρευνας .....	220
2. Μελλοντικές Προτάσεις .....	221
Συμπεράσματα .....	223
Βιβλιογραφία .....	235

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία .....	235
Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία .....	240
Παραρτήματα .....	248
Παράρτημα 1. Οδηγοί Συνέντευξης .....	248
Παράρτημα 1.1. Οδηγός Συνέντευξης για Ενήλικες που Διαμένουν στην Αγιάσο .....	248
Παράρτημα 1.2. Οδηγός Συνέντευξης για Γυναίκες .....	255
Παράρτημα 1.3. Οδηγός Συνέντευξης για ΑμεΑ .....	262
Παράρτημα 1.4. Οδηγός Συνέντευξης για Άτομα Τρίτης Ηλικίας .....	269
Παράρτημα 2. Φόρμα Ενημέρωσης .....	276
Παράρτημα 3. Φόρμα Συγκατάθεσης .....	278
Παράρτημα 3.1. Συμπληρωμένες Φόρμες Συγκατάθεσης .....	279
Παράρτημα 4. Απομαγνητοφωνήσεις .....	294
Παράρτημα 4.1. Απομαγνητοφωνήσεις Ενηλίκων που Διαμένουν στην Αγιάσο ...	294
Παράρτημα 4.2. Απομαγνητοφωνήσεις Γυναικών .....	340
Παράρτημα 4.3. Απομαγνητοφωνήσεις ΑμεΑ .....	380
Παράρτημα 4.4. Απομαγνητοφωνήσεις Ατόμων Τρίτης Ηλικίας .....	390
Παράρτημα 5. Διαγράμματα .....	438
Παράρτημα 6. Πίνακες .....	440

## **Κατάλογος Συντομογραφιών**

Γ.Γ.Α. [Γενική Γραμματεία Αθλητισμού]

Κ.Α.Π.Η. [Κέντρων Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων]

Ν.Π.Δ.Δ. [Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου]

Ο.Τ.Α. [Οργανισμός Τοπικής Αυτοδιοίκησης]

Π.Α.γ.Ο. [Προγράμματα Άθλησης για Όλους]



## Περίληψη

Ο κοινωνικός αποκλεισμός των ευπαθών ομάδων πληθυσμού αποτελεί κυρίαρχο και βασικό θέμα το οποίο απασχολεί πολλούς κοινωνικούς επιστήμονες. Η φυσική σωματική άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση στάσεων και απόψεων των ομάδων ενηλίκων ατόμων, γυναικών, ΑμεΑ και ατόμων τρίτης ηλικίας, που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου κατά το έτος 2018-2019, θεωρώντας ότι αυτά τα προγράμματα έχουν μια δυναμική άμβλυνσης του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται τα άτομα των προαναφερθεισών ομάδων. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 5 ενήλικες κάτοικοι της Αγιάσου, 5 γυναίκες, 1 άτομα με αναπηρία και 4 άτομα τρίτης ηλικίας. Η μέθοδος συλλογής δεδομένων ήταν η συνέντευξη και η ανάλυση των δεδομένων έγινε με ποιοτικό τρόπο, μέσω θεματικής ανάλυσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες βιώνουν εκπαιδευτικό αποκλεισμό λόγω άνισων ευκαιριών που οφείλονται στην ηλικία και στις οικογενειακές υποχρεώσεις, κοινωνικό αποκλεισμό λόγω ανεπαρκών υπηρεσιών υγείας και αποκλεισμό από την εργασία λόγω περιορισμένων θέσεων εργασίας. Παρόλα αυτά, προς το παρόν, δεν βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό λόγω οικονομικών λόγων. Ακόμη, από την έρευνα φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες δεν βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό λόγω γεωγραφικού αποκλεισμού, αφού δεν αντιμετωπίζουν δυσκολίες μετακίνησης, καθώς και κοινωνικό αποκλεισμό όσον αφορά τις ευκαιρίες άθλησης και ψυχαγωγίας γιατί τα ΠΑγΟ σχεδιάζουν προγράμματα άθλησης, τα οποία εντάσσουν όλους τους πολίτες ανεξαρτήτως κοινωνικών χαρακτηριστικών. Επιπλέον, τα ευρήματα δείχνουν ότι η άσκηση έχει σωματικά, ψυχολογικά – ψυχικά και κοινωνικά οφέλη. Συγκεκριμένα, τα άτομα μέσω των ΠΑγΟ έρχονται σε επαφή και συναναστρέφονται με άλλα άτομα, επικοινωνούν και ανταλλάσσουν απόψεις, κάνουν γνωριμίες και συνάπτουν νέες φιλίες, γίνονται ομάδα και εντάσσονται σε αυτή, αναπτύσσουν την αυτοπεποίθησή τους, περνάνε ευχάριστα τον χρόνο τους, απεγκλωβίζονται από το σπίτι και με λίγα λόγια κοινωνικοποιούνται και εν τέλει γίνονται αποδεκτά από την κοινωνία. Ακόμη, αναπτύσσουν τη φυσική κατάστασή τους, είναι λειτουργικά και αυτόνομα στην καθημερινότητά τους. Η συμμετοχή στα ΠΑγΟ απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας, καθώς η άσκηση αποτελεί τρόπο εκτόνωσης και διαφυγής από τις καθημερινές υποχρεώσεις και τα καθημερινά προβλήματα. Υπό την έννοια αυτή τα

ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Επισημαίνεται η ανάγκη για άμεση χρηματοδότηση και κρατική επιχορήγηση, ώστε να παραχθούν αθλητικές υποδομές και εξοπλισμός για τα ΠΑγΟ και άμεσα μέτρα ώστε τα ΠΑγΟ να πραγματοποιούνται όλο το χρόνο και να υπάρχει ενημέρωση ως προς αυτά. Τέλος, ο κοινωνικός αποκλεισμός των ευπαθών ομάδων οφείλεται στο κράτος, το οποίο αδιαφορεί ή αδυνατεί να παρέχει σε όλους ίσες ευκαιρίες και ίσα δικαιώματα και στην αντίληψη και συμπεριφορά του γενικού πληθυσμού απέναντι στις ευπαθείς ομάδες, υπό την έννοια ότι τις θεωρούν κατώτερες και ότι μειονεκτούν, με αποτέλεσμα να χρήζουν ιδιαίτερης αντιμετώπισης που συνάδει με τον αποκλεισμό αυτών.

**Λέξεις κλειδιά:** Κοινωνικός Αποκλεισμός, Ευπαθείς Ομάδες Πληθυσμού, Προγράμματα «Άθληση για Όλους»

## **Abstract**

Social exclusion and vulnerable population groups are the two basic themes central to social scientists. It is generally agreed that physical exercise has social benefits which means that through exercise can achieve social inclusion and overcoming social exclusion. The aim of this study was to investigate the attitudes and views of the adult, women, disabled and elderly groups participating in the «Sports for All» programs of the Municipality of Lesvos in the year 2018-2019, considering that these programs have a dynamic reduction in the social exclusion suffered by the individuals of the abovementioned groups. In this qualitative research 5 adults, 5 women, 1 disabled person and 4 elderly people from Agiasos and Mytilene were interviewed. Data were analysed using thematic analysis. The results suggest that participants experience educational exclusion due to inequality of opportunities which related to age and family responsibilities. Also, participants experience social exclusion because of inadequate health services. Moreover, they experience exclusion from work due to limited jobs. However, for the time being, participants do not feel the consequences of exclusion that related to economical problems. From the other hand, research has shown that participants are not experiencing social exclusion due to geographical exclusion, as they do not face mobility difficulties. They also do not feel social exclusion in the terms of sports and leisure opportunities because of programs that designing programs that involve all citizens regardless of their social characteristics. Furthermore, the finding show that exercise has physical, psychological - psychological and social benefits. For example, people interact with other people, communicate and exchange opinions, get acquainted and make new friendships, become a group and join it, develop their self-esteem, spend their time pleasantly, get away from home through exercise programs and in other words they socialized and being accepted by society. They also develop their physical condition which means that they are functional and autonomous in their daily lives. Moreover, people extinguish and escape from everyday responsibilities and problems through physical exercise. In other words, exercise programs act as a vehicle for mitigating and removing social exclusion that vulnerable population groups can experience and feel. There is a need for further funding and government subsidy in order to have infrastructure and sports equipment. Also, municipality must inform citizens from programs and take measures in order to begin programs earlier. Finally, the state is

responsible for vulnerable groups' social exclusion because it does not offer equal opportunities and rights to vulnerable groups. Society and general population believe that vulnerable groups are inferior and disadvantaged and as result they have a negative and disadvantageous perception and practice to vulnerable groups that excludes them.

**Key words:** Social Exclusion, Vulnerable Population Groups, Programs «Sports for All»

## Εισαγωγή

Ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι ένα διαχρονικό φαινόμενο που συζητήθηκε και συζητάτε ακόμα στις μέρες μας, μιας και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων δεν θα πάψουν ποτέ να υφίστανται και πάντα θα υπάρχουν υποκείμενα που αποκλείουν και υποκείμενα που αποκλείονται σε μια σχέση εξουσίας μέσα σε μια δεδομένη κοινωνία. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα του κοινωνικού αποκλεισμού. Τέτοιες ομάδες ανθρώπων, λεγόμενες ως ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, είναι τα άτομα με αναπηρίες, τα άτομα τρίτης ηλικίας, οι γυναίκες, οι κάτοικοι απομακρυσμένων ορεινών και νησιώτικων περιοχών, κ.ά.. Η φυσική σωματική άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» απευθύνονται σε όλες τις ομάδες πληθυσμού και σκοπός τους είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων.

Η έρευνα αποτελείται από δύο βασικά μέρη. Στο Α' μέρος της εργασίας με τίτλο «Θεωρητικό Μέρος» τοποθετείται η βιβλιογραφική ανασκόπηση θεμάτων που σχετίζονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό, τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους». Αρχικά, στο πρώτο κεφάλαιο με τίτλο «Κοινωνικός Αποκλεισμός» μελετιούνται η ιστορική αναδρομή και η εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου, οι μορφές και οι διαδικασίες του κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς και οι κοινωνιολογικές προσεγγίσεις του αποκλεισμού. Στο δεύτερο κεφάλαιο με τίτλο «Ευπαθείς Ομάδες Πληθυσμού» αποσαφηνίζονται οι ομάδες αυτές και σχολιάζονται παράλληλα οι ομάδες κάτοικοι παραμεθόριων, απομονωμένων, απομακρυσμένων και ερημικών ορεινών και νησιώτικων περιοχών – χωριών, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες και άτομα τρίτης ηλικίας, καθώς αποτελούν τις ομάδες στόχου της παρούσας έρευνας. Στο τρίτο κεφάλαιο με τίτλο «Προγράμματα Άθληση για Όλους και Κοινωνικός Αποκλεισμός» παρουσιάζονται η ιστορική αναδρομή των ΠΑγΟ, η φιλοσοφία και οι σκοποί των προγραμμάτων, οι κατηγορίες και τα είδη των ΠΑγΟ, καθώς και έρευνες για την άθληση, τον κοινωνικό αποκλεισμό και τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού.

Στο Β' μέρος της εργασίας με τίτλο «Ερευνητικό Μέρος» εκτίθεται η μεθοδολογία της έρευνας, η ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων της έρευνας, οι περιορισμοί της έρευνας, μελλοντικές προτάσεις και συμπεράσματα της έρευνας. Αρχικά, στο πρώτο κεφάλαιο με τίτλο «Μεθοδολογία Έρευνας» εκθέτονται η αναγκαιότητα, ο σκοπός, οι στόχοι και οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας. Συγκεκριμένα, ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση στάσεων και απόψεων των ομάδων ενηλίκων ατόμων, γυναικών, ΑμεΑ και ατόμων τρίτης ηλικίας, που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου κατά το έτος 2018-2019, θεωρώντας ότι αυτά τα προγράμματα έχουν μια δυναμική άμβλυνσης του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται τα άτομα των προαναφερθεισών ομάδων. Οι στόχοι της παρούσας έρευνας είναι: 1. ο εντοπισμός και η αποτύπωση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» και η σε βάθος κατανόηση των διαδικασιών κοινωνικού αποκλεισμού, 2. η καταγραφή των επιδράσεων της άθλησης στην υγεία και στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού των ευπαθών ομάδων (ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας), 3. η διερεύνηση της ποιότητας των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και παράλληλα η ανάδειξη των προβλημάτων και των αδυναμιών τους, με απώτερο σκοπό τη διατύπωση προτάσεων βελτίωσης και 4. η καταγραφή των έμφυλων, ηλικιακών και φυλετικών σχέσεων σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό και η διερεύνηση της άθλησης ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Ακόμη, στο κεφάλαιο αυτό τοποθετείται το προφίλ των συμμετεχόντων στην έρευνα, το εργαλείο έρευνας και η μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων, καθώς και τα βασικά θέματα ηθικής και δεοντολογίας που πρέπει να ακολουθεί κάθε μελέτη.

Στο δεύτερο κεφάλαιο με τίτλο «Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων Έρευνας» υλοποιείται η ανάλυση των δεδομένων ανά θεματική περιοχή, η σύγκριση αυτών με άλλες έρευνες και η διεξαγωγή συμπερασμάτων. Επιπλέον, απαντώνται οι στόχοι και οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας. Οι θεματικές ενότητες που προκύπτουν από την ανάλυση των συνεντεύξεων είναι: 1. Κοινωνικά Χαρακτηριστικά (Δημογραφικά Στοιχεία, Ιστορικό Διαμονής, Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης, Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος, Χαρακτηριστικά Υγείας, Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας), 2. Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» (Οφέλη Άσκησης,

Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων, Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης) και 3. Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός. Στο τρίτο κεφάλαιο με τίτλο «Περιορισμοί Έρευνας και Μελλοντικές Προτάσεις» τοποθετούνται οι περιορισμοί της έρευνας και μελλοντικές προτάσεις. Τέλος, ακολουθούν τα γενικότερα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας.

## ΜΕΡΟΣ Α: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ

#### 1. Ιστορική Αναδρομή Κοινωνικού Αποκλεισμού

Αν και οι ρίζες του κοινωνικού αποκλεισμού βρίσκονται πολύ βαθιά μέσα στους αιώνες (Παπασταμάτης, 2010), η έννοια «Κοινωνικός Αποκλεισμός» εμφανίστηκε για πρώτη φορά στη Γαλλία σε μια εποχή όπου η χώρα βίωνε οικονομική ευμάρεια και άνοδο. Το πρώτο επιστημονικό κείμενο που ασχολείται με την έννοια αυτή είναι του Pierre Masse με τίτλο «Les dividendes du progres» το 1960. Ο J. Klanfer, πέντε χρόνια μετά, αναφέρεται στον κοινωνικό αποκλεισμό μέσα από το βιβλίο του με τίτλο «L'exclusion sociale» (Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004). Έπειτα, το 1974, ο Rene Lenoir μιλάει για τον κοινωνικό αποκλεισμό μέσω του έργου του με τίτλο «Les exclus, un francais sur dix», ο οποίος θεωρήθηκε πατέρας της εννοιολογικής αυτής γένεσης (Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004). Την εποχή εκείνη, κοινωνικά αποκλεισμένα και περιθωριοποιημένα ήταν τα άτομα όπου η προνοιακή πολιτική του κράτους δεν τους παρείχε κοινωνική ασφάλιση και προστασία. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός αναφερόταν στις κατηγορίες των πολιτών που ήταν απροστάτευτοι από την κοινωνική ασφάλιση και προστασία (Παπασταμάτης, 2010). Συγκεκριμένα, κοινωνικά αποκλεισμένα και περιθωριοποιημένα ήταν τα άτομα με αναπηρίες, τα άτομα τρίτης ηλικίας, οι παραβάτες, τα κακοποιημένα παιδιά, οι μονογονεϊκές οικογένειες, τα αντικοινωνικά άτομα κ.ά. (Gore, Figueiredo & Rodgers, 1995, όπως αναφέρεται στο Rodgers, Gore & Figueiredo, 1995).

Το 1989 η έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού εμφανίζεται μέσα στα κείμενα των κοινοτικών προγραμμάτων (Παπασταμάτης, 2010), τα οποία είχαν ως στόχο την άρση του κοινωνικού αποκλεισμού και της περιθωριοποίησης. Τα κοινοτικά αυτά προγράμματα δράσης προέβλεπαν την εξάλειψη του κοινωνικού αποκλεισμού γιατί είχαν παρατηρηθεί νέοι τύποι αποστέρησης, τους οποίους τα άτομα δεν βίωναν σε έναν τομέα μόνο αλλά σε περισσότερους από δύο ταυτόχρονα. Αδιαμφισβήτητης σημασίας ήταν η εξάλειψη του κοινωνικού αποκλεισμού καθώς οι αποστερήσεις σε μια μεγάλη ομάδα ατόμων σήμαινε τη μειωμένη και επιβραδυμένη ανάπτυξη στο οικονομικό και κοινωνικό πεδίο όσον αφορά το σύνολο μίας κοινωνίας (Καβουνίδη,



2005, όπως αναφέρεται στο Καραντινός, Μαράτου-Αλιμπράτη & Φρονίμου, 2005). Στην Ελλάδα η έννοια πρωτοεμφανίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του '90 και συνεπαγόταν «την απορρύθμιση των οικογενειακών και άτυπων κοινωνικών δικτύων και άρα την απορρύθμιση του κοινωνικού δεσμού» (Παπαδοπούλου, 2002, όπως αναφέρεται στο Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004, σελ. 371-373).

## **2. Ορισμοί – Θέσεις Κοινωνικού Αποκλεισμού**

Πλήθος ερευνών έχουν διεξαχθεί ανά τα χρόνια με σκοπό την οριοθέτηση του κοινωνικού αποκλεισμού ως κοινωνικό φαινόμενο. Σύμφωνα με τον Τσιάκαλο (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) ο όρος πρέπει να συνεπάγεται από την διευκρίνιση του θεωρητικού πλαισίου που χρησιμοποιείται καθώς έχει διαφορετικό περιεχόμενο για διαφορετικούς μελετητές. Στην Ελλάδα, ο όρος παρουσιάζει δυσκολίες ως προς την αποσαφήνισή του, «δηλαδή για καταγραφή του διαφορετικού περιεχομένου στο πλαίσιο διαφορετικών προσεγγίσεων» (Τσιάκαλος, 1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998, σελ. 40).

Πολλές έρευνες προσεγγίζουν τον κοινωνικό αποκλεισμό με την φτώχεια, αναγνωρίζοντας τον κοινωνικό αποκλεισμό ως μια πολύπλοκη και πολυδιάστατη διαδικασία (Ψημίτης, 2017· Appleton-Dyer & Field, 2014· Παπασταμάτης, 2010· Levitas, et al., 2007· Αμίτσης, 2006· Βενιέρης, 2006· Munck, 2005· Σταθόπουλος, 2005· Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004· Peace, 2001· Social Exclusion Unit, 2001· Κασιμάτη, 1998· Social Exclusion Unit, 1998). Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο. Επηρεάζει τόσο την ποιότητα ζωής των ατόμων όσο και τη συνοχή της κοινωνίας στο σύνολό της (Appleton-Dyer & Field, 2014· Levitas, et al., 2007). Έναν παρόμοιο ορισμό δίνει και ο Τσιάκαλος (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) για τον κοινωνικό αποκλεισμό. Για εκείνον, ορίζεται ως η αδυναμία πρόσβασης / χρήσης των κοινωνικών και δημοσίων πόρων / υπηρεσιών, όπως είναι η εκπαίδευση, η υγεία, η κοινωνική ασφάλιση και η άσκηση των πολιτικών δικαιωμάτων, τα οποία έχουν ως αποτέλεσμα την περιθωριοποίηση και την οικονομική εξαθλίωση.

Η Βρετανική κυβέρνηση έχει ορίσει τον κοινωνικό αποκλεισμό ως έναν όρο που σχετίζεται με το τι μπορεί να συμβεί όταν οι άνθρωποι ή περιοχές έρχονται αντιμέτωποι με ένα συνδυασμό αλληλένδετων προβλημάτων όπως είναι η ανεργία, οι μη ανταγωνίσιμες δεξιότητες, το χαμηλό εισόδημα, η έλλειψη στέγασης, τα υψηλά ποσοστά εγκληματικότητας, η κακή υγεία και η οικογενειακή κατανομή (Appleton-Dyer & Field, 2014· Παπασταμάτης, 2010· Social Exclusion Unit, 2001· Social Exclusion Unit, 1998). Ο Αμίτσης (2006, σελ. 50) συμφωνεί, επισημαίνοντας, ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι *«μια πολυσύνθετη έννοια που περιγράφει μια σύνθετη διαδικασία αποξένωσης από τον κοινωνικό και οικονομικό ιστό μιας χώρας»*. Σύμφωνα με τον Σταθόπουλο (2005, σελ. 403) ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι *«μια συνειδητή ή όχι άρνηση ευκαιριών για πλήρη ψυχολογική, συναισθηματική, διανοητική ανάπτυξη ατόμων και ομάδων με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η πρόσβαση και η ουσιαστική συμμετοχή τους στην οικονομική, πολιτική και κοινωνική ζωή της κοινωνίας»*. Η έννοια της φτώχειας δεν ταυτίζεται με την έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού.

Ο Peace (2001) συμφωνεί ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός συνδέεται άμεσα με την φτώχεια, την ανισότητα του εισοδήματος και την στέρηση ή την έλλειψη απασχόλησης-εργασίας το οποίο συνεπάγεται με τον αποκλεισμό του ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων. Το παραπάνω οδηγεί στην αναγνώριση των μειονεκτημάτων και των αρνητικών επιπτώσεων του κοινωνικού αποκλεισμού τόσο στα ίδια τα άτομα όσο και στην κοινωνία γενικότερα. Η Παπαδοπούλου (2004, όπως αναφέρεται στο Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004) επισημάνει ότι ο αποκλεισμός από την κοινωνία αποτελεί φαινόμενο με πολύπλοκο και συλλογικό χαρακτήρα το οποίο δείχνει τα χαρακτηριστικά της κοινωνίας στην οποία υφίστανται αποκλεισμός καθώς και τις αδυναμίες της κοινωνίας αυτής. Συγκεκριμένα, ο κοινωνικός αποκλεισμός *«αποτελεί ακριβώς εκείνη τη διαδικασία που εμφανίζεται ως αποτέλεσμα συσσώρευσης πολλών κοινωνικών μειονεκτημάτων ή αρνητικών καταστάσεων (φτώχεια, ασθένεια, ρήξη κοινωνικού δεσμού κ.ά.)*. Αυτή η συσσώρευση με την σειρά της προκαλεί και προκαλείται από την αδυναμία άσκησης των κοινωνικών δικαιωμάτων που εκφράζουν και προστατεύουν την ανθρώπινη αξιοπρέπεια» (Παπαδοπούλου, 2004, όπως αναφέρεται στο Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004, σελ. 370-371). Σύμφωνα με τον Παπασταμάτη (2010, σελ. 21) ως κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται *«η κοινωνική και πολιτική στάση της πλειονότητας που θεωρεί τον εαυτό της μια οντότητα διαφορετική*

*έναντι της μειονότητας, με αποτέλεσμα η τελευταία να μην έχει πρόσβαση ακόμη και σε στοιχειώδη ατομικά και κοινωνικά δικαιώματα». Σύμφωνα με την Μουσούρου (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) η έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού συνδέει τα κοινωνικά δικαιώματα με τις υλικές στερήσεις, με την έννοια ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός δεν περιορίζεται μόνο από την απώλεια υλικών πόρων και την έλλειψη της πρόσβασης σε αγαθά και υπηρεσίες αλλά και από τον αποκλεισμό από την ασφάλεια, τη δικαιοσύνη, την εκπροσώπηση και από την ιδιότητα του πολίτη. Οπότε η έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού ορίζεται σε σχέση με τα δικαιώματα των πολιτών.*

Ο κοινωνικός αποκλεισμός δεν αρκείται μόνο στην απώλεια υλικών πόρων, αλλά προϋποθέτει και την απώλεια αυτονομίας του υποκειμένου (Ψημίτης, 2017). Το υποκείμενο διαβιώνει σε συνθήκες ανέχειας και μάλιστα στο περιθώριο της κοινωνίας (Τσιάκαλος, 1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998). Υπό αυτή την έννοια, τα κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα ζουν παθητικά. Δεν δρουν συλλογικά για να αλλάξουν την κατάσταση αυτή. Η υλική εξάρτηση έρχεται ως συνέπεια της εξάρτησης της σκέψης. Με άλλα λόγια, τα άτομα δεν έχουν συνείδηση των γεγονότων. Σύμφωνα με τον Brad και τους συνεργάτες του (1997, όπως αναφέρεται στο Μουσούρου, 1998) η λύση εστιάζεται ότι οι κοινωνίες πρέπει να αναπτύξουν μια αντίληψη της κοινωνικής πολιτικής που αποβλέπει στην ενίσχυση της αυτονομίας, πράγμα το οποίο δεν συνεπάγεται με το σύγχρονο κράτος πρόνοιας. Απαιτείται να προϋπάρχει η ενίσχυση της αυτονομίας των υποκειμένων πριν από την συλλογική πρακτική, ακόμη και η συνειδητοποίηση ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία καθώς και ότι έχει δομική διάσταση και δεν έγινε τυχαία.

Ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης και αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία που οδηγεί στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού και όχι μια σταθερή κατάσταση (Ψημίτης, 2017). Το Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας στο Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο για την Κοινωνική Ένταξη (2014, σελ. 9) αναφέρει ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται *«ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, τις άσχημες*

*συνθήκες υγείας, την έλλειψη στέγης, την απουσία οικογενειακής στήριξης, την αδυναμία συμμετοχής στο κοινωνικό και πολιτικό ιστό και την έλλειψη απασχόλησης».* Οι διαστάσεις του φαινομένου αναφέρονται στην οικονομική, κοινωνική, πολιτισμική, γεωγραφική και πολιτική διάσταση (Τσιάκαλος, 1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998). Για παράδειγμα, ένα άτομο δύναται να είναι αποκλεισμένο λόγω ανεργίας. Η ανεργία οδηγεί σε οικονομικά προβλήματα, στην διαταραχή των οικογενειακών σχέσεων, στην έλλειψη πρόσβασης στην εκπαίδευση, στην υγεία, στην ψυχαγωγία κ.τ.λ.. Με άλλα λόγια, μπορεί να παρομοιαστεί σαν ένα ποτάμι που ρέει. Η κατεύθυνσή του είναι προς τα κάτω και δύσκολα ως αδύνατο να αντιστραφεί η κατεύθυνσή του. Ο Βενιέρης (2006, όπως αναφέρεται στο Οικονόμου & Φερόνας, 2006) συμφωνεί ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι μια διαδικασία και όχι κατάσταση και δεν αναφέρεται μόνο σε οικονομικά φαινόμενα.

Σύμφωνα με την Μουσούρου (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) ο κοινωνικός αποκλεισμός δεν είναι μια κατάσταση αλλά μια διαδικασία έκπτωσης που συνδέεται με την φτώχεια και την ανισότητα. Κοινωνικά χαρακτηριστικά όπως η ετερότητα, η ανεργία και η φτώχεια οδηγούν στον κοινωνικό αποκλεισμό (οικονομικό περιβάλλον) (Μουσούρου, 1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998). Ο Muncck (2005) ορίζει τον κοινωνικό αποκλεισμό ως μια πολυδιάστατη διαδικασία στην οποία συνδυάζονται διάφορες μορφές αποκλεισμού όπως ο αποκλεισμός από τη λήψη αποφάσεων, ο αποκλεισμός από πολιτικές διαδικασίες, ο αποκλεισμός από την πρόσβαση στην εργασία και σε υλικές πηγές αλλά και αδυναμία ενσωμάτωσης σε καθημερινές πολιτισμικές δραστηριότητες. Αυτό που επιδιώκουν να τονίσουν οι συγκεκριμένοι ερευνητές είναι η άνιση κατανομή της εξουσίας στους ανθρώπους. Ο Τσιάκαλος (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) συμφωνεί και προσθέτει ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι μια προοδευτική διαδικασία περιθωριοποίησης που οδηγεί σε οικονομική εξαθλίωση και στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός ως φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης, αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία και όχι μια σταθερή κατάσταση.

Ο κοινωνικός αποκλεισμός παρουσιάζεται ως φαινόμενο ακραίας ανισότητας που έχει δομική διάσταση και δεν είναι κοινωνικό «ατύχημα». Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Τσιάκαλο (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) η ύπαρξη

του κοινωνικού αποκλεισμού δεν έχει συμβεί τυχαία, ούτε η αναπαραγωγή του συντελείται τυχαία, αλλά είναι αποτέλεσμα κυρίως ισχυρών δογμάτων και ιδεολογιών, τα οποία διαιώνίζουν τον αποκλεισμό ομάδων από την ισότιμη απορρόφηση δημοσίου και κοινωνικού πλούτου (πολιτικό περιβάλλον). Ακόμη, είναι αποτέλεσμα της έλλειψης πολιτικής βούλησης για αναγκαίες μεταρρυθμίσεις. Οι καπιταλιστικές κοινωνίες επιζητούν την ανισότητα και τείνουν να την αυξάνουν με απώτερο σκοπό τα συμφέροντα. Ο ρόλος του κράτους πρέπει να εστιάζεται στο να μην αφήνει την δημιουργία ανισοτήτων καθώς οι ανισότητες δημιουργούν προβλήματα. Συνεπώς, το κράτος λειτουργεί ως μηχανισμός αναδιανομής των πόρων για να τους δώσει σε λιγότερο ευνοημένους πληθυσμούς (Ψημίτης, 2017).

Για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού απαιτείται συλλογική δράση και όχι μόνο «ατομικές στρατηγικές». Για να συμβεί αυτό πρέπει τα άτομα να βρουν την αυτονομία τους και να συνειδητοποιήσουν ότι ο αποκλεισμός από την κοινωνία είναι ένα φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης και ότι αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία και όχι μία σταθερή κατάσταση. Τέλος, τα άτομα πρέπει να αντιληφθούν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός αποτελεί φαινόμενο ακραίας ανισότητας που έχει δομική διάσταση και δεν είναι κοινωνικό «ατύχημα». Έπειτα αυτών πρέπει να δράσουν συλλογικά (π.χ. μέσω κινημάτων) και όχι ατομικά με σκοπό να αντιμετωπιστεί η κατάσταση αυτή (Ψημίτης, 2017).

### **3. Μορφές και Διαδικασίες Κοινωνικού Αποκλεισμού**

Πριν σχολιαστούν οι μορφές του κοινωνικού αποκλεισμού, είναι απαραίτητο να ερευνηθεί η διαδικασία με την οποία ο κοινωνικός αποκλεισμός δημιουργείται και υφίσταται. Συγκεκριμένα, ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι διαδικασία που ολοκληρώνεται σε πέντε στάδια (Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Παπασταμάτης, 2010, σελ. 21-22· Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Μουσούρου, 1998, σελ. 70-71). Με άλλα λόγια, υπάρχουν κάποια στάδια σύμφωνα με τα οποία το άτομο περνάει για να θεωρηθεί εν τέλει κοινωνικά αποκλεισμένο και περιθωριοποιημένο από την κοινωνία. Στο πρώτο στάδιο (Το στάδιο του κινδύνου) ανήκουν ομάδες ατόμων υψηλής επικινδυνότητας υπό την έννοια ότι παρουσιάζουν κάποιες ιδιότητες-αδυναμίες οι οποίες αποτελούν κοινωνικά μειονεκτήματα. Τέτοια κοινωνικά μειονεκτήματα δύναται να είναι η μονογονεϊκή οικογένεια, τα προβλήματα στέγασης, τα οποία δεν οδηγούν απαραίτητα σε αποκλεισμό, μόνο όταν συντρέξει ένα

απρόσμενο γεγονός. Η παρουσία τους κάνει ορατή την ευαλωτότητα του υποκειμένου στην απειλή του κοινωνικού αποκλεισμού (Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Παπασταμάτης, 2010, σελ. 21-22· Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Μουσούρου, 1998, σελ. 70-71).

Το δεύτερο στάδιο προς τον κοινωνικό αποκλεισμό (Το στάδιο της απειλής) αναφέρεται στο βαθμό με τον οποίο το άτομο απειλείται από καταστάσεις. Για παράδειγμα, ένα άτομο δύναται να παρουσιάσει κάποια νόσο και συνεπώς να μην μπορεί να εργαστεί για κάποιο χρονικό διάστημα. Αυτό το γεγονός δεν αποτελεί κατάσταση αποκλεισμού, παρόλα αυτά είναι ένα συμβάν που τον οδηγεί πιο κοντά στον κοινωνικό αποκλεισμό καθώς η απουσία του από την απασχόληση και ο κίνδυνος να χάσει την εργασία του δύναται να αποσταθεροποιήσει το υποκείμενο και να το φέρει ένα βήμα πιο κοντά στον αποκλεισμό (Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Παπασταμάτης, 2010, σελ. 21-22· Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Μουσούρου, 1998, σελ. 70-71).

Το τρίτο στάδιο (Το στάδιο της αποσταθεροποίησης) αναφέρεται στον βαθμό αποσταθεροποίησης που βιώνει ένα άτομο. Ο υψηλός ή χαμηλός βαθμός εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο το άτομο ανταπεξέρχεται τον κίνδυνο και αντιτίθεται σ' αυτόν. Ωστόσο, ο τρόπος αυτός έχει να κάνει με τους οικογενειακούς, κοινωνικούς, κ.ά. δεσμούς που αναπτύσσει και έχει το άτομο. Οι ισχυροί αυτοί δεσμοί συνδέονται με την μη αποσταθεροποίηση του ατόμου ή με την μικρή και σύντομη αποσταθεροποίησή του. Αντίθετα, οι χαλαροί αυτοί δεσμοί συνδέονται με έντονη και διαρκή αποσταθεροποίηση του ατόμου και με αποτέλεσμα την έκπτωση σε μια δυναμική πια περιθωριοποίηση, η οποία αποτελεί το τέταρτο στάδιο αποκλεισμού (Το στάδιο της έκπτωσης) (Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Παπασταμάτης, 2010, σελ. 21-22· Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Μουσούρου, 1998, σελ. 70-71).

Σ' αυτό το στάδιο, εξαιτίας του πλήγματος που δέχονται οι κοινωνικοί δεσμοί του ατόμου από την αποσταθεροποίηση και την ανικανότητά του να τους επανασυγκροτήσει, οδηγείται στον πραγματικό αποκλεισμό. Η ανικανότητά του αυτή δημιουργείται από τη παρουσία πολλών αρνητικών καταστάσεων ταυτόχρονα και για αρκετό χρονικό διάστημα. Παράδειγμα αυτού αποτελούν τα άτομα που νοσούν από κάποια νόσο και γι' αυτό δεν μπορούν να εργαστούν λόγω της έξαρσης της νόσου. Συνεπώς, υποχρεούνται να εξαρτώνται από την επιδοματική πολιτικής της χώρας για

αυτά. Όταν η έκπτωση αυτή συνεχίζεται και εδραιώνεται δύναται να οδηγήσει σε πραγματικό αποκλεισμό, ο οποίος αποτελεί το πέμπτο και τελευταίο στάδιο (Το τελικό στάδιο του πραγματικού αποκλεισμού). Σε αυτό το στάδιο του κοινωνικού αποκλεισμού γίνεται λόγος για ολοκληρωτικό πλήγμα των κοινωνικών δεσμών που έχουν σχέση με πολλούς άξονες, όπως είναι η εργασιακή απασχόληση, η οικογένεια, η στέγαση και η υγεία. Τα κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα μιας κοινωνίας, ως διακριτή ομάδα, εμφανίζουν κάποια χαρακτηριστικά. Κυριεύονται από ένα αίσθημα απάθειας και ολοκληρωτικής έλλειψης ενδιαφέροντος για τα τεκταινόμενα του περίγυρού τους και αδιαφορούν για την επανένταξή τους στην κοινωνία καθώς δεν ελπίζουν σε αυτή (Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Παπασταμάτης, 2010, σελ. 21-22· Mazel, 1996, όπως αναφέρεται στο Μουσούρου, 1998, σελ. 70-71).

Οι Appleton-Dyer και Field (2014) αναφέρονται στις τέσσερις μορφές αποκλεισμού από την κοινωνία οι οποίες είναι ο πολιτικός αποκλεισμός, ο οικονομικός αποκλεισμός, ο αποκλεισμός κουλτούρας και ο κοινωνικός αποκλεισμός. Ο πολιτικός αποκλεισμός ως μορφή κοινωνικού αποκλεισμού αφορά τον αποκλεισμό από δικαιώματα, όπως το δικαίωμα στην ελεύθερη έκφραση της γνώμης και στην ισότητα ευκαιριών. Ο οικονομικός αποκλεισμός συνεπάγεται από την έλλειψη πρόσβασης στις αγορές εργασίας, σε πιστώσεις και σε άλλα περιουσιακά στοιχεία. Ο αποκλεισμός κουλτούρας αναφέρεται στον αποκλεισμό από τις διάφορες αξίες, κανόνες και από τρόπους ζωής που δεν είναι αποδεκτοί και σεβαστοί. Τέλος, ο κοινωνικός αποκλεισμός ως μορφή αποκλεισμού από την κοινωνία προκαλείται από μειωμένες ευκαιρίες και ελλιπή πρόσβαση λόγω φύλου, εθνικότητας, ηλικίας και αναπηρίας. Ο Παπασταμάτης (2010) συμφωνεί και αναφέρει ότι ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού παραπέμπει στην αδυναμία του ατόμου να εξασφαλίσει τα κοινωνικά αγαθά που δικαιούται. Ανάλογα με τα κοινωνικά αγαθά που το άτομο στερείται, υπάρχουν και οι αντίστοιχες μορφές του αποκλεισμού, όπως ο γεωγραφικός, ο οικονομικός, ο επαγγελματικός και ο εκπαιδευτικός αποκλεισμός. Ο γεωγραφικός αποκλεισμός αναφέρεται στα άτομα που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές, ενώ ο οικονομικός αποκλεισμός στο χαμηλό εισόδημα.

Σύμφωνα με τον Τσιάκαλο (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) ο κοινωνικός αποκλεισμός χρησιμοποιείται ως συνώνυμο των εννοιών φτώχεια, ανεργία, διακρίσεις, ρατσισμός κ.ά.. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι

δυνατόν να διαφαίνεται υπό την μορφή ως υλική φτώχεια. Ωστόσο, ο κοινωνικός αποκλεισμός δεν σημαίνει μόνο ανεπαρκές εισόδημα. Υπερβαίνει ακόμη και τη συμμετοχή στην εργασιακή ζωή και εκδηλώνεται σε τομείς όπως η στέγαση, η εκπαίδευση, η υγεία και η πρόσβαση σε υπηρεσίες. Τα άτομα που δέχονται κοινωνικό αποκλεισμό παρεμποδίζονται από την απορρόφηση κοινωνικών και δημόσιων αγαθών, όπως είναι αυτά της εκπαίδευσης, του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης, ασφάλειας κ.ά., η έλλειψη των οποίων τα οδηγεί συνήθως και στην οικονομική ανέχεια και στην περιθωριοποίηση. Με άλλα λόγια, υπό αυτή την μορφή ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως αδυναμία πρόσβασης σε υπηρεσίες (π.χ. κοινωνική ασφάλιση, περίθαλψη, ψυχαγωγία κ.τ.λ.) (Τσιάκαλος, 1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998).

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002) τα άτομα που υφίστανται κάποια μορφή κοινωνικού αποκλεισμού δεν περιορίζονται μόνο στον οικονομικό τομέα, αλλά και στον ευρύτερο κοινωνικό, πολιτιστικό και πολιτικό χώρο. Με την έννοια αυτή, η επικινδυνότητα για αποκλεισμό προέρχεται από ένα πλέγμα ποικίλων παραγόντων που εντοπίζονται σε όλες τις εκφάνσεις της σύγχρονης καθημερινής ζωής και για αυτό το λόγο πρέπει να αναζητηθούν στους αντίστοιχους χώρους. Τέτοιοι χώροι μπορεί να είναι η εκπαίδευση, η απασχόληση, η κατοικία, η οικογένεια, ο πολιτισμός ως ευρύτερος αλλά και συγκεκριμένος χώρος (π.χ. απουσία επαγγελματικής δραστηριότητας λόγω προβλημάτων υγείας κ.ά.).

Για την κατοχή και χρήση των κοινωνικών δικαιωμάτων χρειάζεται προηγουμένως η απόκτηση των πολιτικών δικαιωμάτων (Τσιάκαλος, 1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998). Ο Τσιάκαλος (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) αναφέρεται στα κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα τα οποία δύναται να αποκλείονται σε πολύ μεγάλο βαθμό από το σημαντικότερο αγαθό δημόσιου πλούτου, εκείνο της ισότιμης συμμετοχής στο πολιτικό γίγνεσθαι. Η Μουσούρου (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) προσδιορίζει την έλλειψη συμμετοχής και άσκησης της εξουσίας των κοινωνικά απομονωμένων ατόμων. Συνεπώς, ως προς αυτή την μορφή, ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως έλλειψη/αφαίρεση της πολιτικής επιρροής. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι στην Ελλάδα το σύστημα πρόνοιας, το οποίο απευθύνεται στα άτομα που κινδυνεύουν να μπουν στη διαδικασία αποκλεισμού ή στα άτομα που ήδη βρίσκονται σε αυτήν, δεν περιλαμβάνει την έγνοια



της ένταξης, γεγονός το οποίο οδηγεί στη διατύπωση ότι η κοινωνία ως επί το πλείστον αποκλείει τα άτομα (Μουσούρου, 1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998).

Τα άτομα ανάλογα από την μορφή του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται μπορεί να αποκλείονται είτε από μια μορφή κοινωνικού αποκλεισμού είτε να παρουσιάζουν συνδυασμό αποκλεισμών. Αρχικά, ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι δυνατόν να εμφανίζεται ως υλική φτώχεια (απόλυτη ή σχετική) (Ψημίτης, 2017). Η απόλυτη φτώχεια ορίζεται από την κυβέρνηση και από τους οργανισμούς. Με άλλα λόγια, φτώχεια και ως αποτέλεσμα αποκλεισμό από την κοινωνία βιώνουν άτομα που το εισόδημά τους είναι κάτω από αυτό που ορίζει η κυβέρνηση και οι οργανισμοί. Η σχετική φτώχεια σχετίζεται με το πώς τα άτομα νιώθουν. Για παράδειγμα, το εισόδημά τους μπορεί να είναι πάνω από αυτό που ορίζουν η κυβέρνηση και οι οργανισμοί και συνεπώς τα άτομα να μην θεωρείται ότι είναι οι φτωχοί, αλλά οι ίδιοι να θεωρούν ότι βιώνουν φτώχεια. Ακόμη, ο κοινωνικός αποκλεισμός μπορεί να διαφαίνεται υπό την μορφή αδυναμίας της πρόσβασης σε υπηρεσίες (π.χ. κοινωνική ασφάλιση, περίθαλψη, ψυχαγωγία κ.ά.) (Ψημίτης, 2017). Για παράδειγμα, ένα άτομο θέλει να έχει ένα κοινωνικό status και γι' αυτό αποφασίζει να μην έχει ασφάλεια για να έχει ακριβό αμάξι.

Επιπλέον, άλλη μορφή κοινωνικού αποκλεισμού μπορεί να υπάρχει όταν ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως έλλειψη/αφαίρεση πολιτικής επιρροής (με τη διπλή βεμπεριανή έννοια της δύναμης) (Ψημίτης, 2017). Εμφανή παράδειγμα είναι ότι δικαίωμα ψήφου για πολίτευμα έχουν μόνο τα άτομα άνω των 18 ετών. Αποτελεί πλειοψηφία αλλά στην ουσία μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού για διάφορους λόγους δεν ψηφίζουν. Τέλος, ο κοινωνικός αποκλεισμός δύναται να εμφανίζεται ως αφαίρεση της δυνατότητας «ονοματοθεσίας ή νοηματοδότησης» της πραγματικότητας (η διαχρονική μεταβολή της σημασίας της γνώσης). Οι τρεις πρώτες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού ανήκουν «καταστατικά» στη βιομηχανική (Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002) ή νεωτερική κοινωνία, ενώ η τέταρτη ανήκει στη μεταβιομηχανική ή μετανεωτερική κοινωνία (Ψημίτης, 2017).

#### **4. Κοινωνιολογικές Προσεγγίσεις του Αποκλεισμού**

Η Διεθνής Οργάνωση Εργασίας, σύμφωνα με τους Αμίτσης, Βουλγαράκη και Μαρίνη (2005), διακρίνει τον κοινωνικό αποκλεισμό σε αυτόν που οφείλεται στο άτομο και

στον κοινωνικό αποκλεισμό ως ιδιότητα των κοινωνικών συστημάτων. Συγκεκριμένα, η ατομική προσέγγιση του κοινωνικού αποκλεισμού αναφέρεται στα χαρακτηριστικά των ατόμων που εγκλωβίζονται σε καταστάσεις κοινωνικού αποκλεισμού. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός οφείλεται στο άτομο. Είναι ατομική του ευθύνη και επιλογή που δεν οφείλεται στην έλλειψη υλικών και εισοδηματικών πόρων. Το άτομο απομονώνεται από την αγορά εργασίας, την οικογένεια και την κοινωνία. Από την άλλη, ο κοινωνικός αποκλεισμός ως ιδιότητα των κοινωνικών συστημάτων αναφέρεται στην ευθύνη της κοινωνίας και των θεσμών της απέναντι στα περιθωριοποιημένα άτομα. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός αποδίδεται στις διακρίσεις με βάση το φύλο, τη φυλή, κ.ά. και στην αδυναμία της αγοράς που εμποδίζει τη πρόσβαση ορισμένου πληθυσμού σε αυτές (Αμίτσης, Βουλγαράκη & Μαρίνη, 2005, σελ. 22).

Στη βιβλιογραφία αναφέρονται τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις του κοινωνικού αποκλεισμού (Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004). Η πρώτη προσέγγιση αφορά μια αναδιανεμητική συζήτηση (Redistributive Discourse) και θέτει τον κοινωνικό αποκλεισμό ως απόρροια της φτώχειας και συνεπώς η φτώχεια θα πρέπει να ερευνάζεται σύμφωνα με τις δυνατότητες των υποκειμένων να λαμβάνουν μέρος στα συνήθη κοινωνικά τεκταινόμενα. Οι άνθρωποι που χαρακτηρίζονται ως φτωχοί είναι εκείνοι που σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους ή ομάδες ανθρώπων δεν απολαμβάνουν υλικά ή μη, αγαθά στον επαρκή βαθμό όπως απολαμβάνουν άλλες ομάδες ανθρώπων. Με άλλα λόγια, σε αυτή τη προσέγγιση, μπαίνει το στοιχείο της σύγκρισης μεταξύ δύο διαφορετικών καταστάσεων, το γεγονός ότι κάποια ομάδα ανθρώπων απολαμβάνει αγαθά τα οποία κάποια άλλη ομάδα ανθρώπων στερείται. Παρατηρώντας ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός προέρχεται από την φτώχεια, η ύπαρξη επιδομάτων θα άμβλυνε τη φτώχεια και θα εξάλειφε τον κοινωνικό αποκλεισμό, ο οποίος αποτελεί μια δυναμική, πολυδιάστατη, συνεχόμενη και μεταβλητή διαδικασία υπό την έννοια ότι στις μέρες μας κάποιος δύναται να αποκλείεται από έναν τομέα, αύριο από άλλο τομέα και πάει λέγοντας. Ο κύριος δείκτης του κοινωνικού αποκλεισμού για την προσέγγιση αυτή είναι το χαμηλό εισόδημα (Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004).

Κατά τη δεύτερη προσέγγιση αναπτύσσεται ένα άλλο μοντέλο αποκλεισμού το οποίο αναφέρεται στην κοινωνική ένταξη των ατόμων στην απασχόληση και στην

παραγωγική δύναμη (Social Intergration Discourse). Η προσέγγιση αυτή υποστηρίζει ότι η απασχόληση αποτελεί φορέα ενσωμάτωσης στην κοινωνία. Τα άτομα που είναι άνεργοι ή βρίσκονται σε μια δυναμική απόλυσης είναι κοινωνικά αποκλεισμένοι από την κοινωνία. Οι πρακτικές επιδοματικής πολιτικής δεν αποτελούν λύση για την εξάλειψη του κοινωνικού αποκλεισμού. Ο κύριος δείκτης του κοινωνικού αποκλεισμού για την προσέγγιση αυτή είναι η ανεργία ή η οικονομική απραγία (Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004). Η τρίτη προσέγγιση (Moral Underclass Discourse) αποτελεί έναν ηθικό λόγο, ο οποίος δίνει έμφαση στις ηθικές και πολιτισμικές αιτίες της φτώχειας και εστιάζεται κυρίως στον ηθικό κίνδυνο της εξάρτησης. Η προσέγγιση αυτή αφορά οικογένειες όπου κανένα από τα μέλη της δεν εργάζεται, μονογονεϊκές οικογένειες όπου οι γυναίκες είναι ανύπαντρες κ.ά. και εστιάζεται στα μη θετικά επακόλουθα που οδηγεί ο κοινωνικός αποκλεισμός όσον αφορά την κοινωνική ένταξη και την ασφάλεια. Συγκεφαλαιώνοντας, οι τρεις παραπάνω προσεγγίσεις του κοινωνικού αποκλεισμού είναι ξεκάθαρο ότι εστιάζονται στις στερήσεις των φτωχών ατόμων. Για την πρώτη προσέγγιση οι φτωχοί έχουν χαμηλό εισόδημα, για τη δεύτερη προσέγγιση δεν έχουν απασχόληση, ενώ για την τρίτη προσέγγιση δεν έχουν ηθική συνείδηση (Πετμεζίδου & Παπαθεοδώρου, 2004).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

### 1. Ορισμός και Κατηγοριοποίηση Ευπαθών Ομάδων Πληθυσμού

Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού (Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· Gore, Figueiredo & Rodgers, 1995, όπως αναφέρεται στο Rodgers, Gore & Figueiredo, 1995). Τέτοιες ομάδες ανθρώπων είναι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Σύμφωνα με το εθνικό θεσμικό πλαίσιο, Ευπαθείς Ομάδες Πληθυσμού είναι *«οι κοινωνικές ομάδες πληθυσμού, των οποίων η συμμετοχή στην κοινωνική και οικονομική ζωή δυσχεραίνεται, είτε εξαιτίας κοινωνικών και οικονομικών προβλημάτων, είτε εξαιτίας σωματικής ή ψυχικής ή νοητικής ή αισθητηριακής αναπηρίας, είτε εξαιτίας απρόβλεπτων γεγονότων, τα οποία επηρεάζουν την εύρυθμη λειτουργία της τοπικής ή ευρύτερα περιφερειακής οικονομίας»* (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369).

Οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού σύμφωνα με τη νομοθεσία διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: 1. Ευάλωτες Ομάδες Πληθυσμού και 2. Ειδικές Ομάδες Πληθυσμού. Στις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού ανήκουν οι ομάδες εκείνες του πληθυσμού όπου η ένταξή τους στην κοινωνική και οικονομική ζωή εμποδίζεται από σωματικά και ψυχικά αίτια ή λόγω παραβατικής συμπεριφοράς. Συγκεκριμένα, στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα άτομα με αναπηρίες (σωματικές ή ψυχικές ή νοητικές ή αισθητηριακές), ανήλικοι παραβάτες, εξαρτημένα ή απεξαρτημένα από ουσίες άτομα, οροθετικοί, φυλακισμένοι και αποφυλακισμένοι. Στις ειδικές ομάδες πληθυσμού ανήκουν οι ομάδες εκείνες του πληθυσμού οι οποίες βρίσκονται σε μειονεκτική θέση ως προς την ομαλή ένταξή τους στην αγορά εργασίας, από οικονομικά, κοινωνικά και πολιτισμικά αίτια. Συγκεκριμένα, στην κατηγορία αυτή ανήκουν οι άνεργοι νέοι, οι μετανάστες, οι πρόσφυγες, οι άνεργες γυναίκες, οι άνεργοι άνω των πενήντα ετών, οι μακροχρόνιοι άνεργοι, τα άτομα με πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, οι αναλφάβητοι, οι κακοποιημένες γυναίκες, οι αρχηγοί μονογονεϊκών οικογενειών και τα μέλη πολύτεκνων οικογενειών και οι κάτοικοι απομακρυσμένων ορεινών και νησιώτικων περιοχών (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369).

Σύμφωνα με τους Αμίτσης, Βουλγαράκη και Μαρίνη (2005) οι ομάδες που απειλούνται από τον κίνδυνο του κοινωνικού αποκλεισμού είναι οι άνεργοι, τα άτομα τρίτης ηλικίας, τα άτομα με αναπηρίες, τα παιδιά και οι έφηβοι σε συνθήκες κρίσης,

οι ανασφάλιστες μητέρες, οι πολύτεκνες οικογένειες, τα άτομα με προβλήματα στέγασης, οι αναλφάβητοι, οι αποφυλακισμένοι, οι χρήστες τοξικών ουσιών, οι νεοεισερχόμενοι στην αγορά εργασίας, τα άτομα με χαμηλά εισοδήματα, οι τσιγγάνοι, οι μετανάστες, οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο. Το Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002) θεωρεί ότι οι άνεργοι, οι άποροι, οι ηλικιωμένοι, οι μονογονεϊκές οικογένειες, τα άτομα με αναπηρίες, οι χρήστες ουσιών, οι αποφυλακισμένοι, οι μετανάστες, οι πρόσφυγες, οι παλιννοστούντες, οι τσιγγάνοι και οι κάτοικοι παραμεθόριων περιοχών είναι ευπαθείς και κοινωνικά αποκλεισμένες ομάδες.

Το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (2014) αναφέρει ότι ευπαθείς και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες ή ομάδες υψηλού κινδύνου είναι εκείνες οι ομάδες του πληθυσμού που έχουν περιορισμένη ή μη πρόσβαση σε κοινωνικά και δημόσια αγαθά και αδυνατούν ή δυσκολεύονται σε διάφορους τομείς και σε πολλά επίπεδα να έχουν ποιότητα ζωής, όπως απασχόληση, στέγαση, ικανοποιητικό εισόδημα, ιατρική περίθαλψη, κοινωνική ασφάλιση και εκπαίδευση. Πέρα από τις προαναφερθέντες κοινωνικές ομάδες, το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών προσθέτει και τους πληγέντες από φυσικές καταστροφές (π.χ. σεισμοπαθείς, πυρόπληκτοι και πλημμυροπαθείς) (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών, 2014). Σύμφωνα με τον Παπασταμάτη (2010), η έννοια ευπαθείς *«περιγράφει τους τρόπους με τους οποίους τα προνομιούχα άτομα και οι ομάδες κατανοούν και δομούν τις ταυτότητες των ατόμων που βρίσκονται σε μειονεκτική κοινωνική θέση και υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό»*.

Τέλος, ένας άλλος ορισμός είναι του Αλεξίου (1998), σύμφωνα με τον οποίο ευπαθείς κοινωνικά ομάδες είναι οι πληθυσμιακές ομάδες στις εμποδίζεται η πλήρη συμμετοχή στην οικονομική, κοινωνική και πολιτική ζωή καθώς και η αδυναμία πρόσβασή τους στην εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Το κοινό έχει πολλές φορές μια αρνητική εικόνα προς τα άτομα αυτών των ομάδων, εικόνα η οποία οδηγεί στη διάκριση των ομάδων αυτών και στην τοποθέτησή τους στο περιθώριο της κοινωνίας και εν τέλει στον στιγματισμό τους (Αλεξίου, 1998). Η Ευρωπαϊκή Ένωση με τη νομοθεσία που ενστερνίστηκε το 2000 απαγορεύει τις διακρίσεις στην κατάρτιση και στην απασχόληση λόγω φυλετικής ή εθνοτικής καταγωγής, ηλικίας, φύλου, αναπηρίας, θρησκείας ή πεποιθήσεων. Συγκεκριμένα, η νομοθεσία καλύπτει τόσο τις έμμεσες, όσο και τις άμεσες διακρίσεις. Άμεση διάκριση υπάρχει όταν ένα

άτομο υφίστανται λιγότερη ευνοϊκή μεταχείριση από ένα άλλο άτομο σε ανάλογη κατάσταση λόγω φύλου, αναπηρίας, ηλικίας, φυλετικής ή εθνοτικής καταγωγής, θρησκείας ή πεποιθήσεων. Ένα παράδειγμα άμεσης διάκρισης είναι όταν μία γυναίκα 50 ετών καταθέτει αίτηση πρόσληψης για θέση εργασίας σε Super market, αλλά στη συνέντευξη της ανακοινώνουν ότι η εταιρία προσλαμβάνει μόνο άτομα ηλικίας μέχρι 30 ετών. Έμμεση διάκριση συντρέχει όταν μια εκ πρώτης όψεως ουδέτερη διάταξη, κριτήριο ή πρακτική, ενδέχεται να προκαλέσει μειονεκτική μεταχείριση ατόμων λόγω φύλου, αναπηρίας, ηλικίας, φυλετικής ή εθνοτικής καταγωγής, θρησκείας ή πεποιθήσεων, εκτός και αν η πρακτική δικαιολογείται αντικειμενικά από ένα θεμιτό σκοπό. Ένα παράδειγμα έμμεσης διάκρισης είναι όταν ένας εργοδότης αποφασίσει, από τους υποψήφιους που κάνουν αίτηση για μια θέση εργασίας, να εξαιρέσει όσους κατοικούν σε μια συγκεκριμένη περιοχή της πόλης. Οι κάτοικοι αυτοί βρίσκονται σε μειονεκτική θέση έναντι των υπολοίπων υποψηφίων, έχοντας υποστεί έμμεση διάκριση (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2005).

### **1.1. Κάτοικοι Παραμεθόριων, Απομονωμένων, Απομακρυσμένων και Ερημικών Ορεινών και Νησιώτικων Περιοχών – Χωριών**

Οι κάτοικοι παραμεθόριων, απομονωμένων, απομακρυσμένων και ερημικών ορεινών και νησιώτικων περιοχών – χωριών εντάσσονται στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και συγκεκριμένα στις ειδικές ομάδες πληθυσμού (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369· Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002), βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα του κοινωνικού αποκλεισμού (Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· Gore, Figueiredo & Rodgers, 1995, όπως αναφέρεται στο Rodgers, Gore & Figueiredo, 1995). Η ομάδα αυτή λόγω του γεωγραφικού αποκλεισμού (αναφέρεται στα άτομα που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές), μπορεί να έρθει αντιμέτωπη και με άλλες μορφές στέρησης, όπως η έλλειψη απασχόλησης, το μη ικανοποιητικό εισόδημα, η έλλειψη στέγης, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο (απουσία εκπαίδευσης), οι άσχημες συνθήκες υγείας (μη ιατρική περίθαλψη και κοινωνική ασφάλιση), η αδυναμία συμμετοχής στο κοινωνικό και πολιτικό ιστό, κ.τ.λ., καθώς ο αποκλεισμός εμφανίζεται ως φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης και αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία που οδηγεί στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού και όχι μια σταθερή

κατάσταση (Ψημίτης, 2017). Με άλλα λόγια, η ομάδα αυτή βρίσκεται σε μειονεκτική θέση ως προς την ομαλή ένταξή της στην αγορά εργασίας, κ.τ.λ., από οικονομικά, κοινωνικά και πολιτισμικά αίτια.

Σύμφωνα με την παράγραφο 1 του άρθρου 24 του νόμου 1892/1990 και της παραγράφου 1 του άρθρου 43 του νόμου 4278/2014 ως παραμεθόριες περιοχές ορίζονται οι νομοί Έβρου, Δωδεκανήσου, Καστοριάς, Θεσπρωτίας, Κέρκυρας, Κιλκίς, Ροδόπης, Πρέβεζας, Ξάνθης, Φλώρινας, Σάμου, Χίου και Λέσβου, οι νήσοι Σκύρος και Θήρα, καθώς και οι επαρχίες Νευροκοπίου του νομού Δράμας, Πωγωνίου και Κόνιτσας του νομού Ιωαννίνων, Αλμωπίας και Έδεσσας του νομού Πέλλης και Σιντικής του νομού Σερρών, καθώς και οι κοινότητες Οθωνών, Μαθρακίου και Ερεικούσσης.

## **1.2. Γυναίκες**

Οι γυναίκες αποτελούν ευπαθή ομάδα πληθυσμού και συγκεκριμένα ανήκουν στις ειδικές ομάδες πληθυσμού, (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369· Αμίτσης, Βουλγαράκη & Μαρίνη, 2005· Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2005), βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα του κοινωνικού αποκλεισμού (Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· Gore, Figueiredo & Rodgers, 1995, όπως αναφέρεται στο Rodgers, Gore & Figueiredo, 1995), μένοντας συχνά στο περιθώριο της κοινωνίας, καθώς σε βάρος τους λειτουργούν πολλαπλές διακρίσεις και βιώνουν ποικίλες μορφές αποστέρησης (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2005).

Στην καταγραφή της ανθρωπότητας η γυναίκα παρουσιάζεται χωρίς ιστορία, καθώς βρισκόταν πάντα στη σκιά του άνδρα. Οι άνδρες εμφανίζονται να καλύπτουν μεγαλύτερο πλούτο, περισσότερη δύναμη, εξουσία και κύρος. Το γυναικείο φύλο, με ελάχιστες εξαιρέσεις, δεν αναμειγνύεται στην πολιτική, την οικονομία και τα γράμματα. Ασχολείται μόνο με ό,τι της παραχωρεί ο άνδρας, δηλαδή τη μητρότητα και τις οικιακές δραστηριότητες. Με το πέρασμα του χρόνου η θέση της γυναίκας στην κοινωνία παρουσιάζει κοινωνική εξέλιξη και όσον αφορά την αθλητική δραστηριότητα της γυναίκας στην πορεία του χρόνου προχώρησε παράλληλα με τη θέση που κατείχε στην κοινωνία, επειδή αυτή εμφανίζεται να καθορίζεται από την κοινωνική εξέλιξη (Αυγερινός, 2014). Εντούτοις η σημερινή κοινωνία θεωρείται ακόμη ανδροκρατούμενη με πολλές ανισότητες, γιατί η γυναίκα συναντάται μόνο σε δευτερεύουσες κοινωνικές θέσεις. Με σπάνιες εξαιρέσεις τα ηγετικά πόστα της

ιδιωτικής και δημόσιας παραγωγής, της πολιτικής, της επιστήμης και κυρίως του στρατού βρίσκονται στα χέρια των ανδρών, επειδή κανείς δεν εμπιστεύεται τις τύχες της κοινωνίας στο γυναικείο φύλο (Αυγερινός, 2014). Η άποψη αυτή συνάδει με την άποψη του Παπασταμάτη (2010) σύμφωνα με τον οποίο στις αναπτυσσόμενες κοινωνίες εξακολουθούν να υπάρχουν διακρίσεις σε βάρος των γυναικών.

Γενικά, στο χώρο της κοινωνιολογίας υπάρχουν δύο βασικές αιτιολογήσεις για τις διαφορές των φύλων που είναι η βιολογική και η κοινωνική. Η βιολογική ως πρώτη αιτία θεωρείται η διαφορετική ορμονική έκκριση του σώματος, η οποία ρυθμίζει την ανάπτυξη του ανδρικού και του γυναικείου σώματος, που τα καθιστά ικανά για την αναπαραγωγή. Ο Talcott Parsons (1955, όπως αναφέρεται στο Αυγερινός, 2014, σελ. 196) χωρίς να αγνοεί τις βιολογικές διαφορές των δύο φύλων, υποστηρίζει δύο βασικούς κοινωνικούς παράγοντες για τη διαμόρφωση των ρόλων και των στερεοτύπων των φύλων. Αυτοί είναι η κοινωνικοποίηση των παιδιών και η σταθεροποίηση της προσωπικότητας των ενηλίκων. Οι κοινωνικοί ρόλοι και τα κοινωνικά στερεότυπα αλληλοεπηρεάζονται. Από τη μία πλευρά τα στερεότυπα δημιουργούν προσδοκίες ως προς τις υποχρεώσεις των ανδρών και των γυναικών και από την άλλη μεριά ενισχύουν αντιλήψεις για τους παραδοσιακούς ρόλους των δύο φύλων, που αποτελούν σε τελευταία ανάλυση τη ρεαλιστική βάση των αντιλήψεών μας (Αυγερινός, 2014).

Οι κοινωνικές αντιλήψεις για τις διαφορές, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των δύο φύλων δημιουργούν στην καθημερινή ζωή ανισότητες για τις γυναίκες, οι οποίες αντιμετωπίζονται από διάφορες θεωρίες, όπως τις φεμινιστικές, τις μαρξιστικές – σοσιαλιστικές και τις μεταμοντέρνες φεμινιστικές. Ο ριζοσπαστικός φεμινισμός θεωρεί ότι οι γυναίκες γίνονται αντικείμενο εκμετάλλευσης από τους άνδρες, γιατί εργάζονται χωρίς αμοιβή γι' αυτούς (δουλειές σπιτιού, φροντίδα παιδιών). Αιτία αυτής της κατάστασης θεωρείται η πατριαρχία, που επιβλήθηκε στην πορεία του χρόνου και πρέπει στο μέλλον να ξεπεραστεί, ώστε να επέλθει η ισότητα των δύο φύλων. Ο ριζοσπαστικός – κοινωνικός φεμινισμός και ο ριζοσπαστικός – φιλελεύθερος φεμινισμός αντίθετα πιστεύουν στην υπεροχή της γυναίκας. Τα εμφανή χαρακτηριστικά της γυναίκας είναι η αλληλεξάρτηση, η επικοινωνία, η επαφή, η συνεισφορά, ο συναισθηματισμός, το σώμα, η εμπιστοσύνη, η εμμονή, η ειρήνη και η αγάπη για τη ζωή. Από την άλλη πλευρά πλήθος αρνητικών χαρακτηριστικών



συνδέονται με το ανδρικό φύλο όπως η ανεξαρτησία, η αυτονομία, η δύναμη της θέλησης, η επιφυλακτικότητα, η ιεραρχία, η παραγωγικότητα, κ.ά.. Η γυναίκα πρέπει να παραμένει θηλυκή και να αποφεύγει να αντιγράψει τον άνδρα (Αυγερινός, 2014).

Η μαρξιστική – σοσιαλιστική θεωρία δέχεται και αυτή ότι η γυναίκα είναι αντικείμενο εκμετάλλευσης, αλλά δεν θεωρεί τον άνδρα ως υπεύθυνο. Αίτια της εκμετάλλευσης της γυναίκας είναι μάλλον ο καπιταλισμός, ο οποίος στηρίζεται στην ιδιωτική περιουσία και εντάσσει τη γυναίκα στο σύστημα της παραγωγής, που οι δομές του στηρίζονται στην εν γένει εκμετάλλευση των εργαζομένων. Στην Κουμμουνιστική Κοινωνία, όπου όλα τα μέσα παραγωγής θα έχουν περάσει στην κοινωνία, θα εκλείψει κάθε είδους εκμετάλλευσης και έτσι η γυναίκα θα σταθεί πάλι πλήρως ισότιμη και ανεξάρτητη απέναντι στον άνδρα. Ο μεταμοντέρνος φεμινισμός θεωρεί ότι η κοινωνία συνίσταται από μία συμβολική τάξη, που είναι σειρά αλληλεξαρτώμενων συμβόλων, ρόλων και τελετουργικών πράξεων. Στη συμβολική αυτή τάξη η γλώσσα παίζει σημαντικό ρόλο, ώστε να συμβάλλει τα μέγιστα στις ανισότητες και στις διαφορές των δύο φύλων. Η γλώσσα ευθύνεται για τη διάκριση των δύο φύλων (Αυγερινός, 2014).

Πλήθος νόμων έχουν ψηφιστεί ανά τα χρόνια με σκοπό την καταπολέμηση των διακρίσεων κατά των γυναικών και συνεπώς την ίση μεταχείριση των δύο φύλων (Νόμος 26/2012, Άρθρο 34, σελ. 1635· Νόμος 4097/2012, Άρθρα 4, 6, 7, σελ. 5731-5732· Νόμος 3896/2010, Άρθρα 4, 5, 11, σελ. 4354-4356· Νόμος 2910/2001, Άρθρο 75, σελ. 1713-1714· Νόμος 2839/2000, Άρθρο 6, σελ. 3112). Οι νόμοι αυτοί αφορούν την απασχόληση και την συμφιλίωση της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής, τη βία κατά των γυναικών, την εμπορία των γυναικών, τη κοινωνική ασφάλιση, το οικογενειακό δίκαιο, τη συμμετοχή των γυναικών στα κέντρα λήψης αποφάσεων, την υγεία, την πρόνοια και την προστασία της οικογένειας και τέλος την ισότητα στην πρόσβαση σε αγαθά και υπηρεσίες.

Συγκεκριμένα, όσον αφορά την απασχόληση, ο νόμος 4097/2012 προβλέπει την ίση μεταχείριση μεταξύ ανδρών και γυναικών, παροχές μητρότητας, την προάσπιση των δικαιωμάτων και την αποζημίωση ή αποκατάσταση, προκειμένου να εξασφαλιστεί η εφαρμογή της αρχής της ίσης μεταχείρισης ανδρών και γυναικών που ασκούν αυτοτελή επαγγελματική απασχόληση ή συμβάλλουν στην άσκηση τέτοιας απασχόλησης (Νόμος 4097/2012, Άρθρα 4, 6, 7, σελ. 5731-5732). Για να εφαρμοστεί

η αρχή των ίσων ευκαιριών και της ίσης μεταχείρισης ανδρών και γυναικών σε θέματα εργασίας και απασχόλησης, η αμοιβή είναι ίση μεταξύ ανδρών και γυναικών. Ακόμη, για να εφαρμοστεί η παραπάνω αρχή υπάρχει ίση μεταχείριση στα επαγγελματικά συστήματα κοινωνικής ασφάλισης καθώς και ίση μεταχείριση σε σχέση με την πρόσβαση στην απασχόληση στην επαγγελματική εξέλιξη και κατάρτιση και τους όρους εργασίας (Νόμος 3896/2010, Άρθρα 4, 5, 11, σελ. 4354-4356).

Σχετικά με τη συμμετοχή των γυναικών στα κέντρα λήψης αποφάσεων, με το άρθρο 6 του νόμου 2839/2000 (σελ. 3112) διασφαλίστηκε η ισόρροπη συμμετοχή ανδρών και γυναικών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων στο Δημόσιο, στα Ν.Π.Δ.Δ., Ν.Π.Ι.Δ. καθώς επίσης και στους ΟΤΑ α' και β' βαθμού. Πιο συγκεκριμένα, καθιερώθηκε η υποχρεωτική, κατ' ελάχιστο στο 1/3, συμμετοχή κάθε φύλου στα υπηρεσιακά συμβούλια και στα συλλογικά όργανα του Δημοσίου, των Δημοσίων Οργανισμών και των Ο.Τ.Α.. Ακόμη, για να διασφαλιστεί η ισότιμη συμμετοχή μεταξύ των ανδρών και των γυναικών στα κέντρα λήψης αποφάσεων, καθιερώθηκε η υποχρεωτική, κατ' ελάχιστο στο 1/3, συμμετοχή από κάθε φύλο ως υποψηφίων στα ψηφοδέλτια των Νομαρχιακών και Δημοτικών εκλογών (Νόμος 2910/2001, Άρθρο 75, σελ. 1713-1714). Τέλος, στο άρθρο 34 του νόμου 26/2012 (σελ. 1635) κωδικοποιείται η υφιστάμενη νομοθεσία περί ποσοτώσεων στον αριθμό των υποψηφίων βουλευτών κατά φύλο, και πιο συγκεκριμένα το σχετικό άρθρο ορίζει ότι *«...Για την ανακήρυξη των εκλογικών συνδυασμών αυτοτελών Κομμάτων, συνασπισμού συνεργαζόμενων Κομμάτων και ανεξαρτήτων, ο αριθμός των υποψηφίων βουλευτών, από κάθε φύλο, πρέπει να ανέρχεται σε ποσοστό τουλάχιστον ίσο με το 1/3 του συνολικού αριθμού των υποψηφίων τους, αντιστοίχως, σε όλη την Επικράτεια. Τυχόν δεκαδικός αριθμός στρογγυλοποιείται στην επόμενη ακέραιη μονάδα, εφόσον το κλάσμα είναι ίσο με μισό της μονάδας και άνω».*

### **1.3. Άτομα με Αναπηρίες**

Τα άτομα με αναπηρίες εντάσσονται στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και συγκεκριμένα αποτελούν ευάλωτη ομάδα πληθυσμού (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών, 2014· Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369· Αμίτσης, Βουλγαράκη & Μαρίνη, 2005· Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2005· Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002) βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα

του κοινωνικού αποκλεισμού (Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· Gore, Figueiredo & Rodgers, 1995, όπως αναφέρεται στο Rodgers, Gore & Figueiredo, 1995).

Πλήθος διαφορετικών και ποικίλων ορισμών έχουν διατυπωθεί ανά καιρούς αναφορικά με την αναπηρία. Αυτό οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι ο καθένας από εμάς ανάλογα με την ιδιότητά του αντιλαμβάνεται και ορίζει την αναπηρία με διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα, ένας γιατρός θα έδινε έναν εντελώς διαφορετικό ορισμό για την αναπηρία σε σχέση με έναν παιδαγωγό ή έναν κοινωνιολόγο (Ζώνιου-Σιδέρη, 2011). Η Ζώνιου-Σιδέρη (2011) αναφέρεται σε έναν παλιό ορισμό της αναπηρίας στον οποίο διαφαίνεται η ιατρικοποίηση της αναπηρίας. Συγκεκριμένα, άτομα με αναπηρία θεωρούνται όλοι οι άνθρωποι που παρουσιάζουν σοβαρή μειονεξία που υπάρχει ως αποτέλεσμα φυσικής και διανοητικής βλάβης. Στον όρο της «αναπηρίας» εμπλέκονται όροι όπως το μειονέκτημα, η ανικανότητα και το ελάττωμα. Μειονέκτημα υπό την έννοια της κάθε απώλειας ή αλλοίωσης μιας δομής ή μιας ψυχολογικής, φυσιολογικής ή ανατομικής λειτουργίας. Η ανικανότητα συνδέεται με την αδυναμία εκπλήρωσης δραστηριοτήτων, ενώ το ελάττωμα ως αποτέλεσμα ανικανότητας της εκπλήρωσης ενός ρόλου ομαλού και ανάλογου με την ηλικία, το φύλο και τους κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες (Kaplan, 2000). Έννοιες όπως αυτές συνδέονται με το ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας.

Η αναπηρία είναι ένα κοινωνικά καθορισμένο φαινόμενο, το οποίο έχει κοινωνικές συνέπειες για τα άτομα και σημαντικό αντίκτυπο στις κοινωνίες (Bryant & Peck, 2007). Η αναπηρία ορίζεται ως ένας όρος ομπρέλα όπου περιλαμβάνει περιορισμούς στη συμμετοχή σε δραστηριότητες. Η αναπηρία συνδέεται άμεσα με την υγεία και συγκεκριμένα σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας άτομα με αναπηρία θεωρούνται τα άτομα με εγκεφαλική παράλυση, σύνδρομο Down και κατάθλιψη. Ακόμη, η αναπηρία συνδέεται και με περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως οι αρνητικές στάσεις, η μη πρόσβαση στα μέσα μεταφοράς και στα δημόσια κτήρια καθώς και με περιορισμούς κοινωνικής υποστήριξης (Appleton-Dyer & Field, 2014· W.H.O., 2011). Επιπλέον, ένας αποδεκτός ορισμός για την αναπηρία είναι εκείνος του Βρετανικού Συμβουλίου Αναπήρων, ο οποίος αναφέρει πως «η αναπηρία είναι το μειονέκτημα ή ο περιορισμός της δραστηριότητας που προκαλείται από μια κοινωνία, η οποία περιλαμβάνει ελάχιστα η καθόλου υπόψη της τα άτομα που έχουν

*βλάβες και έτσι το αποκλείει από τις κυρίαρχες δραστηριότητες» (Ζώνιου-Σιδέρη, Ντεροπούλου-Ντέρου & Βλάχου-Μπαλαφούτη, 2012, σελ. 245). Η βλάβη είναι δυνατόν να επηρεάζει την εμφάνιση του ατόμου με τρόπο που δεν είναι αποδεκτός από την κοινωνία καθώς και τη λειτουργικότητα του σώματος και του νου αυτού του ατόμου, είτε εξαιτίας είτε ανεξαρτήτως της κοινωνίας. Συνεπώς, τα άτομα με αναπηρία είναι τα άτομα με βλάβες που η κοινωνία καθιστά «ανάπηρα» (Ζώνιου-Σιδέρη, Ντεροπούλου-Ντέρου & Βλάχου-Μπαλαφούτη, 2012).*

*Αναπηρία είναι «το αποτέλεσμα οργανικών ή περιβαλλοντολογικών αιτίων που δημιουργούν ένα σύνολο εμποδίων σε σημαντικές περιοχές της ζωής, όπως η αυτοεξυπηρέτηση, η απασχόληση, η εκπαίδευση, η ψυχαγωγία και η γενικότερη κοινωνική συμμετοχή» (Ζώνιου-Σιδέρη, 2004, σελ. 14). Η Ζώνιου-Σιδέρη (2011) συμφωνεί και προσθέτει ότι από την μια αναφερόμαστε θετικά στις δυσκολίες (σωματικές, ψυχικές, νοητικές) των ατόμων με αναπηρία και από την άλλη όταν πρόκειται για τη συμμετοχή τους στην κοινωνία, τότε οι δηλώσεις μας είναι αρνητικές καθώς υπάρχει θέμα ευρύτερων συζητήσεων με αρνητικές στάσεις και προκαταλήψεις της πλειονότητας. Οι παραπάνω λοιπόν ορισμοί τοποθετούν την αιτία της αναπηρίας κατηγορηματικά μέσα στην κοινωνία, την κοινωνική οργάνωση και το νομικό και πολιτικό πλαίσιο. Με άλλα λόγια, η κοινωνία «αναπηροποιεί» τα άτομα. Όπως αναφέρει και ο Abberly «Μια θεωρία για την αναπηρία θα πρέπει να προσφέρει αυτό που ουσιαστικά είναι η θεωρία της βλάβης» (Oliver, 2009, σελ. 56).*

*Σύμφωνα με το εθνικό θεσμικό πλαίσιο, άτομα με αναπηρία θεωρούνται τα άτομα που παρουσιάζουν νοητική αναπηρία, αισθητηριακές αναπηρίες όρασης (τυφλοί, αμβλύωπες με χαμηλή όραση), αισθητηριακές αναπηρίες ακοής (κωφοί, βαρήκοοι), κινητικές αναπηρίες, χρόνια μη ιάσιμα νοσήματα, διαταραχές ομιλίας-λόγου, ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (δυσλεξία, δυσγραφία, δυσαριθμησία, δυσαναγνωσία, δυσορθογραφία), σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής με ή χωρίς υπερκινητικότητα, διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές (φάσμα αυτισμού), ψυχικές διαταραχές και πολλαπλές αναπηρίες (Νόμος 3699/2008, Άρθρο 3, σελ. 281-281).*

*Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία η αναπηρία προσεγγίζεται βάσει τριών μοντέλων τα οποία είναι το ιατρικό, το κοινωνικό και το πολυδιάστατο μοντέλο αναπηρίας. Το ατομικό – ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας «περιλαμβάνει» πολλές πρακτικές, αντιλήψεις και συμπεριφορές που συγκεφαλαιώνονται στην οριοθέτηση*

της αναπηρίας ως προσωπικής τραγωδίας. Ο όρος «ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας» αναφέρεται στην ιατρικοποίηση της αναπηρίας, η οποία αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο του ατομικού μοντέλου της αναπηρίας. Η ιατρικοποίηση αναφέρεται στην αντιμετώπιση της αναπηρίας ως συνώνυμο της ασθένειας. Υπό αυτή την έννοια, το άτομο με αναπηρία παρουσιάζει βλάβη/διαταραχή και εμφανίζεται ως κλινική συνθήκη ή κατάσταση του ατόμου ή ως ένα σύνολο χαρακτηριστικών που το οδηγούν στο να μην είναι λειτουργικό και ικανό να αναλάβει ένα καταξιωμένο κοινωνικά ρόλο. Σύμφωνα με το ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας, η αναπηρία προσεγγίζεται ως απώλεια, βιολογική ανισότητα, ελάττωμα ή έλλειμμα σε σχέση με το «φυσιολογικό» (Ζώνιου-Σιδέρη, 2011· Kaplan, 2000· Oliver, 1990). Η έννοια της κανονικότητας αποτυπώνει την ατομοκεντρικότητα της ευθύνης για την «ελλειμματικότητα» και την «ανεπάρκεια» του βιολογικού σώματος (Γιαβρίμης, 2018).

Το άτομο, εξαιτίας της παθογένειάς του, δεν είναι ικανό να ανταπεξέλθει στους όρους της ελευθερίας, της άσκησης δικαιωμάτων και των υποχρεώσεών του, και επομένως γίνεται βάρος για την κοινωνία, την οικογένεια και τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφεται. Το άτομο οφείλεται τόσο για τη βλάβη/διαταραχή όσο και για την ομαλοποίησή του. Ο ρόλος της κοινωνίας αφορά το να προσφέρει στο άτομο αυτό τις υπηρεσίες που θα το βοηθήσουν να ομαλοποιηθεί προκειμένου να ενταχθεί ως ισότιμο μέλος της κοινωνίας. Υπό αυτή την έννοια, το άτομο με αναπηρία αντιμετωπίζεται ως παθητικός αποδέκτης των υπηρεσιών, ενώ οι γιατροί και οι επαγγελματίες των υπηρεσιών υγείας ως αρμόδιοι και ειδήμονες για τα ζητήματα της αναπηρίας. Οι δεύτεροι εμφανίζονται ως ειδήμονες και καλοκάγαθοι ανθρωπιστές αφού υπόσχονται τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του αναπήρου μέσα από τη θεραπεία ή την αποκατάσταση, που ισοδυναμεί με λύτρωση από την προσωπική τραγωδία της ατομικής παθογένειας. Η διάγνωση συνεπώς κατέχει σημαντική θέση στο ιατρικό μοντέλο. Γίνεται όχι μόνο με σκοπό τη θεραπεία αλλά εξυπηρετεί και άλλους σκοπούς όπως περιγραφή, κατηγοριοποίηση, ταξινόμηση, πρόγνωση, θεραπεία και προσδιορισμό της θεραπείας. Η παρέμβαση γίνεται είτε λαμβάνοντας φαρμακευτική αγωγή, είτε οδηγώντας σε χειρουργική επέμβαση. Τέλος, περιλαμβάνει την αποκατάσταση των λειτουργικών περιορισμών που αντιμετωπίζει το άτομο (Ζώνιου-Σιδέρη, 2011· Kaplan, 2000· Oliver, 1990).

Το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας αναπτύχθηκε ενάντια του ιατρικού μοντέλου της αναπηρίας από ανάπηρους ακτιβιστές στο πλαίσιο των κοινωνικών κινημάτων στις δεκαετίες 1960 και 1970. Επομένως αναδύθηκε από τη δράση των οργανώσεων των αναπήρων, μέσω των οποίων τα άτομα με αναπηρία αμφισβητούσαν το κράτος πρόνοιας σχετικά με την δυνατότητά του να καλύψει τα ατομικά και κοινωνικά δικαιώματα των αναπήρων (Ζώνιου-Σιδέρη, 2011).

Σε αντίθεση με το ιατρικό μοντέλο, το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας διαχωρίζει την βλάβη από την ατομική παθογένεια και μετατοπίζει την βλάβη στην κοινωνία. Με άλλα λόγια, η αναπηρία και η βλάβη δημιουργείται από την κοινωνία. Οι δυσκολίες ή ο περιορισμός της δραστηριότητας προκαλείται από την κοινωνία και τη κοινωνική οργάνωση, η οποία δεν λαμβάνει καθόλου ή ελάχιστα τα άτομα με αναπηρία, περιορίζοντάς τα από τις κοινωνικές δραστηριότητες. Ενώ στο ιατρικό μοντέλο η βλάβη-αναπηρία εστιαζόταν στο άτομο, στο κοινωνικό μοντέλο μετατοπίζεται στην κοινωνία. Η πηγή της αναπηροποίησης δεν είναι η σωματική βλάβη, αλλά τα κοινωνικά εμπόδια, οι πρακτικές και οι στάσεις και αντιλήψεις στο εκπαιδευτικό και εργασιακό περιβάλλον. Η αξία της ατομικής παρέμβασης δεν εκμηδενίζεται. Αναφορικά με την αντιμετώπιση, δεν εστιάζεται πλέον μόνο στη διάγνωση και θεραπεία των γιατρών και των επαγγελματιών των υπηρεσιών υγείας, αλλά η λύση βρίσκεται στα κοινωνικά και περιβαλλοντικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία σε όλους τους τομείς. Για παράδειγμα, η λύση εστιάζεται στο να φτιαχτούν κτήρια προσβάσιμα σε όλους και στο να εξασφαλιστούν οι προϋποθέσεις που απαιτούνται έτσι ώστε τα άτομα με αναπηρία να μπορούν να μετακινηθούν με τα μέσα μεταφοράς. Ακόμη, η λύση αφορά στο να κατακερματιστούν οι πρακτικές που αποκλείουν τα άτομα αυτά από την εργασία καθώς και να αρθούν οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα της ευρύτερης κοινωνίας προς τα άτομα με αναπηρία. Τέλος, σύμφωνα με το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας, η σχέση γιατρού και ατόμου με αναπηρία χαρακτηρίζεται από αρχές συνεργασίας και αμοιβαίου σεβασμού και όχι σε μια λογική άνισης κατανομής δυνάμεων (Ζώνιου-Σιδέρη, 2011· Oliver, 1990).

Το πολυδιάστατο μοντέλο της αναπηρίας αποτελεί συνδυασμό του ιατρικού μοντέλου της αναπηρίας και του κοινωνικού μοντέλου της αναπηρίας. Με άλλα λόγια, το πολυδιάστατο μοντέλο της αναπηρίας κάλυψε αφενός την προσέγγιση του

ιατρικού μοντέλου η οποία αντιμετωπίζει την αναπηρία ως ατομικό - προσωπικό πρόβλημα και αφετέρου την προσέγγιση του κοινωνικού μοντέλου σύμφωνα με την οποία η κοινωνία φέρει την αποκλειστική ευθύνη για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία. Σύμφωνα με το πολυδιάστατο μοντέλο οι πολιτικές για την αναπηρία πρέπει να είναι ένας συνδυασμός μέτρων για το σχεδιασμό και τη λειτουργία της κοινωνίας ώστε να αποκλείονται σε γενικό βαθμό οι διακρίσεις. Τα μέτρα πρέπει να ενισχύουν την ευελιξία των πολιτών. Πλέον οι πολιτικές μετατοπίζονται από παθητικές σε ενεργητικές ανάλογα με τις συνθήκες και τα προβλήματα. Η πλέον πρόσφατη αντίληψη για την αναπηρία συνδέει το ιατρικό με το κοινωνικό μοντέλο και προτείνει τη πολυδιάστατη αντιμετώπιση (ατομική και κοινωνική) των προβλημάτων των ατόμων με αναπηρία (Ε.Σ.Α.με.Α., 2009).

#### **1.4. Άτομα Τρίτης Ηλικίας**

Τα άτομα τρίτης ηλικίας είναι ευπαθή ομάδα πληθυσμού (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών, 2014· Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369· Αμίτσης, Βουλγαράκη & Μαρίνη, 2005· Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2005· Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002) βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα του κοινωνικού αποκλεισμού (Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· Gore, Figueiredo & Rodgers, 1995, όπως αναφέρεται στο Rodgers, Gore & Figueiredo, 1995).

Ο ορισμός της έννοιας του ηλικιωμένου παρουσιάζει εννοιολογικές δυσκολίες, καθώς η έννοια ηλικιωμένος είναι μια ασαφής έννοια. «Είσαι τόσο χρονών όσο αισθάνεσαι», λέει μια λαϊκή έκφραση. Από την άλλη πλευρά βέβαια ζούμε σε έναν κόσμο όπου είμαστε τόσο γεροί ή τόσο νέοι όσο οι άλλοι νομίζουν (Withnall, McGinvey & Soulsby, 2004). Η γήρανση είναι μια πολύπλοκη διαδικασία μη αναστρέψιμων μεταβολών, που γίνονται σε επίπεδο φυσιολογίας του οργανισμού και επέρχονται προοδευτικά με την πάροδο του χρόνου. Ο ρυθμός και ο βαθμός της διαδικασίας της διαφέρει από άτομο σε άτομο. Η πραγματικότητα αυτή καθιστά αυθαίρετη κάθε προσπάθεια καθορισμού της χρονολογικής ηλικίας ως έναρξης των μεταβολών της γήρανσης (Παπασταμάτης, 2010). Στις πρωτόγονες κοινωνίες η γήρανση σε γενικές γραμμές προοριζόταν με βάση τη σωματική και την ψυχική κατάσταση του ατόμου και όχι με βάση τη χρονολογική του ηλικία. Η γήρανση επομένως είναι μια ατομική διαδικασία, η οποία λαμβάνει χώρα με διαφορετικούς

ρυθμούς για κάθε άτομο. Αυτό σημαίνει ότι οι κοινωνικο-ψυχολογικοί παράγοντες ενδέχεται να επιβραδύνουν ή να επιταχύνουν τις φυσιολογικές αλλαγές (Zastrow & Kirst-Ashman, 2008). Η ηλικία δεν είναι αναγκαστικά ο κυριότερος παράγοντας για την κατανόηση της γήρανσης, επειδή το γήρας δεν είναι μόνο χρονολογικός προσδιορισμός αλλά πολιτισμικός και κοινωνικός. Συνεπώς είναι προφανές ότι η χρήση της χρονολογικής ηλικίας ως βασικού κριτηρίου καθορισμού της γήρανσης είναι παραπλανητική και πολλές φορές επικίνδυνη (Παπασταμάτης, 2010).

Οι ηλικίες των ανθρώπων διαφέρουν. Το γήρας μπορεί να ιδωθεί ως μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών, ιστορικών και κοινωνικών παραγόντων. Εκτός από την επίδραση της ηλικίας υπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες, όπως το φύλο, η οικονομική κατάσταση, η εθνότητα, ο γάμος και η θρησκεία, που κάνουν τους ηλικιωμένους να αποτελούν μια πολύ ανομοιογενή ομάδα, αναφορικά με τη σωματική τους κατάσταση και την ψυχολογική τους επίδοση (Withnall, McGinvey & Soulsby, 2004). Σε γενικές γραμμές ο όρος «ηλικιωμένος» στις δυτικές κοινωνίες αποδίδεται σε όσους έχουν υπερβεί το 65<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους (Παπασταμάτης, 2010· Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002), δηλαδή όταν παίρνουν αποφάσεις για το πως θα περάσουν την τρίτη ηλικία. Ο όρος «τρίτη ηλικία» χρησιμοποιείται διεθνώς, για να περιγράψει εκείνη την περίοδο στη ζωή του ανθρώπου, κατά την οποία οι δεσμεύσεις της δεύτερης ηλικίας (πλήρης απασχόληση, δημιουργία οικογένειας, ανατροφή παιδιών) ανήκουν στο παρελθόν. Για τον λόγο αυτό, στην εργασία αυτή θεωρούμε άτομα τρίτης ηλικίας όσους έχουν υπερβεί το 65<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, που είναι σε αρκετές περιπτώσεις το έτος της συνταξιοδότησης (Παπασταμάτης, 2010).



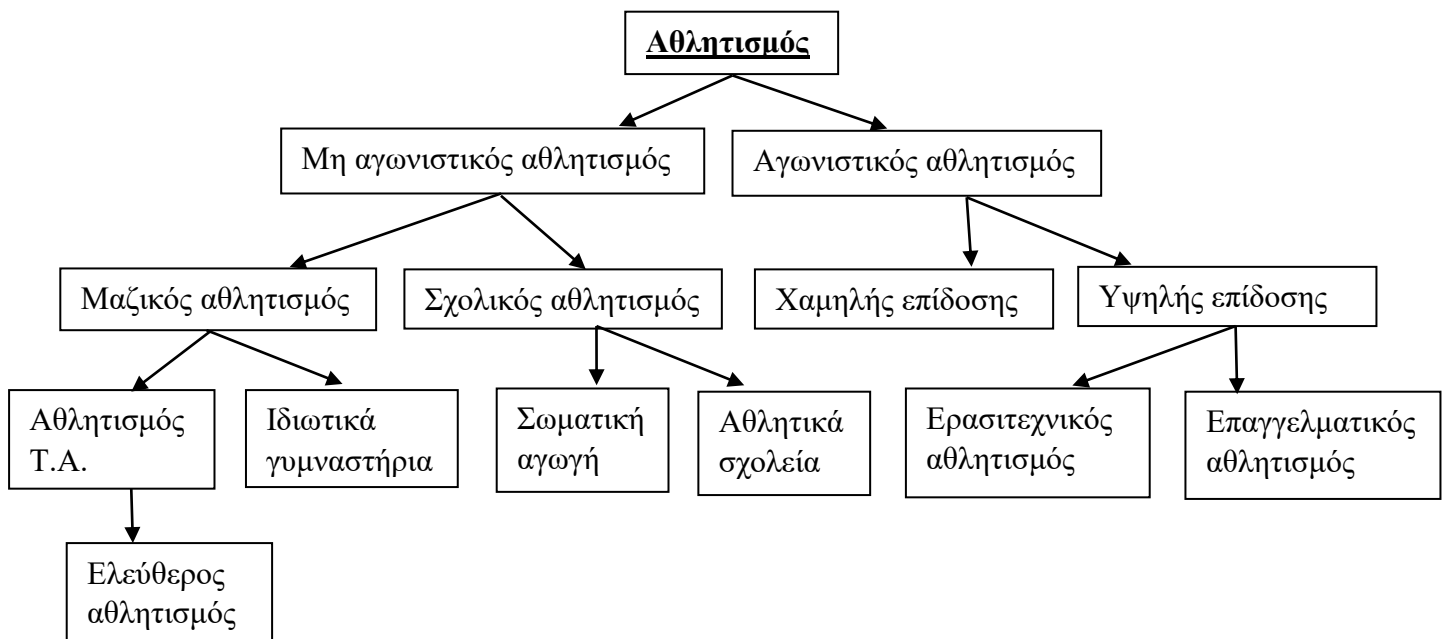
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ

### 1. Ιστορική Αναδρομή Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

Ο αθλητισμός είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο και ως τέτοιο διέπεται από συστήματα πολιτιστικών αξιών, επικρατούσες συνθήκες κοινωνικών δομών, καθώς και από κοινωνικά Process. Ως εκ τούτου ο αθλητισμός εμφανίζεται σε διάφορες μορφές, στις διάφορες κοινωνίες, τα διάφορα κοινωνικά στρώματα ή τις υποκοουλτούρες, όπου μπορεί να έχει διαφορετική σημασία, ενώ από την άλλη πλευρά πάλι ο αθλητισμός εντός μιας κοινωνίας δύναται να ασκεί διάφορες κοινωνικές επιδράσεις και να επιτελεί διαφορετικές λειτουργίες (Αυγερινός, 2014).

Ο όρος «Αθλητισμός» διαμορφώθηκε στους μετά ομηρικούς χρόνους, γιατί αυτή η έννοια δεν συναντάται τόσο στην Ιλιάδα, όσο και στην Οδύσσεια. Μάλλον συμπίπτει με την καθιέρωση των ιερών αγώνων (Ολύμπια, Νέμεα, Πύθια, Ίσθμια) κατά τον όγδοο Π.Χ. αιώνα. Παράγεται δε από το ουσιαστικό «Άθλος», που σημαίνει «Έντονη προσπάθεια, υπό επιτυχίας στεφόμενη». Και πράγματι, ο αθλητισμός, αποτελεί σωματικό άθλο, αφού ο αθλούμενος καλείται να ξεπεράσει τα φυσικά, απλά σωματικά όρια. Αυτός ο αθλητισμός της Αρχαίας Ελλάδας είναι καθαρά «Αγωνιστικός», ενώ άλλες μορφές δεν έχει. Κατά το τέλος του 18<sup>ου</sup> αιώνα, αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα, ο αθλητισμός επανεμφανίζεται στην Αγγλία ως «Sport» και έχει διττή πλέον σημασία, υπό την έννοια ότι είναι πρωταρχικά «Ψυχαγωγικός» και δευτερευόντως «Αγωνιστικός». Στο δεύτερο ήμισυ του 20<sup>ου</sup> αιώνα με τη ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και την κολοσσιαία ανάπτυξη του οικονομικού και εργασιακού τομέα προστέθηκε και ο αθλητισμός του ελεύθερου χρόνου ο οποίος δεν είναι ανταγωνιστικός, με την ονομασία «Μαζικός Αθλητισμός» ή «Αθλητισμός για Όλους» ή «Λαϊκός Αθλητισμός» ή «Αθλητισμός Ελεύθερου Χρόνου» (Αυγερινός, 2014).

Ο θεσμός του αθλητισμού εμφανίζει διάφορες μορφές όπως αποτυπώνεται στο παρακάτω διάγραμμα (Αυγερινός, 2014, σελ. 378).



**Διάγραμμα 1.** Οι μορφές του αθλητισμού.

Ο «Μαζικός Αθλητισμός» ή «Αθλητισμός για Όλους» ή «Λαϊκός Αθλητισμός» ή «Αθλητισμός Ελεύθερου Χρόνου» είναι ευρείες έννοιες, στις οποίες μπορεί κανείς να εντάξει σχεδόν την κάθε είδους αθλητική δραστηριότητα. Αρχικά με τον όρο «Μαζικός Αθλητισμός» ή «Αθλητισμός για Όλους» ή «Λαϊκός Αθλητισμός» ή «Αθλητισμός Ελεύθερου Χρόνου» χαρακτηρίζονται όλες εκείνες οι αθλητικές δραστηριότητες που δεν εμπίπτουν στον ανταγωνιστικό αθλητισμό, δηλαδή δεν υπόκεινται σε διεθνείς κανονισμούς, μέτρα και σταθμά. Συνδέεται με τον ελεύθερο χρόνο και την αυτονομία του ατόμου. Ο «Αθλητισμός για Όλους» ή όπως αλλιώς λέγεται καλύπτει όλο το λαό από τη βρεφική ηλικία ως τα γηρατειά σε αντίθεση με τον ανταγωνιστικό αθλητισμό που αφορά μόνο κάποιες ηλικίες. Ακόμη, σε αυτό το είδος αθλητισμού συμμετέχουν άτομα με διαφορετικές ικανότητες, με διαφορετικές ηλικίες και διαφορετικό φύλο. Σε αυτό το είδος αθλητισμού προσάπτονται κοινωνιολογικοί χαρακτηρισμοί και όροι, όπως «διαντίδραση, επικοινωνία, συνεργασία, αλληλεγγύη» (Αυγερινός, 2014).

Η αθλητική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο επιτυγχάνεται με τη καθιέρωση του Μαζικού Αθλητισμού ή του Αθλητισμού για Όλους, με τη λήψη μέτρων, ώστε ο αθλητισμός να αγκαλιάζει όλους τους πολίτες και των δύο φύλων από τη βρεφική ως την τρίτη ηλικία, με τη συνεργασία της πολιτείας, Τοπικής Αυτοδιοίκησης και συνδικαλιστικών οργάνων, εργαζομένων και εργοδοτών, για να

παρέχονται οι δυνατότητες άθλησης στα ιδρύματα της προσχολικής ηλικίας, στα σχολεία όλων των βαθμίδων, στους χώρους εργασίας, στο δήμο, στο συνοικισμό, στους τόπους παραθέρισης και διακοπών και με ποικίλες και συχνές αθλητικές εκδηλώσεις μαζικού χαρακτήρα. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά στον ελεύθερο χρόνο είναι η κοινωνική κατάσταση (κανόνες, παραδόσεις, έθιμα, μόδα, στυλ, συναναστροφές, υποκοουλτούρες, κατάσταση εργασίας, υπάρχουσες αντιλήψεις), η προσωπική κατάσταση (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, μόρφωση, κατάσταση υγείας, εισόδημα, επάγγελμα, διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος), η κατάσταση κατοικίας (τόπος κατοικίας, περιοχή, υπάρχουσες ευκολίες, συγκοινωνίες, περιβάλλον κατοικίας) και οι προσφερόμενες δυνατότητες (Αυγερινός, 2014).

Τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» (Π.Α.γ.Ο.) ξεκίνησαν τη λειτουργία τους από το 1983 με την ονομασία «Μαζικός Λαϊκός Αθλητισμός», καλώντας όλους τους πολίτες ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και ικανότητας να συμμετέχουν ελεύθερα σε κάθε αθλητική δραστηριότητα ή ακόμα και να ανακαλύπτουν νέες, απολαμβάνοντας έτσι την χαρά της άθλησης και της δημιουργίας (Ζουρνατζή κ.ά., 2013). Για την ικανοποίηση των αναγκών άθλησης των πολιτών, λαμβάνοντας υπόψη τη θετική επίδραση της άσκησης στην υγεία και στην ψυχοκοινωνική κατάσταση του ατόμου, σχεδιάστηκαν από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.) τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», που αποτελούν τον προνομιακό χώρο σύνδεσης και συνέχειας των άλλων δύο πυλώνων ανάπτυξης του αθλητισμού, τη σχολική φυσική αγωγή και τον αγωνιστικό αθλητισμό. Τα Π.Α.γ.Ο. υλοποιούνται με την κεντρική ευθύνη του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού δια της Γ.Γ.Α., σε συνεργασία με τους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.) και τα νομικά τους πρόσωπα (Ν.Π.Δ.Δ.) και άλλους φορείς, όπως αθλητικές ομοσπονδίες, αθλητικά σωματεία, μορφωτικούς συλλόγους, πολιτιστικούς συλλόγους, αθλητικά κέντρα, φορείς διοργάνωσης προγραμμάτων εργασιακής άθλησης, φορείς τριτοβάθμιας εκπαίδευσης κ.λ.π. και απευθύνονται σε όλους τους πολίτες (Ζουρνατζή κ.ά., 2013· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26745-26746). Σήμερα, τα προγράμματα υλοποιούνται και χρηματοδοτούνται από τη Γ.Γ.Α. (Νόμος 4843/2008, Άρθρο 1, σελ. 2737) με μεγάλη επιτυχία, σε 614 Δήμους και Κοινότητες και είναι καταναμημένα σε γενικά, ειδικά, πρότυπα και καινοτόμα αλλά και διαφοροποιημένα έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές απαιτήσεις και ικανότητες των συμμετεχόντων.

## 2. Φιλοσοφία και Σκοποί των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

Οι προνοιακές πολιτικές στην Ελλάδα παρέχονται από φορείς του δημοσίου τομέα (κρατικές υπηρεσίες, Ο.Τ.Α., Ν.Π.Δ.Δ.), από φορείς του ιδιωτικού / κερδοσκοπικού τομέα, από φορείς του ιδιωτικού / μη κερδοσκοπικού τομέα (εθελοντικές οργανώσεις) και τέλος από άτυπα δίκτυα φροντίδας (οικογένεια). Για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού το κράτος, σε συνεργασία με τους Δήμους, προβαίνει σε παροχές προνοιακών υπηρεσιών, όπως τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», σε άτομα που υπόκεινται σε κοινωνική περιθωριοποίηση με σκοπό την ένταξή τους στην κοινωνία. Σύμφωνα με το Άρθρο 1 του Νόμου 4019/2011 (σελ. 6369) ένταξη είναι *«η διαδικασία κοινωνικής ενσωμάτωσης ατόμων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού»*. Έτσι, το κράτος λειτουργεί ως Κράτος Πρόνοιας αποτελώντας ένα εργαλείο κάλυψης διαφόρων αναγκών, ατόμων που δε διαθέτουν επαρκείς πόρους συντήρησης και κοινωνικής ασφάλισης. Με άλλα λόγια το κράτος παρέχει «Κοινωνική Φροντίδα» όπως αποτυπώνεται στο Άρθρο 1 του Νόμου 4019/2011. Σύμφωνα με το νόμο αυτό (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369) Κοινωνική Φροντίδα είναι *«η παραγωγή και παροχή αγαθών, καθώς και υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας για συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι, τα βρέφη, τα παιδιά, τα άτομα με αναπηρία και τα άτομα με χρόνιες παθήσεις»*.

Μια τέτοια υπηρεσία υγείας και κοινωνικής πρόνοιας είναι η άσκηση, υπηρεσία η οποία αποτελεί αρμοδιότητα του κλάδου της Κοινωνικής Οικονομίας. Κοινωνική Οικονομία είναι *«το σύνολο των οικονομικών, επιχειρηματικών, παραγωγικών, και κοινωνικών δραστηριοτήτων, οι οποίες αναλαμβάνονται από νομικά πρόσωπα ή ενώσεις προσώπων, των οποίων ο καταστατικός σκοπός είναι η επιδίωξη συλλογικού οφέλους και η εξυπηρέτηση γενικότερων κοινωνικών συμφερόντων»* (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369). Συλλογικός Σκοπός είναι *«η προώθηση των δράσεων συλλογικότητας και η προστασία των συλλογικών αγαθών μέσω αναπτυξιακών, οικονομικών και κοινωνικών πρωτοβουλιών τοπικού, περιφερειακού ή ευρύτερου χαρακτήρα»* (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369). Ως τέτοια δράση νοείται η παροχή κοινωνικών υπηρεσιών.

Ο «Αθλητισμός για Όλους» αφορά όλο το λαό. Για τον λόγο αυτό στις υποχρεώσεις του υφυπουργού αθλητισμού ανήκει η προβολή και προώθηση του θεσμού του μαζικού αθλητισμού. Στόχος λοιπόν του υφυπουργείου είναι η

προοδευτική ένταξη όλων των πολιτών στα προγράμματα μαζικής άθλησης. Για το σκοπό αυτό προβαίνει στα εξής μέτρα (Αυγερινός, 2014):

1. Ενημερώνει το λαό για τη σημασία της συχνής άθλησης μέσω των Μαζικών Μέσων Επικοινωνίας.
2. Προπαγανδίζει διαρκώς τη συμμετοχή των πολιτών στα διάφορα προγράμματα μαζικής άθλησης.
3. Κατασκευάζει στα αστικά κέντρα αποκλειστικές αθλητικές εγκαταστάσεις μαζικής άθλησης.
4. Μεριμνά για την ύπαρξη δικτύου αθλητιάτρων σε όλη τη χώρα, ώστε να εξετάζουν και να συμβουλεύουν, όσους θέλουν να αθληθούν ή αθλούνται.
5. Δημιουργεί προγράμματα και ευκαιρίες για την άθληση των μαζών, όλων των ηλικιών και των δύο φύλων.
6. Χρηματοδοτεί τις νομαρχίες και την Τοπική Αυτοδιοίκηση για την εφαρμογή γενικών και ιδιαίτερων προγραμμάτων άσκησης και άθλησης.
7. Χρηματοδοτεί τα μεγάλα συνδικαλιστικά όργανα της χώρας για την εφαρμογή προγραμμάτων άθλησης των εργαζομένων.
8. Συνεργάζεται και βοηθά τους οργανισμούς κοινής ωφελείας να παρέχουν προγράμματα άθλησης και άσκησης στους εργαζομένους τους.
9. Συνεργάζεται με τους συνδέσμους των εργοδοτών και δημιουργεί κίνητρα για τη δυνατότητα άθλησης των εργαζομένων στον τόπο δουλειάς.
10. Δημιουργεί ένα πλούσιο ετήσιο και σταθερό πρόγραμμα λαϊκών αγώνων και μαζικών εκδηλώσεων, ώστε να υπάρχει πάντα κάποιο κίνητρο για σωματική άσκηση.
11. Καθιερώνει το θεσμό της «ατομικής επιβράβευσης» για όλες τις ηλικίες και των δύο φύλων.
12. Καθιερώνει σε συνεργασία με το υπουργείο παιδείας την πανελλήνια ημέρα αγώνων στα σχολεία όλων των βαθμίδων.

13. Ενισχύει το υπουργείο παιδείας στη λειτουργία των Μαθητικών Ομίλων Αθλητισμού για περισσότερη άσκηση και άθληση των μαθητών.
14. Ενισχύει το υπουργείο παιδείας για τη λειτουργία του πανεπιστημιακού αθλητισμού.
15. Δημιουργεί προγράμματα άσκησης και άθλησης για τα παιδιά με αναπηρίες.
16. Καθιερώνει προγράμματα άσκησης και άθλησης για τα σφρονιστικά ιδρύματα της χώρας.
17. Ενθαρρύνει τα αθλητικά σωματεία για τη δημιουργία τμήματος Μαζικού Αθλητισμού.
18. Φροντίζει για τη δημιουργία και ανάπτυξη του ελεύθερου φυσικού αθλητισμού στα βουνά, τα ποτάμια και τις θάλασσες.
19. Ελέγχει διαρκώς τα ιδιωτικά γυμναστήρια, τα οποία είναι κερδοσκοπικές επιχειρήσεις και τείνουν διαρκώς σε κάθε είδους παραβάσεις, προκειμένου να αυξήσουν τα κέρδη τους.
20. Τέλος μεριμνά για τη συνεχή στατιστική καταγραφή του λειτουργούντος Μαζικού Αθλητισμού, την τέλεση δημοσκοπικών ερευνών και αναλύσεων ως προς τις αθλητικές ανάγκες των πολιτών, την επόπτευση και καθοδήγηση της επίτευξης των τιθέμενων στόχων, την ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν τον Μαζικό Αθλητισμό, τον προγραμματισμό των αθλητικών εγκαταστάσεων, βάσει των εμφανιζόμενων αναγκών, την ύπαρξη σε όλα τα προγράμματα του κατάλληλου διδακτικού προσωπικού, την επεξεργασία και το συντονισμό μακρόπνοων σχεδίων μαζικής άθλησης και την επανεξέταση και διόρθωση των προγραμμάτων άσκησης και άθλησης κατά μεγάλα χρονικά διαστήματα. Επειδή η ενεργοποίηση του Μαζικού Αθλητισμού απαιτεί την εξερεύνηση οικονομικών πόρων επιβάλλεται, τουλάχιστον στους δήμους, η ύπαρξη Οργανισμού Αθλητισμού. Ο Οργανισμός αυτός μπορεί να είναι Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου (Ν.Π.Δ.Δ.) ή Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου (Αυγερινός, 2014).

Συνεπώς για τη προοδευτική ένταξη όλων των πολιτών στα προγράμματα μαζικής άθλησης δημιουργούνται τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» με τη

συνεργασία των Ο.Τ.Α., Γ.Γ.Α. και Ν.Π.Δ.Δ., έτσι ώστε να έχουν την ευκαιρία για την άθληση όλοι οι πολίτες, όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων και των δύο φύλων. Η άσκηση με τη συστηματική επιστημονική καθοδήγηση αποτελεί ουσιαστική κοινωνική επένδυση, γιατί βελτιώνει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, συμβάλλει στην πρόληψη υγείας και των εκφυλιστικών τάσεων, στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων και σε μία καλύτερη σχέση ανθρώπου και φυσικού περιβάλλοντος. Σκοπός των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746· Νόμος 4843/2008, Άρθρο 1, σελ. 2737).

Οι επιμέρους στόχοι για την εξασφάλιση της ποιότητας και της ανάπτυξης των Προγραμμάτων «Άθλησης για Όλους» είναι (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746):

1. *«Ευκαιρίες συμμετοχής για όλους, ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, κοινωνική και οικονομική κατάσταση κ.λ.π..»*
2. *Δυνατότητες επιλογών σε αθλητικές δραστηριότητες και μορφές οργάνωσης της άθλησης.*
3. *Υπαρξη «συνέχειας» από την προσχολική κινητική δραστηριότητα και τη σχολική φυσική αγωγή, έως την άσκηση και κίνηση στην τρίτη ηλικία.*
4. *Παροχή υπηρεσιών άθλησης με κάλυψη όλου του έτους και κάθε ημέρας της εβδομάδας με δραστηριότητες.*
5. *Ενεργή συμμετοχή των αθλουμένων στον προγραμματισμό των αθλητικών δραστηριοτήτων, με ενδεχόμενη οικονομική συμβολή σε αυτά.*
6. *Συνδυασμός της άθλησης με άλλες υπηρεσίες που προσφέρουν οι Ο.Τ.Α. και ένταξη της άθλησης σε ολοκληρωμένα προγράμματα παροχής υπηρεσιών στους πολίτες, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.*

7. Πλήρης εκμετάλλευση των αθλητικών εγκαταστάσεων, αλλά και αξιοποίηση για δράσεις αθλητισμού και άσκησης των φυσικών μέσων και χώρων, όπως: πάρκα, δρόμοι, σχολικές εγκαταστάσεις κ.ά..
8. Ύπαρξη ποιοτικών κριτηρίων και εσωτερικής αξιολόγησης των Π.Α.γ.Ο..
9. Ανάπτυξη της εθελοντικής συμμετοχής.
10. Προβολή των Π.Α.γ.Ο. και πληροφόρηση των πολιτών.
11. Συνεργασία των Ο.Τ.Α. με άλλους φορείς, όπως αθλητικές ομοσπονδίες, αθλητικά σωματεία, μορφωτικούς συλλόγους, πολιτιστικούς συλλόγους, οργανώσεις εργασιακού αθλητισμού κ.λ.π..
12. Εξειδικευμένα προγράμματα, με βάση την εδαφική ιδιαιτερότητα της περιοχής του κάθε φορέα (θάλασσα, λίμνη, βουνά, λόφοι κ.λ.π.).
13. Παροχή υπηρεσιών σε άτομα με αναπηρίες, σε ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες και σε άτομα με χρόνιες παθήσεις.
14. Ανάδειξη ειδικών αθλητικών γεγονότων (ειδικές ημέρες – ειδικές εκδηλώσεις).
15. Προώθηση μη διαδεδομένων αθλημάτων.
16. Υποστήριξη ερασιτεχνικού αθλητισμού.
17. Συνδυασμός πολιτιστικών και κοινωνικών γεγονότων με αθλητικά γεγονότα» (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746).

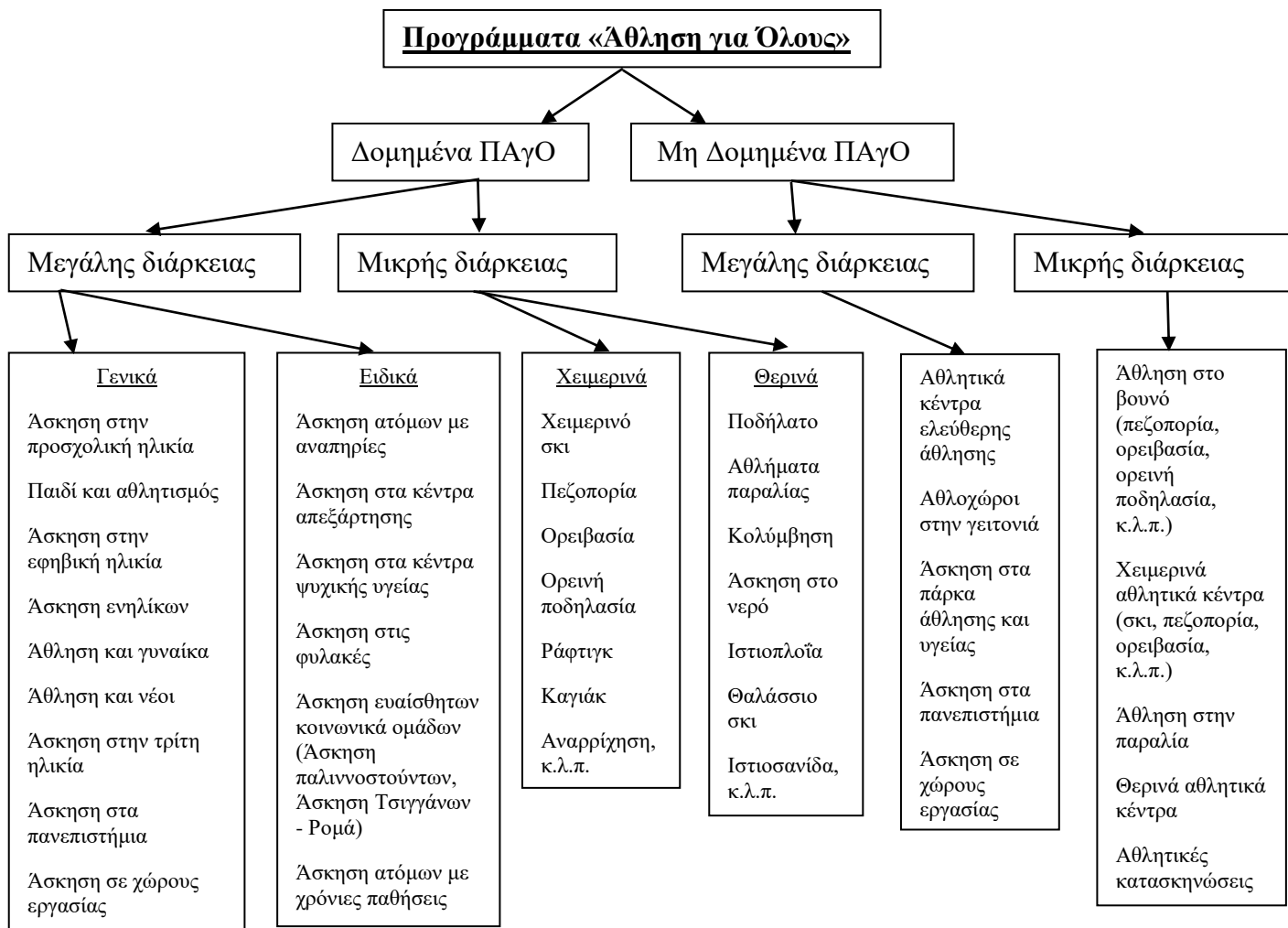
Οι φορείς υλοποίησης των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» μέσω των Π.Α.γ.Ο. στοχεύουν στην αύξηση του συνολικού αριθμού των πολιτών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες καθώς και σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Επιπλέον, στόχος τους είναι η αύξηση του ποσοστού συμμετοχής αθλουμένων με διάφορα κριτήρια όπως η ηλικία, το φύλο, οι ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες, κ.τ.λ.. Ακόμη, οι φορείς στοχεύουν στην ισόρροπη ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων στις δημοτικές κοινότητες, ιδιαίτερα για τους Καλλικρατικούς Δήμους. Τέλος, οι φορείς αυτοί έχουν ως στόχο την ανάπτυξη ποικίλων αθλητικών



δραστηριοτήτων και τη διεύρυνση του πεδίου επιλογών αθλητικών δραστηριοτήτων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους (Ζουρνατζή κ.ά., 2013).

### **3. Κατηγορίες και Είδη Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

Τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες λαμβάνοντας υπόψη ορισμένα κριτήρια. Αρχικά την οργάνωση υπό την έννοια ότι διακρίνονται σε δομημένα και μη δομημένα προγράμματα. Τα δομημένα προγράμματα άθλησης υλοποιούνται δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα, σε συγκεκριμένο αθλητικό χώρο, με σταθερή συμμετοχή αθλουμένων και με την εποπτεία και καθοδήγηση Πτυχιούχου Φυσικής Αγωγής, ενώ τα μη δομημένα προγράμματα άθλησης είναι οργανωμένα προγράμματα άθλησης που πραγματοποιούνται στα πλαίσια ενός ελεύθερου ωραρίου, με παράλληλες δραστηριότητες, τα οποία απευθύνονται σε ομοιογενή ή ανομοιογενή σχήματα αθλουμένων. Άλλο κριτήριο σύμφωνα με το οποίο διακρίνονται τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» είναι η χρονική διάρκεια, υπό την έννοια ότι τα προγράμματα διακρίνονται σε μεγάλης και μικρής διάρκειας. Τα μεγάλης διάρκειας προγράμματα υλοποιούνται 8 μήνες, ενώ τα μικρής διάρκειας προγράμματα 3 μήνες. Τα προγράμματα διακρίνονται ανάλογα με το περιεχόμενο των προγραμμάτων σε γενικά και ειδικά προγράμματα. Τα γενικά προγράμματα άθλησης, με κατάλληλα σχεδιασμένο περιεχόμενο, απευθύνονται σε γενικές ομάδες πληθυσμού, ενώ τα ειδικά προγράμματα άθλησης, με κατάλληλα σχεδιασμένο περιεχόμενο, απευθύνονται σε ειδικές κατηγορίες πληθυσμού. Τέλος, οι εκδηλώσεις άθληση για όλους αποτελούν μέρος των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και διακρίνονται στις εκδηλώσεις τοπικής εμβέλειας, στις εκδηλώσεις διαδημοτικής και περιφερειακής εμβέλειας και σε άλλες εκδηλώσεις (Ζουρνατζή κ.ά., 2013). Το ακόλουθο διάγραμμα αποτυπώνει τα είδη των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» όπως αποτυπώνονται στο Οργανωτικό Πλαίσιο (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749· Νόμος 4843/2008, Άρθρο 2, σελ. 2737-2738) λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω τρία κριτήρια κατηγοριοποίησης τους.



**Διάγραμμα 2.** Κατηγορίες και είδη Π.Α.γ.Ο.

Το πρόγραμμα «Άσκηση Ενηλίκων» απευθύνεται σε ένα μεγάλο εύρος ηλικίας που ξεκινά από την ηλικία των 19 ετών και επεκτείνεται μέχρι και πριν την τρίτη ηλικία (έως 65 ετών). Στο πρόγραμμα αυτό δίνεται η δυνατότητα προγραμματισμού και εφαρμογής προγραμμάτων φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων με τη συγκρότηση μεικτών ή αμιγών τμημάτων, με βάση το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο φυσικής κατάστασης, τα ενδιαφέροντα κ.τ.λ.. Σε αυτό το πρόγραμμα δίνεται ακόμα η δυνατότητα άθλησης σε οικισμούς εκτός του ιστού της πόλης (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749). Συγκεκριμένα, πραγματοποιούνται αθλητικές δραστηριότητες όπως δρόμοι υγείας, ορειβασία, πεζοπορία, αγώνες μεταξύ ανεξαρτήτων ομάδων, χορός, ρυθμική κινητική αγωγή και αεροβική γυμναστική (Νόμος 4843/2008, Άρθρο 2, σελ. 2737-2738). Σήμερα λειτουργούν 315 τμήματα άσκησης ενηλίκων.

Το πρόγραμμα «Άθληση και Γυναίκα» ήταν από τα πρώτα που βρήκε εφαρμογή στα πλαίσια του μαζικού αθλητισμού. Ήταν μια πρόκληση για τη γυναίκα αφού η παράδοση ήθελε ο ρόλος της γυναίκας να περιορίζεται σε δραστηριότητες μόνο γύρω από το χώρο της οικογενειακής εστίας και της εργασίας. Η ενασχόληση της με τον αθλητισμό πρόβαλλε, είτε ως πολυτέλεια, είτε ως απαγόρευση. Παρ' όλα αυτά όμως οι γυναίκες ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του Μαζικού Αθλητισμού και περίπου 60.000 γυναίκες συμμετείχαν στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Πρόκειται ακόμα και σήμερα για το μεγαλύτερο σε εύρος δομημένο πρόγραμμα και υλοποιείται με μεγάλη επιτυχία σε 614 δήμους και κοινότητες της χώρας και συγκεκριμένα λειτουργούν 1948 τμήματα (Ζουρνατζή κ.ά., 2013).

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε άτομα ηλικίας 19 έως 65 ετών (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749), με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την κινητική αναψυχή (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749· Νόμος 4843/2008, Άρθρο 2, σελ. 2737-2738). Το περιεχόμενό του έχει εμπλουτιστεί με μεγάλη ποικιλία αθλητικών και κινητικών δραστηριοτήτων όπως αεροβική γυμναστική, χορός, αθλοπαιδιές, γυμναστική, ακόμα και με δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στην ύπαιθρο (Ζουρνατζή κ.ά., 2013). Ακόμη, το πρόγραμμα περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως μουσική ενδυνάμωση, θεραπευτική γυμναστική, φυσική κατάσταση και αθλητικές δραστηριότητες (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749). Έτσι με αυτό τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα σε όλες τις γυναίκες να συμμετέχουν ανάλογα με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους (Ζουρνατζή κ.ά., 2013).

Η Γ.Γ.Α. στα πλαίσια της Μαζικής Άθλησης σχεδιάζει και εφαρμόζει ειδικά προγράμματα «Άθληση για Όλους» που απευθύνονται σε ιδιαίτερα ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες και ανάλογα με την ιδιαιτερότητα που παρουσιάζουν, προσαρμόζονται και τα αντίστοιχα προγράμματα. Τα περισσότερα από αυτά ξεκίνησαν στις αρχές της δεκαετίας του 80 και συνεχίζονται ακόμα και σήμερα με μεγάλη επιτυχία σε συνεργασία πάντα με τα αρμόδια ιδρύματα αλλά και με τους Ο.Τ.Α. Η άθληση συμβάλει σημαντικά στο να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ατόμων, ιδιαίτερα εκείνων που έχουν κάποιες ιδιαιτερότητες όσον αφορά την ψυχοσωματική τους υγεία και την κινητική τους ικανότητα. Το πρόγραμμα «Άσκηση

Ατόμων με Αναπηρίες» λειτουργεί σήμερα σε 695 τμήματα και μέσω της άσκησης επιτυγχάνεται η αυτοεκτίμηση, η αυτοπειθαρχία, η δυνατότητα ένταξης στο κοινωνικό σύνολο, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και κυρίως η δυνατότητα βελτίωσης της υγείας (Ζουρνατζή κ.ά., 2013).

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε άτομα με νοητική υστέρηση, κινητικές διαταραχές, προβλήματα όρασης και ακοής και με ασθένειες που απαιτούν μακροχρόνια θεραπεία (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749) και πραγματοποιείται σε ιδρύματα και σε ειδικά σχολεία εντός ή και εκτός ωραρίου λειτουργίας (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749· Νόμος 4843/2008, Άρθρο 2, σελ. 2737-2738) ή στα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749).

Το πρόγραμμα «Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία» απευθύνεται σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών και εφαρμόζεται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους όπως τα Κ.Α.Π.Η., οι λέσχες φιλίας, τα κέντρα απασχόλησης ηλικιωμένων και σε άλλους χώρους (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749). Το περιεχόμενο του προγράμματος περιλαμβάνει κινητικές δραστηριότητες αναψυχής με ψυχαγωγικό και κοινωνικό χαρακτήρα και έχει σαν σκοπό να προάγει την φυσική ικανότητα των ατόμων και να συντελέσει στην διατήρηση της υγείας τους (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749· Νόμος 4843/2008, Άρθρο 2, σελ. 2737-2738). Σήμερα λειτουργούν 453 τμήματα άσκησης ατόμων τρίτης ηλικίας (Ζουρνατζή κ.ά., 2013).

#### **4. Έρευνες για την Άθληση, τον Κοινωνικό Αποκλεισμό και τις Ευπαθείς Ομάδες Πληθυσμού**

Πλήθος ερευνών έχουν διεξαχθεί ανά τα χρόνια με σκοπό να εντοπιστούν οι επιδράσεις και τα οφέλη της σωματικής άσκησης που σχετίζονται με την υγεία (Αυγερινός, 2014· Κοσμίδου κ.ά., 2014· Λυκεσάς & Τυροβολά, 2012· Μαυροβουνιώτης, 2011· Sharkey & Gaskill, 2011· Brill, 2006· Kramer, Erickson & Colcombe, 2006). Σύμφωνα με τον Μαυροβουνιώτη (2011) η φυσική δραστηριότητα έχει τόσο σωματικά, λειτουργικά και οικονομικά, όσο και κοινωνικά και ψυχολογικά

οφέλη. Συγκεκριμένα, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξης χρόνιων ασθενειών, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, ο διαβήτης (Μαυροβουνιώτης, 2011· Sharkey & Gaskill, 2011· Brill, 2006), η νόσος του αλτσχαιμερ (Kramer, Erickson & Colcombe, 2006) κ.α.. Ακόμη, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση προβλημάτων, όπως η υψηλή πίεση, η παχυσαρκία (Κοσμίδου κ.ά., 2014) και η υψηλή χοληστερόλη (Sharkey & Gaskill, 2011). Τέλος, μπορεί να διευκολύνει τη λειτουργικότητα ενός ατόμου και την ικανότητά του να παραμείνει αυτόνομο, ακόμη και όταν παρουσιάζει σοβαρά προβλήματα υγείας (Μαυροβουνιώτης, 2011· Brill, 2006). Συνεπώς, η άσκηση ωφελεί υπό την έννοια ότι οδηγεί στη βελτιωμένη ποιότητα ζωής και λειτουργικότητας. Τα οικονομικά οφέλη που προκύπτουν μέσω της φυσικής δραστηριότητας αναδεικνύονται μέσω της μείωσης των χρημάτων που δαπανώνται για περίθαλψη, φαρμακευτική αγωγή και διαβίωση μέσα στην κοινότητα (Brill, 2006). Τέλος, από έρευνα έχει φανεί ότι η άσκηση μειώνει τα ποσοστά θνησιμότητας και οδηγεί στη μακροζωία (Lee, Hsieh & Paffenbarger, 1995, όπως αναφέρεται στο Sharkey & Gaskill, 2011, σελ. 34).

Όσο αναφορά τα κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη έχει διαφανεί ότι η άσκηση, μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες αυξάνει την αυτοεκτίμηση, τη κοινωνική αλληλεπίδραση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου (Brill, 2006· Kramer, Erickson & Colcombe, 2006). Η έρευνα των Λυκεσάς και Τυροβολά (2012) έδειξε ότι οι γυναίκες μέσω του χορού επικοινωνούν με την ομάδα και λειτουργούν ως μια οντότητα, αποκτούν το αίσθημα της ομαδικότητας, εκτονώνονται και ανανεώνονται ψυχικά και σωματικά και αισθάνονται χαλάρωση, ικανοποίηση, ψυχική ηρεμία και ενθουσιασμό με αποτέλεσμα τη πλήρη απελευθέρωση του σώματος ως εκφραστή της ψυχής. Η φυσική σωματική άσκηση λειτουργεί ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Σύμφωνα με τον Αυγερινό (2014) οι κοινωνικές λειτουργίες της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού, παρ' όλο που υπάρχουν κάποιες διαφοροποιήσεις ανάλογα με τη χώρα και το κοινωνικό σύστημα, μπορούν να συνοψισθούν στις εξής παρακάτω: 1. Στην κοινωνικοψυχαγωγική και κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία, 2. Στη λειτουργία της ενίσχυσης και προφύλαξης της υγείας του ατόμου και ολόκληρου του λαού, 3. Στη λειτουργία της κοινωνικής αγωγής μέσα από την κοινωνικοποίηση, 4. Στη λειτουργία της σύσφιξης των σχέσεων των μελών της κοινωνίας και των λαών για την ανάπτυξη της φιλίας και τη διατήρηση της ειρήνης, 5. Στη λειτουργία της προβολής

του κοινωνικού συστήματος και της χώρας και 6. Στις άλλες κοινωνικές λειτουργίες. Με άλλα λόγια, η άθληση συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, στην προφύλαξη και βελτίωση της υγείας, στη διαφύλαξη των νέων από τις κακές έξεις της εποχής (π.χ. ναρκωτικά, κ.τ.λ.), στην καλλιέργεια στενών διανθρώπινων σχέσεων για το ξεπέραςμα της κοινωνικής απομόνωσης και του κοινωνικού αποκλεισμού (Αυγερινός, 2014· Sport England, 2013· D.C.M.S., 2000) στο ξεπέραςμα των διακρίσεων καθώς και στη σωματική και πνευματική αναζωογόνηση του ατόμου (Αυγερινός, 2014).

Με άλλα λόγια ερευνητικά δεδομένα τεκμηριώνουν ότι η άθληση βοηθά στην προσπάθεια άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού και οδηγεί σε κοινωνική ένταξη (Αυγερινός, 2014· Sport England, 2013· Kamberidou, 2012· Sherrill, 2004· Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· D.C.M.S., 2000). Η άποψη αυτή υποστηρίζεται στην έρευνα του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002), σύμφωνα με την οποία, κάποιοι παράγοντες, όπως η απουσία αθλητικής δραστηριότητας λόγω προβλημάτων υγείας, δύναται να αποτελούν αιτία του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται κάποιες ομάδες πληθυσμού του νομού Κυκλάδων και συνεπώς η άσκηση βοηθά στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού. Συγκεκριμένα, η έρευνα του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002) σε συνεργασία με τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση του Νοτίου Αιγαίου διερευνά και καταγράφει τα χαρακτηριστικά που παρουσιάζει το φαινόμενο του κοινωνικού αποκλεισμού στο Νομό των Κυκλάδων. Συγκεκριμένα, ο πρώτος και βασικός σκοπός της έρευνας αυτής είναι να καταγραφούν οι ευπαθείς και κοινωνικά αποκλεισμένες ομάδες με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους και να εντοπιστούν γεωγραφικά. Ο δεύτερος σκοπός της έρευνας αυτής είναι η καταγραφή των διαδικασιών μετατροπής της κοινωνικής ευπάθειας σε κοινωνικό αποκλεισμό και η βαθύτερη κατανόηση του βιώματος του κοινωνικού αποκλεισμού από τα υποκείμενα που δοκιμάζονται από αυτόν. Τέλος, ο τρίτος σκοπός εντοπίζεται στην καταγραφή και στην κατανόηση της στάσης των κυρίων φορέων κοινωνικής προστασίας που δρουν και διαμορφώνουν μια πραγματικότητα στα πλαίσια του νομού των Κυκλάδων. Οι στόχοι της έρευνας αυτής είναι ο εντοπισμός και η αποτύπωση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των ευπαθών ομάδων που αντιμετωπίζουν προβλήματα κοινωνικού αποκλεισμού στα νησιά των Κυκλάδων, η σε βάθος κατανόηση των διαδικασιών κοινωνικού αποκλεισμού που διαχωρίζονται από τα χαρακτηριστικά των ευπαθών κοινωνικών

ομάδων και η αποτύπωση της φύσης και των κυρίαρχων ιδιοτήτων του κοινωνικού αποκλεισμού ευρύτερα στην ελληνική κοινωνία (Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002).

Ως μέσο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο και η συνέντευξη, ενώ οι συμμετέχοντες ήταν 880 άτομα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι κοινωνικά ευπαθείς ομάδες δεν φαίνονται να αποτελούν σημαντικό μέρος του πληθυσμού των κατοίκων των Κυκλάδων, ωστόσο στις περιπτώσεις που εμφανίζεται πρόβλημα κοινωνικού αποκλεισμού φαίνεται να είναι έντονο, ιδιαίτερο και σημαντικό, γεγονός που επιβεβαιώνει ότι η κοινωνική ευπάθεια σαφώς και διαφοροποιείται από τον κοινωνικό αποκλεισμό και άρα χρειάζεται άλλα εργαλεία για να αντιμετωπιστεί, τόσο ερευνητικά, όσο και σε επίπεδο κοινωνικής παρέμβασης. Ακόμη, από την έρευνα αυτή φαίνεται ότι στις Κυκλάδες υπάρχουν λίγες αλλά ακραίες περιπτώσεις κοινωνικού αποκλεισμού, κοινωνικής απομόνωσης και μειονεξίας. Αυτές οι περιπτώσεις αγγίζουν σε ελαφριά μορφή όλες τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, αλλά στη βαρύτερη μορφή του αποκλεισμού τις ομάδες ηλικιωμένων και των ατόμων με αναπηρίες. Τέλος, από την έρευνα αυτή συμπεραίνεται ότι η σχέση των ευπαθών κοινωνικά υποκειμένων προς τις κοινωνικές υπηρεσίες επικαθορίζεται από τη γραφειοκρατική λογική, από τη δυσλειτουργία των διαύλων επικοινωνίας και ενημέρωσης και από τη λειτουργία πελατειακών δικτύων που λειτουργούν διαμεσολαβητικά. Οι κοινωνικές υπηρεσίες αδυνατούν να συνεισφέρουν ουσιαστικά στην επίλυση των προβλημάτων των ευπαθών κοινωνικά ομάδων και ως εκ τούτου εστιάζονται στη λήψη επιδομάτων (Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002).

Η σωματική άσκηση συμβάλλει στην προώθηση της κοινωνικής ενσωμάτωσης αποκλεισμένων κοινωνικών ομάδων. Όσον αφορά την άσκηση των ατόμων με αναπηρίες γίνεται λόγος για προσαρμοσμένη άσκηση. Έρευνες υποστηρίζουν την αναγκαιότητα της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρίες καθώς μέσω της άσκησης τα άτομα βελτιώνουν τις αθλητικές τους ικανότητες, γεγονός το οποίο οδηγεί στην απόκτηση ψυχολογικής ευεξίας, καθώς τα άτομα ζουν με τον ενθουσιασμό της συμμετοχής και την αγωνία της νίκης και της ήττας. Η άσκηση ενσταλάζει την αυτοπειθαρχία, την συντροφικότητα και την ομαδικότητα, καθώς και το γεγονός της συνύπαρξης των αρτιμελών ατόμων με τα άτομα με αναπηρίες και

οδηγεί στην αλλαγή της εικόνας που έχει η κοινωνία για αυτήν την κατηγορία των ανθρώπων. Παράλληλα, προωθεί την υγεία, τη φυσική κατάσταση, την αυτονομία, την κοινωνική ενσωμάτωση και την ψυχολογική ευεξία (Sherrill, 2004).

Η έρευνα των Καπρίνης και Λιάκος (2017) μελετά το μάθημα της φυσικής αγωγής ως ένα μέσο ευαισθητοποίησης των μαθητών απέναντι στις κοινωνικές ανισότητες και τον κοινωνικό αποκλεισμό, από όπου κι αν προέρχονται (κινητική μειονεξία, αναπηρία, παχυσαρκία, φύλο, εθνικότητα, γλωσσική ή πολιτισμική διαφορά). Κυρίαρχος στόχος ήταν η ευαισθητοποίηση των παιδιών απέναντι στη διαφορετικότητα. Αφορμή για την υλοποίηση της έρευνας αυτής ήταν η ύπαρξη παιδιών με κινητικά προβλήματα εντός της σχολικής μονάδας (Δημοτικό σχολείο Αττικής) κατά τη σχολική χρονιά 2013-2014, και η προσπάθεια της ισότιμης κοινωνικής συμμετοχής τους, μέσα σε ένα πλαίσιο αμοιβαίας αποδοχής, αλληλοσεβασμού και αλληλοϋποστήριξης. Το πρόγραμμα οργανώθηκε με βάση τη διαθεματική προσέγγιση της γνώσης, δίνοντας έμφαση στην ομαδοσυνεργατική προσέγγιση και στη βιωματική οργάνωση των δραστηριοτήτων. Ως μέσο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η παρατήρηση και το ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα παιδιά με αναπηρία εντάχθηκαν ισότιμα στη σχολική κοινότητα και η κοινωνικοποίηση τους συνέβαλε στην καλύτερη ψυχική τους ισορροπία. Η αίσθηση της συμμετοχής σε ένα κοινωνικό σύνολο ανέστειλε τα αισθήματα περιθωριοποίησης που βίωναν εξαιτίας του αποκλεισμού τους από την ομάδα, αλλά και τα υπόλοιπα παιδιά συνεργάστηκαν αρμονικά, επαναπροσδιόρισαν τη σχέση τους με την ομάδα, οικοδόμησαν θετικές σχέσεις αποδεχόμενα με ειλικρίνεια τη διαφορετικότητα. Αναδεικνύεται ότι η φυσική αγωγή μπορεί να διαδραματίσει κυρίαρχο ρόλο στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, στην ενδυνάμωση των διαπροσωπικών σχέσεων των παιδιών και στην βελτίωση της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας (Καπρίνης & Λιάκος, 2017).

Όσον αφορά την άσκηση των ατόμων τρίτης ηλικίας, ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι η άσκηση έχει σωματικά, λειτουργικά, οικονομικά και κοινωνικά οφέλη (Μαυροβουνιώτης, 2011). Συγκεκριμένα, η άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση των ατόμων τρίτης ηλικίας, κάνοντάς τα λειτουργικά και αυτόνομα στην κοινωνία. Η κατάσταση αυτή απαλλάσσει τα άτομα αυτά από χρηματικά ποσά για περίθαλψη και φάρμακα. Τέλος, η άσκηση με αυτό τον τρόπο λειτουργεί ως φορέας



ενσωμάτωσης των ατόμων στην κοινωνία και με άλλα λόγια ως φορέας άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού (Μαυροβουνιώτης, 2011· Brill, 2006). Πλήθος ερευνών υποστηρίζουν ότι η σωματική άσκηση αυξάνει τη λειτουργικότητα των ατόμων τρίτης ηλικίας (καθώς βελτιώνει τη φυσική κατάσταση), κάνοντάς τα λειτουργικά και αυτόνομα (Κοσμίδου κ.ά., 2014· Brill et al., 2000· Brill et al., 1998· Fisher et al., 1991· Fiatarone et al., 1990).

Οι Brill και οι συνεργάτες τους (1998) αξιολόγησαν την επίδραση ενός προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης οκτώ εβδομάδων στη λειτουργική ικανότητα ατόμων τρίτης ηλικίας. Για την εκτέλεση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν αλτήρες και δέκα βάρακια αστραγάλων. Οι συμμετέχοντες ήταν 25 κάτοικοι ενός κέντρου συνταξιοδότησης πολλαπλών επιπέδων, ηλικίας 73-94 ετών. Οι μετρήσεις σωματικής απόδοσης (στη δοκιμασία που κατέγραφε το χρόνο καθίσματος και έγερσης από την καρέκλα, το βηματισμό έξι μέτρων, την ανάβαση σκάλας και την ισορροπία) και η δύναμη της χειρολαβής χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση του αποτελέσματος. Συνολικά η δύναμη, η ισορροπία και οι μετρήσεις λειτουργικής απόδοσης βελτιώθηκαν σημαντικά. Η απόδοση στις δοκιμασίες χρόνου (στη δοκιμασία που κατέγραφε το χρόνο καθίσματος και έγερσης από την καρέκλα, το βηματισμό έξι μέτρων, την ανάβαση σκάλας και την ισορροπία) βελτιώθηκε σημαντικά μετά το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να χρησιμοποιήθηκε ως μια παρέμβαση με χαμηλό οικονομικό κόστος για τη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας (Brill et al., 1998).

Οι Fisher, Pendergast και Calkins (1991) εξέτασαν 18 άτομα, ηλικίας 60-90 ετών, που κατοικούσαν σε οίκο ευγηρίας και παρουσίαζαν λειτουργικές αδυναμίες ηλικίας από 60 έως 90 ετών με σημαντική έκπτωση στη λειτουργικότητά τους. Τα άτομα αυτά συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης έξι εβδομάδων. Όταν ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα παρατηρήθηκε αύξηση της μυϊκής δύναμης των συμμετεχόντων κατά 15%. Πολλά άτομα αύξησαν τα επίπεδα δραστηριότητά τους και μειώθηκε η εξάρτησή τους από άλλα άτομα. Η αύξηση της μυϊκής δύναμης ήταν εμφανής ακόμα και τέσσερις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι είναι δυνατόν ακόμα και τα προγράμματα άσκησης μικρής διάρκειας να αυξήσουν τα επίπεδα φυσικής λειτουργικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας (Fisher et al., 1991).

Οι Fiatarone και οι συνεργάτες του (1990) εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης υψηλής έντασης και διάρκειας οκτώ εβδομάδων σε εννέα άτομα που κατοικούσαν σε οίκο ευγηρίας (μέσος όρος ηλικίας 87,9 έτη). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η δύναμή τους αυξήθηκε σε ποσοστό 174% (η τυπική απόκλιση ήταν 31%). Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης υψηλής έντασης μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της μυϊκής δύναμης, του μεγέθους των μυών και της λειτουργικής κινητικότητας των ατόμων τρίτης ηλικίας (Fiatarone et al., 1990).

Η Κοσμίδου και οι συνεργάτες της (2014) εφάρμοσαν πρόγραμμα 3 ετών που περιλάμβανε 3 συνεδρίες την εβδομάδα, διάρκειας 50 λεπτών η κάθε μία, συνδυάζοντας αερόβια άσκηση και μυϊκή ενδυνάμωση. Σκοπός της έρευνας αυτής είναι η μελέτη των μορφολογικών και των βιοχημικών προσαρμογών που προκαλούνται μετά από την εφαρμογή ενός συστηματικού προγράμματος συνδυασμού αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης, διάρκειας 3 ετών, σε γυναίκες τρίτης ηλικίας. Οι συμμετέχοντες ήταν 20 γυναίκες, ηλικίας από 61 έως 71 ετών. Στην έναρξη και στη λήξη κάθε περιόδου πραγματοποιήθηκαν ανθρωπομετρικές μετρήσεις και βιοχημικές αναλύσεις, ενώ σε κάθε έτος υπήρχε μια τρίμηνη διακοπή. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η συστηματική άσκηση διάρκειας 3 ετών προκαλεί σημαντικές μεταβολές στη σύσταση του σώματος και στο λιπιδαιμικό προφίλ γυναικών ηλικίας 60 ετών και άνω. Ωστόσο, η διακοπή της άσκησης αναστρέφει σημαντικό μέρος των ευνοϊκών για την υγεία προσαρμογών. Κατά συνέπεια, οι γυναίκες μέσης ηλικίας πρέπει να ακολουθούν διά βίου ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης προκειμένου να καρπωθούν τα ευεργετικά για την υγεία τους οφέλη (Κοσμίδου κ.ά., 2014).

Η έρευνα της Ρουσσέτη (2006) μελετά τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» του δήμου Αμπελοκήπων με σκοπό να συλλέξει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή, την ποιότητα και την αξία των προγραμμάτων του δήμου. Η έρευνα αφορά τα προγράμματα ενηλίκων, νέων, γυναικών και ατόμων τρίτης ηλικίας. Ως μέσο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο, ενώ οι συμμετέχοντες ήταν 164 ασκούμενοι στα αθλητικά προγράμματα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν μια θετική στάση των αθλουμένων απέναντι στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους». Συγκεκριμένα, οι ασκούμενοι νιώθουν ικανοποιημένοι από τα

προγράμματα του δήμου, ικανοποίηση η οποία αφορά το προσωπικό. Από την άλλη μεριά οι ασκούμενοι θεωρούν ότι οι εγκαταστάσεις χρήζουν βελτίωσης. Συγκεκριμένα οι αίθουσες είναι μικρές, με ελλείψεις σε αποδυτήρια, χώρους υγιεινής και σύγχρονου αθλητικού εξοπλισμού (Ρουσσέτη, 2006). Αυτό άλλωστε φαίνεται να είναι το σημαντικότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι δημόσιοι φορείς παροχής αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα (Πετρίδου, Θεοδωράκης, Ταξιλάρης, Πυλιανίδης & Αντωνίου, 2003· Alexandris et al., 1999). Αυτό είναι δυνατόν να οφείλεται στη χαμηλή συνδρομή συμμετοχής στα προγράμματα του δήμου σε αντίθεση με τα έσοδα. Όμως οι εισφορές πρέπει να παραμείνουν χαμηλές και οι αυξημένες απαιτήσεις των πολιτών για σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις, ανοιχτές και κλειστές, εξειδικευμένο εξοπλισμό πρέπει να καλυφθούν εκτός από την κρατική επιχορήγηση και από άλλες πηγές, χορηγίες, άλλες χρηματοδοτήσεις και έσοδα άλλων δραστηριοτήτων (Ρουσσέτη, 2006).

Η άποψη αυτή έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα της Ζουρνατζή και των συνεργατών της (2013), σύμφωνα με την οποία, η αθλητική υποδομή του προγράμματος «Αθληση και Γυναίκα» των Προγραμμάτων «Αθληση για Όλους» είναι ικανοποιητική και καλή. Συγκεκριμένα, υπάρχει εξοπλισμός εγκαταστάσεων (καθρέφτες, μπάρες, ηχητική εγκατάσταση, ξύλινο δάπεδο παρκέ) και φορητός εξοπλισμός (ατομικά στρώματα γυμναστικής, λάστιχα αντίστασης, μπάλες πιλάτες, μπάλες ισορροπίας, πλαστικά συστήματα για στέπ αερόμπικ, σχοινάκια, σεντ βαράκια με πλαστική επένδυση). Τέλος, στο κλειστό γυμναστήριο πολλαπλών χρήσεων του δήμου Ευόσμου υπάρχουν πέντε αίθουσες γυμναστικής, αποθηκευτικός χώρος, αίθουσα για πρώτες βοήθειες, αίθουσα συνεδριάσεων, τα γραφεία της αθλητικής υπηρεσίας, αναψυκτήριο, χώρος αναμονής και έξι αποδυτήρια και στους τρεις ορόφους του (Ζουρνατζή κ.ά., 2013). Τέλος, από την έρευνα φάνηκε ότι τα προγράμματα του δήμου καλύπτουν τις ανάγκες των αθλουμένων για υγεία, χαλάρωση, ξεκούραση και κοινωνικές επαφές στα πλαίσια του λιγοστού ελεύθερου χρόνου που διαθέτουν στο συνολικά επιβαρυνμένο καθημερινό πρόγραμμα της ζωής τους (Ρουσσέτη, 2006).

Η έρευνα του Τσαρδακλή (2010) διερευνά τα Προγράμματα «Αθληση για Όλους» του δήμου Ξάνθης με σκοπό τη βελτίωσή τους. Συγκεκριμένα, σκοπός της έρευνας αυτής είναι η καταγραφή των αθλητικών δραστηριοτήτων και των

παραγόντων που χαρακτηρίζουν τις υπηρεσίες αυτές. Ως μέσο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο, ενώ οι συμμετέχοντες ήταν 190 ασκούμενοι στα αθλητικά προγράμματα. Τα αποτελέσματα της έρευνας φανέρωσαν διαφορετικές αντιλήψεις ανάμεσα στους συμμετέχοντες. Οι αντιλήψεις αυτές διαφοροποιούνται βάσει κάποιων παραγόντων, όπως η ηλικία, η εκπαίδευση, το εισόδημα και το φύλο. Αντίθετα, δεν επηρεάστηκαν από τα έτη και τη διάρκεια συμμετοχής καθώς και την εβδομαδιαία συχνότητα άσκησης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προκύπτει ότι ο σημαντικότερος παράγοντας που οι περισσότεροι δημότες συμμετέχουν στα προγράμματα του δήμου είναι η ποιότητα των προγραμμάτων. Συγκεκριμένα, βασικός συντελεστής της ποιότητας αυτής είναι οι γνώσεις των γυμναστών που τα υλοποιούν. Ο βασικότερος λόγος που συμμετέχουν είναι η διατήρηση και η βελτίωση της υγείας. Ακολουθούν στη συνέχεια η αναψυχή και μετά η μείωση του σωματικού βάρους. Ακόμη, παρατηρείται μία αυξημένη συμμετοχή στα προγράμματα για άτομα τρίτης ηλικίας και φαίνεται πως τα άτομα αυτά ασκούνται για βελτίωση του βιοτικού τους επιπέδου μαζί με φίλους τους πετυχαίνοντας με αυτό τον τρόπο μία παράλληλη αύξηση της κοινωνικότητάς τους. Τα προγράμματα που στη συνέχεια συγκεντρώνουν τους περισσότερους συμμετέχοντες είναι αυτό των γυναικών πρώτα και έπειτα των εφήβων. Η στροφή των γυναικών και της νεολαίας προς τα προγράμματα του δήμου πιθανό να οφείλεται στο χαμηλό κόστος συμμετοχής στα προγράμματα και στην ποιότητα αυτών (Τσαρδακλής, 2010).

Ακόμη, από την έρευνα φάνηκε ότι στα προγράμματα του δήμου συμμετέχουν περισσότερο οι γυναίκες από τους άνδρες (Τσαρδακλής, 2010). Η άποψη αυτή συνάδει με την άποψη του Αυγερινού (2014) σύμφωνα με τον οποίο στα αθλητικά προγράμματα των δήμων υπερτερούν οι γυναίκες μεταξύ 20 και 35 ετών, σε αντίθεση με τα ιδιωτικά γυμναστήρια όπου υπερτερούν οι άνδρες. Όσο αναφορά το μορφωτικό επίπεδο στα προγράμματα του δήμου οι περισσότεροι ασκούμενοι είναι απόφοιτοι λυκείου και γυμνασίου και στη συνέχεια απόφοιτοι πανεπιστημίων και τεχνολογικών ιδρυμάτων, γεγονός το οποίο οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το μορφωτικό επίπεδο δε φαίνεται να επηρεάζει τη συμμετοχή στα προγράμματα άθλησης (Τσαρδακλής, 2010). Η άποψη αυτή δεν συμφωνεί με την άποψη του Αυγερινού (2014) σύμφωνα με τον οποίο όσο μεγαλύτερη είναι η μόρφωση τόσο μεγαλύτερη είναι και η συμμετοχή σε προγράμματα άθλησης, καθώς και αντίθετα. Η συμμετοχή στα προγράμματα τρίτης ηλικίας είναι η πιο αυξημένη, ενώ αντίθετα οι συμμετέχοντες σε αυτά έχουν

στο σύνολο το χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Το εισόδημα και η επαγγελματική κατάσταση δε φαίνεται να επιδρούν στη συμμετοχή, ίσως και για το λόγο της πολύ χαμηλής χρηματικής συνδρομής. Τέλος, η έρευνα διαπίστωσε μια μη καλή πληροφόρηση και ενημέρωση για τα προγράμματα του δήμου. Συγκεκριμένα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τα προγράμματα μέσω φίλων και όχι μέσω Μ.Μ.Ε. (Τσαρδακλής, 2010).

Σύμφωνα με τον Αυγερινό (2014) οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή στα προγράμματα άθλησης είναι η ηλικία, το φύλο, η μόρφωση, το επάγγελμα, το εισόδημα και ο τόπος κατοικίας. Όσον αφορά την ηλικία η συμμετοχή στην άθληση παρατηρείται αυξημένη στην νεαρή ηλικία, συμμετοχή η οποία μειώνεται σημαντικά με το πέρασμα της ηλικίας, χωρίς να εγκαταλείπεται τελείως. Σχετικά με το φύλο οι άνδρες αθλούνται περισσότερο από τις γυναίκες. Όταν δε συνδυασθεί το φύλο με την ηλικία διαπιστώνεται ότι η μητέρα με τις άπειρες υποχρεώσεις παίρνει μεγάλες αποστάσεις από τις σωματικές δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου. Όσον αφορά τη μόρφωση και το επάγγελμα είναι δύο παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή στην άθληση. Όσο μεγαλύτερη είναι η μόρφωση και ξεκούραστο το επάγγελμα, τόσο περισσότερη είναι η ενασχόληση με την άθληση. Το μεγάλο εισόδημα δίνει περισσότερες ευκαιρίες για ενασχόληση με τις αθλητικές δραστηριότητες, σε αντίθεση με το χαμηλό εισόδημα το οποίο δυσκολεύει σε χρόνο και χρήμα. Τέλος, οι κάτοικοι των πόλεων ασχολούνται περισσότερο με την άθληση από αυτούς που διαμένουν στην επαρχία (Αυγερινός, 2014).

## ΜΕΡΟΣ Β: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 1. Αναγκαιότητα της Έρευνας

Ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι ένα διαχρονικό φαινόμενο που συζητήθηκε και συζητάτε ακόμα στις μέρες μας, μιας και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων δεν θα πάνε ποτέ να υφίστανται και πάντα θα υπάρχουν υποκείμενα που αποκλείουν και υποκείμενα που αποκλείονται σε μια σχέση εξουσίας μέσα σε μια δεδομένη κοινωνία. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα του κοινωνικού αποκλεισμού. Τέτοιες ομάδες ανθρώπων, λεγόμενες ως ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, είναι τα άτομα με αναπηρίες, τα άτομα τρίτης ηλικίας, οι γυναίκες, οι κάτοικοι απομακρυσμένων ορεινών και νησιώτικων περιοχών, κ.ά.. Η φυσική σωματική άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» απευθύνονται σε όλες τις ομάδες πληθυσμού και σκοπός τους είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων (Νόμος 4843/2008, Άρθρο 1, σελ. 2737). Υπάρχει ανάγκη υλοποίησης της παρούσας έρευνας για τις ομάδες ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας καθώς παραδοσιακά έχουν αυξημένες πιθανότητες να υποστούν κοινωνικό αποκλεισμό. Συγκεκριμένα, η έρευνα σκοπεύει να μελετήσει τις παραπάνω ομάδες των ατόμων που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», με σκοπό να διαφανούν οι όψεις του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται οι ομάδες αυτές καθώς και αν τα προγράμματα αμβλύνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό των ομάδων αυτών.

#### 2. Σκοπός της Έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση στάσεων και απόψεων των ομάδων ενηλίκων ατόμων, γυναικών, ΑμεΑ και ατόμων τρίτης ηλικίας, που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου κατά το έτος 2018-2019, θεωρώντας ότι αυτά τα προγράμματα έχουν μια δυναμική

άμβλυνσης του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται τα άτομα των προαναφερθεισών ομάδων.

### **3. Στόχοι της Έρευνας**

Οι στόχοι της παρούσας έρευνας είναι:

1. ο εντοπισμός και η αποτύπωση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» και η σε βάθος κατανόηση των διαδικασιών κοινωνικού αποκλεισμού,
2. η καταγραφή των επιδράσεων της άθλησης στην υγεία και στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού των ευπαθών ομάδων (ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας),
3. η διερεύνηση της ποιότητας των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και παράλληλα η ανάδειξη των προβλημάτων και των αδυναμιών τους, με απώτερο σκοπό τη διατύπωση προτάσεων βελτίωσης και
4. η καταγραφή των έμφυλων, ηλικιακών και φυλετικών σχέσεων σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό και η διερεύνηση της άθλησης ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού.

### **4. Ερευνητικές Υποθέσεις**

Βάσει λοιπόν της παραπάνω βιβλιογραφίας οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας μελέτης είναι οι εξής:

1. Ο γεωγραφικός αποκλεισμός ο οποίος αναφέρεται στα άτομα που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές αποτελεί μορφή του κοινωνικού αποκλεισμού. Ο κοινωνικός αποκλεισμός, ως πολύπλοκη, πολυδιάστατη, συνεχής και αδιάλειπτη διαδικασία, οδηγεί σε διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Για παράδειγμα, ένα άτομο που βρίσκεται σε μια απομακρυσμένη περιοχή μπορεί λόγω αυτού του γεωγραφικού αποκλεισμού να παρουσιάσει έλλειψη απασχόλησης, οικονομικά προβλήματα, χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, αδυναμία συμμετοχής στο κοινωνικό και πολιτικό ιστό,

διαταραχή οικογενειακών σχέσεων, άσχημες συνθήκες υγείας και έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες, στην ψυχαγωγία και σε συνήθεις δραστηριότητες στις οποίες ο γενικός πληθυσμός έχει πρόσβαση. Συνεπώς, υποθέτουμε ότι οι ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο λόγω του γεωγραφικού αποκλεισμού βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό καθώς εμποδίζεται η πρόσβαση και η ουσιαστική συμμετοχή τους στην οικονομική, πολιτική και κοινωνική ζωή της κοινωνίας.

2. Ο κοινωνικός αποκλεισμός προκαλείται από διακρίσεις και από μειωμένες ευκαιρίες και ελλιπή πρόσβαση στην εργασία, στη πολιτική, στις συνήθεις δραστηριότητες και στη ψυχαγωγία λόγω φύλου. Με άλλα λόγια, μία μορφή κοινωνικού αποκλεισμού αποδίδεται στις διακρίσεις με βάση το φύλο. Συνεπώς, υποθέτουμε ότι οι γυναίκες λόγω του φύλου τους βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό καθώς εμποδίζεται η πρόσβαση και η ουσιαστική συμμετοχή τους στην οικονομική, πολιτική και κοινωνική ζωή της κοινωνίας.
3. Ο κοινωνικός αποκλεισμός προκαλείται από διακρίσεις και μειωμένες ευκαιρίες και ελλιπή πρόσβαση λόγω αναπηρίας. Η αναπηρία δημιουργεί εμπόδια σε σημαντικές δραστηριότητες της ζωής, όπως η αυτοεξυπηρέτηση, η απασχόληση, η εκπαίδευση, η ψυχαγωγία και η γενικότερη κοινωνική συμμετοχή. Συνεπώς, ως αιτία μιας μορφής κοινωνικού αποκλεισμού εμφανίζεται η αναπηρία. Από την άλλη, η κοινωνία αναπηροποιεί τα άτομα θεωρώντας τα κατώτερα και συνεπώς αποκλείοντάς τα από την κοινωνία. Συνεπώς, υποθέτουμε ότι τα άτομα με αναπηρίες λόγω των δυσκολιών που παρουσιάζουν και της στάσης της κοινωνίας απέναντί τους, βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό καθώς εμποδίζεται η πρόσβαση και η ουσιαστική συμμετοχή τους στην οικονομική, πολιτική και κοινωνική ζωή της κοινωνίας.
4. Ο κοινωνικός αποκλεισμός προκαλείται από διακρίσεις και μειωμένες ευκαιρίες και ελλιπή πρόσβαση λόγω ηλικίας. Για παράδειγμα, ένας εργοδότης ζητάει ένα άτομο για εργασία σε Super Market, αλλά στη συνέντευξη ανακοινώνει στη γυναίκα 65 ετών που έχει καταθέσει αίτηση ότι η εταιρία προσλαμβάνει μόνο άτομα ηλικίας μέχρι 30 ετών. Το γεγονός αυτό αποτελεί έμμεση διάκριση στην απασχόληση. Ο κοινωνικός αποκλεισμός, ως πολύπλοκη, πολυδιάστατη, συνεχής και αδιάλειπτη διαδικασία, οδηγεί στις



διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Υπό την έννοια αυτή, ο αποκλεισμός της γυναίκας αυτής από την εργασία λόγω της ηλικίας της, μπορεί να την οδηγήσει στην ανεργία και σε οικονομικά προβλήματα. Έπειτα, η κατάσταση αυτή μπορεί να την οδηγήσει σε αδυναμία συμμετοχής στο κοινωνικό και πολιτικό ιστό, σε διαταραχή οικογενειακών σχέσεων, σε άσχημες συνθήκες υγείας, κ.ά.. Συνεπώς, υποθέτουμε ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας λόγω της ηλικίας τους βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό καθώς εμποδίζεται η πρόσβαση και η ουσιαστική συμμετοχή τους στην οικονομική, πολιτική και κοινωνική ζωή της κοινωνίας.

5. Η άθληση έχει τόσο σωματικά, λειτουργικά και οικονομικά, όσο και κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη. Συνεπώς, υποθέτουμε ότι τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση των ευπαθών ομάδων κάνοντάς τα λειτουργικά και αυτόνομα και η λειτουργικότητά τους αυτή τα απαλύνει από οικονομικά προβλήματα τα οποία συνδέονται με την υγεία. Ακόμη, υποθέτουμε ότι μέσω των προγραμμάτων τα άτομα αναπτύσσουν τις κοινωνικές δεξιότητές του. Με άλλα λόγια, υποθέτουμε ότι τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» λειτουργούν ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού.

## **5. Συμμετέχοντες**

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στη Λέσβο σε τοποθεσίες, όπου η ερευνήτρια και οι συμμετέχοντες αποφάσισαν. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα είναι 15 (δεκαπέντε) άτομα, τα οποία είτε συμμετέχουν, είτε συμμετείχαν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου. Συγκεκριμένα στην έρευνα συμμετείχαν 5 (πέντε) ενήλικες που διαμένουν σε απομακρυσμένη περιοχή και συγκεκριμένα στην Αγιάσο, 5 (πέντε) γυναίκες, 1 (ένα) άτομα με αναπηρία και τέλος 4 (τέσσερα) άτομα τρίτης ηλικίας. Οι συμμετέχοντες είναι λίγοι για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Ωστόσο όμως τα αποτελέσματα είναι πιο αξιόπιστα καθώς η ερευνήτρια μέσω των ημιδομημένων συνεντεύξεων είχε τη δυνατότητα να κάνει επιπλέον ερωτήσεις με σκοπό την διευκρίνιση των μη ακριβών απαντήσεων (Bell, 2005) καθώς και τη δυνατότητα να συλλέξει πληροφορίες που σχετίζονται με αντιδράσεις και τη γλώσσα

του σώματος, που μια γραπτή απάντηση θα της τις στερούσε (Bell, 2001, όπως αναφέρεται στο Καισέρογλου, 2010, σελ. 74).

## **6. Εργαλείο Έρευνας και Μέθοδος Ανάλυσης Δεδομένων**

Στην έρευνα υπάρχουν διάφορες και διαφορετικές μορφές, προσεγγίσεις και παραδόσεις. Κάθε μία από αυτές χρησιμοποιεί διαφορετικές τεχνικές για τη συλλογή των δεδομένων, αλλά κανείς δεν αρνείται κάποια συγκεκριμένη μέθοδο (Bell, 2005). Οι ερευνητικές μέθοδοι διακρίνονται στις ποιοτικές και στις ποσοτικές (Serve Center at the University of North Carolina at Greensboro, 2008· Μαντζούκας, 2007· Livesey, 2006· Mack et al., 2005). Οι ποιοτικές μέθοδοι βασίζονται σε συνεντεύξεις, παρατηρήσεις και έγγραφα (Meadows, 2003), ενώ οι ποσοτικές σε ερωτηματολόγια κ.ά. (Serve Center at the University of North Carolina at Greensboro, 2008). Κάθε μία από αυτές τις προσεγγίσεις έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της και είναι κατάλληλες για ένα συγκεκριμένο πλαίσιο (Bell, 2005).

Στόχος της ποιοτικής έρευνας είναι να βοηθήσει στην κατανόηση των κοινωνικών φαινομένων σε ένα φυσικό και όχι σε ένα πειραματικό περιβάλλον με έμφαση στις έννοιες, τις εμπειρίες, τις στάσεις και τις απόψεις των συμμετεχόντων (Meadows, 2003· Murray, n.d.). Οι ποιοτικές μέθοδοι χρησιμοποιούνται συχνά στις κοινωνικές και ανθρωπιστικές επιστήμες (Newby, 2010· Bell, 2005). Ο Ιωσηφίδης (2008) αναφέρει ότι οι ποιοτικές μέθοδοι εφαρμόζονται σε ερευνητικά εγχειρήματα και προσεγγίσεις που έχουν ως βασικό στόχο τη διερεύνηση των νοημάτων και των αναπαραστάσεων που αποδίδουν τα υποκείμενα σε κοινωνικά φαινόμενα και διαδικασίες. Επίσης, στοχεύουν στην διερεύνηση των σχέσεων ή συσχετίσεων ανάμεσα σε κοινωνικά υποκείμενα και κοινωνικές ομάδες, την περιγραφή, ανάλυση και κατανόηση κοινωνικών διαδικασιών, τη διατύπωση ή αναδιατύπωση υποθέσεων και θεωρητικών θέσεων για το κοινωνικό γίνεσθαι και τη διακρίβωση κοινωνικών σχέσεων, θέσεων και ρόλων. Συνεπώς, η ποιοτική έρευνα στοχεύει στην περιγραφή, ανάλυση, ερμηνεία και κατανόηση κοινωνικών φαινομένων, καταστάσεων και χαρακτηριστικών κοινωνικών ομάδων απαντώντας κυρίως στα ερωτήματα «πώς» και «γιατί» (Ιωσηφίδης, 2008). Επιπλέον, η ποιοτική έρευνα επιλέγεται με σκοπό τη διερεύνηση γεγονότων ή καταστάσεων για τις οποίες είτε οι πληροφορίες είναι ελλιπείς είτε επιθυμείτε η εξέτασή τους κάτω από μια νέα οπτική γωνία (Λατινόπουλος, 2010).

Η ερευνήτρια δεν απέκλεισε εκ των προτέρων τη χρήση ποσοτικών μεθόδων έρευνας. Ωστόσο, για τους παραπάνω λόγους και συγκεκριμένα επειδή στοχεύει στη διερεύνηση ενός κοινωνικού φαινομένου, όπως ο κοινωνικός αποκλεισμός και η φυσική σωματική άσκηση, με έμφαση στις απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με αυτό, προέβη στη πραγματοποίηση ποιοτικής έρευνας και συγκεκριμένα σε προσωπικές και ημιδομημένες συνεντεύξεις, αποτελούμενες ανοιχτές και ηθικές προς τους συμμετέχοντες ερωτήσεις (βλ. Παράρτημα 1.), ως εργαλείο συλλογής δεδομένων για τη διεξαγωγή της ερευνητικής της διαδικασίας, προκειμένου να αποκτήσει μια πιο σαφή εικόνα για το συμμετέχοντα (Αβραμίδης & Καλύβα, 2006). Η κάθε συνέντευξη διήρκησε περίπου 15-40 λεπτά και η ερευνήτρια κράτησε σημειώσεις μέσω της καταγραφής της συζήτησης, χρησιμοποιώντας ψηφιακό καταγραφέα φωνής. Οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις είναι ανοικτές και επιτρέπουν νέες ιδέες μέσω συνέντευξης (Καισέρογλου, 2010). Οι ανοικτές ερωτήσεις επιτρέπουν στον συμμετέχοντα να εκφράζει ελεύθερα τις προτιμήσεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του για την οργάνωση της απάντησης, όπως την κατανοούν (Ιωσηφίδης, 2008).

Η ερευνήτρια προτίμησε να διεξάγει συνεντεύξεις διότι μέσω των ημιδομημένων συνεντεύξεων θα είχε την ευκαιρία να κάνει ερωτήσεις προκειμένου να συλλέξει συγκεκριμένες απαντήσεις. Κατά τη συνέντευξη, ο ερευνητής κατευθύνει τον ερωτώμενο σε βασικά θέματα, αλλά ο ερωτώμενος αναπτύσσει τις σκέψεις και τις απόψεις του ελεύθερα και σε βάθος. Επιπλέον, η ερευνήτρια επέλεξε τη συνέντευξη έναντι άλλων εργαλείων συλλογής δεδομένων, διότι μέσω της συνέντευξης είναι ευκολότερο να αναλυθεί ο στόχος και τα ερωτήματα της μελέτης, τα οποία σχετίζονται με απόψεις και αντιλήψεις. Σκοπός της συνέντευξης είναι η παραγωγή και η συλλογή όσο το δυνατόν πλουσιότερων δεδομένων για τις εμπειρίες, τις απόψεις, τις στάσεις και τις αναπαραστάσεις των συμμετεχόντων στην ερευνητική διαδικασία (Ιωσηφίδης, 2008). Η συνέντευξη επιτρέπει στον ερευνητή να συλλέξει πληροφορία σε βάθος ιδιαίτερα όταν πρόκειται για διερεύνηση πολύπλοκων κοινωνικών διαδικασιών, συμπεριφορών, στάσεων, αξιών και αντιλήψεων. Επιπρόσθετα, η συνέντευξη επιτρέπει την διερεύνηση κοινωνικών στάσεων, συμπεριφορών και αντιλήψεων των ίδιων των ερωτώμενων από την δική τους ματιά και όπως εκείνοι το αντιλαμβάνονται στην πραγματικότητα (Ιωσηφίδης, 2008· Robson, 2002). Τέλος, η ερευνήτρια διέξαγε συνεντεύξεις διότι μέσω των

συνεντεύξεων θα είχε την ευκαιρία να παρακολουθήσει τη γλώσσα του σώματος των συμμετεχόντων όταν απαντούν στις ερωτήσεις καθώς και τις αντιδράσεις τους (Bell, 2001, όπως αναφέρεται στο Καισέρογλου, 2010, σελ. 74).

Η ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων που έχουν συλλεχθεί από το ερευνητικό πεδίο αποτελεί κρίσιμο και αποφασιστικό στάδιο από το οποίο θα προκύψει η θεωρητικοποίηση, ο έλεγχος τυχόν υποθέσεων, η απάντηση των αρχικών και μετέπειτα ερευνητικών ερωτημάτων και τα ειδικά συμπεράσματα του εκάστοτε ερευνητικού εγχειρήματος (Ιωσηφίδης, 2008). Η ερευνήτρια ανέλυσε τα δεδομένα της με ποιοτικό τρόπο και συγκεκριμένα μέσω της θεματικής ανάλυσης. Σύμφωνα με τον Robert-Holmes (2005, όπως αναφέρεται στο Mukherji & Albon, 2014, σελ. 215) η ανάλυση των δεδομένων είναι *«ένας τρόπος να συνοψίσουμε και να περιγράψουμε τα ευρήματά μας και στη συνέχεια να καταλήξουμε σε κοινά μοτίβα ή θέματα»*. Η θεματική ανάλυση είναι μια ποιοτική αναλυτική μέθοδος για τον προσδιορισμό, την ανάλυση και την αναφορά προτύπων (θεμάτων) εντός των δεδομένων, προδίνοντας πλούσιες πληροφορίες περί του θέματος (Braun & Clarke, 2006).

Η ερευνήτρια αφού σύλλεξε τα δεδομένα της, προχώρησε στη θεματική και ποιοτική ανάλυσή τους, ακολουθώντας τα στάδια της θεματικής ανάλυσης (Μαντζούκας, 2007· Braun & Clarke, 2006). Αρχικά, η ερευνήτρια απομαγνητοφώνησε (βλ. Παράρτημα 4.), κατέγραψε και διάβασε τα δεδομένα της, σημειώνοντας τις αρχικές της ιδέες και κρατώντας τις ενδιαφέρουσες με το θέμα πληροφορίες. Έπειτα, κωδικοποίησε το ανεπεξέργαστο κείμενο της συνέντευξης, αντιπαραβάλλοντας και συγκρίνοντας τους κωδικούς αυτούς, με σκοπό τον εντοπισμό των ομοιοτήτων και των διαφορών. Στη συνέχεια, προέβη στη συμπύκνωση των όμοιων κωδικών σε θεματικές ενότητες, δημιουργώντας όνομα για κάθε θέμα. Οι θεματικές ενότητες αποτελούν τη τελική ερμηνεία του φαινομένου. Τέλος, σύνδεσε τις θεματικές ενότητες με την ευρύτερη βιβλιογραφία, ώστε να επιτύχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, αναλύοντας τα τελικά συμπεράσματα και συνδέοντάς τα με τους στόχους και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας (Μαντζούκας, 2007· Braun & Clarke, 2006).

## **7. Θέματα Ηθικής και Δεοντολογίας**

Κάθε έρευνα πρέπει να διέπεται από τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας με σκοπό την προστασία των συμμετεχόντων (Σταλίκας, 2011· Λατινόπουλος, 2010). Σύμφωνα

με τους Αβραμίδη και Καλύβα (2006), κάθε ερευνητής είναι απαραίτητο να χρησιμοποιεί την ανωνυμία των συμμετεχόντων (Wiles et al., 2007) και να αντιμετωπίζει τους συμμετέχοντες με διακριτικότητα, σεβασμό και δικαιοσύνη (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2008). Η φόρμα ενημέρωσης για την έρευνα καθώς και η φόρμα συγκατάθεσης αποτελούν κανόνα ηθικής στις κοινωνικές και παιδαγωγικές έρευνες (Wiles et al., 2007). Ο Roache (2014) αναφέρεται στην σημαντικότητα της φόρμας συγκατάθεσης για την ασφάλεια των συμμετεχόντων κατά την ερευνητική διαδικασία. Πριν την μελέτη, ο ερευνητής υποχρεούται να ενημερώσει γραπτώς τους συμμετέχοντες για τον σκοπό της έρευνας και πιο συγκεκριμένα πρέπει να αναφερθεί στον τίτλο της έρευνας, στο περιεχόμενο, στη συμμετοχή και στη διαδικασία της έρευνας (Σταλίκας, 2011· Deborah, 2003). Αφού οι συμμετέχοντες δεχτούν να συμμετάσχουν στην ερευνητική διαδικασία, καλούνται να υπογράψουν χειρόγραφα την φόρμα συμμετοχής τους στην έρευνα (BERA, 2011· Deborah, 2003).

Σύμφωνα με τον Deborah (2003), η φόρμα συγκατάθεσης πρέπει να εξηγεί τον σκοπό και τους στόχους της έρευνας, τα πιθανά οφέλη και τους κινδύνους της έρευνας. Ακόμη, πρέπει να αναφέρεται στην εθελοντική συμμετοχή (Wiles et al., 2007), στο δικαίωμα των συμμετεχόντων για ανωνυμία (HM Government, 2015) καθώς και στο δικαίωμα τους να αποσυρθούν από την έρευνα όποτε θελήσουν χωρίς να χρειάζεται να εξηγήσουν τον λόγο της αποχώρησής τους (BERA, 2011). Οι συμμετέχοντες έχουν το δικαίωμα να αποσύρουν τα δεδομένα, δικαίωμα το οποίο δεν έχουν όταν τα δεδομένα έχουν αναλυθεί (BERA, 2011· Αβραμίδης & Καλύβα, 2006· Deborah, 2003). Όλα τα δεδομένα που έχουν συλλεχτεί καταστρέφονται αν ο συμμετέχοντας αποχωρήσει από την έρευνα. Επίσης, κάθε φόρμα συγκατάθεσης πρέπει να περιλαμβάνει τα στοιχεία επικοινωνίας των ερευνητών, πληροφορίες για τον τόπο και την ημερομηνία διεξαγωγής της έρευνας και πληροφορίες για το μέρος αποθήκευσης των δεδομένων και το χρονικό περιθώριο όπου τα αποτελέσματα θα είναι διαθέσιμα με σκοπό να βασίζεται στους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας (Wiles et al., 2007). Τέλος, τα δεδομένα πρέπει να φυλάσσονται σε μέρος ασφαλές στο οποίο μόνο οι ερευνητές θα έχουν πρόσβαση, με όλες τις πληροφορίες να είναι ανώνυμες (HM Government, 2015).

Στην παρούσα έρευνα η ερευνήτρια ακολούθησε επακριβώς τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας. Συγκεκριμένα, η ερευνήτρια περιλάμβανε φόρμα

ενημέρωσης (βλ. Παράρτημα 2.) για την έρευνα καθώς και φόρμα συγκατάθεσης (βλ. Παράρτημα 3.) για όλους του συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να διαβάσουν τα παραπάνω έγγραφα και να υπογράψουν τη φόρμα συγκατάθεσης εφόσον επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στην έρευνα. Από τη φόρμα συγκατάθεσης ενημερώθηκαν για το δικαίωμά τους όσο αναφορά την αποχώρησή τους από την έρευνα όποτε το θελήσουν καθώς και για ότι άλλο πρέπει.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σε αυτό το μέρος της εργασίας παρουσιάζεται η ανάλυση των δεδομένων των συνεντεύξεων που υλοποιήθηκαν. Η ανάλυση έγινε με ποιοτικό τρόπο και συγκεκριμένα μέσω της θεματικής ανάλυσης. Από τη θεματική ανάλυση δημιουργήθηκαν θεματικές περιοχές με βάση τους στόχους και τις ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν. Οι θεματικές ενότητες είναι: 1. Κοινωνικά Χαρακτηριστικά, 2. Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και 3. Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός. Στο τέλος κάθε θεματικής ενότητας και υποενότητας, παρουσιάζεται ο σχολιασμός των δεδομένων που παράχθηκαν από την έρευνα, μέσω της σύγκρισης με την υπάρχουσα βιβλιογραφία.

### **1. Ανάλυση Πρώτης Θεματικής Ενότητας: Κοινωνικά Χαρακτηριστικά**

Η πρώτη θεματική ενότητα της παρούσας έρευνας αφορά τα βασικά κοινωνικά χαρακτηριστικά των ομάδων που μελετήθηκαν. Συγκεκριμένα, μέσω αυτής της ενότητας, γίνεται προσπάθεια να αποτυπωθούν τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, το ιστορικό διαμονής τους, τα χαρακτηριστικά εκπαίδευσής τους, τα χαρακτηριστικά απασχόλησης και εισοδήματός τους, τα χαρακτηριστικά υγείας τους καθώς και τα χαρακτηριστικά άσκησης – ψυχαγωγίας τους. Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο. Επηρεάζει τόσο την ποιότητα ζωής των ατόμων όσο και τη συνοχή της κοινωνίας στο σύνολό της (Appleton-Dyer & Field, 2014· Levitas, et al., 2007). Ο κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται ως η αδυναμία πρόσβασης / χρήσης των κοινωνικών και δημοσίων πόρων / υπηρεσιών, όπως είναι η εκπαίδευση, η υγεία, η κοινωνική ασφάλιση, η απασχόληση και η άσκηση των πολιτικών δικαιωμάτων, αδυναμία που έχει ως αποτέλεσμα την περιθωριοποίηση και την οικονομική εξαθλίωση (Τσιάκαλος, 1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998). Για το λόγο αυτό μελετάμε τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ομάδων ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο, των γυναικών, των ΑμεΑ και των ατόμων τρίτης ηλικίας, για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό από κάποιους από αυτούς τους πόρους, καθώς βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού.

Τέλος, ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης και αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία που οδηγεί στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού και όχι μια σταθερή κατάσταση (Ψημίτης, 2017). Υπό την έννοια αυτή μελετάμε τα βασικά κοινωνικά χαρακτηριστικά για να δούμε αν τα άτομα υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό από κάποιους από αυτούς τους πόρους, αποκλεισμοί οι οποίοι με τη σειρά τους δύναται να αποκλείσουν το άτομο και από άλλους πόρους. Μέσω αυτής της ενότητας καλείται να απαντηθεί ο 1<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας: «Ο εντοπισμός και η αποτύπωση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στα Προγράμματα Άθληση για Όλους και η σε βάθος κατανόηση των διαδικασιών κοινωνικού αποκλεισμού». Τέλος, επαληθεύονται οι τέσσερις πρώτες υποθέσεις της έρευνας.

### 1.1. Δημογραφικά Στοιχεία

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι γυναίκες. Συγκεκριμένα, δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι γυναίκες. Οι τρεις από αυτές συμμετέχουν στο πρόγραμμα στην Αγιάσο, οι πέντε στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, η μια στο πρόγραμμα στη Κυψέλη και οι άλλες τέσσερις στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη. Οι άνδρες συμμετέχοντες είναι δύο και παρακολουθούν το πρόγραμμα στην Αγιάσο.

Πρόγραμμα «Άθληση για Όλους»	Φύλο		Περιπτώσεις
	Άνδρας	Γυναίκα	
Άσκηση Ενηλίκων	2	3	5
Άθληση και Γυναίκα		5	5
Άσκηση Ατόμων με Αναπηρίες		1	1
Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία		4	4
Σύνολο	2	13	15

**Πίνακας 1.** Συμμετέχοντες κατά πρόγραμμα και κατά φύλο.



Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι 36-40 ετών και 66-78 ετών. Συγκεκριμένα, τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι 36-40 ετών (δύο στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων και δύο στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα) και άλλοι τέσσερις 66-78 ετών (τέσσερις στο πρόγραμμα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία). Δύο από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι 61-65 ετών (μία στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα και μία στο πρόγραμμα Άσκηση Ατόμων με Αναπηρίες) και ένας συμμετέχοντας ανά 25-28 ετών (στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων), 29-35 ετών (στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων), 41-45 ετών (στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων), 51-55 ετών (στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα) και 56-60 ετών (στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα). Στο πρόγραμμα στην Αγιάσο συμμετέχουν άτομα 25-45 ετών, στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη γυναίκες από 36-65 ετών, στη Κυψέλη ένα άτομο 61-65 ετών και στη Μυτιλήνη στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας άτομα από 66-78 ετών.

Πρόγραμμα	Ηλικία								
	25-28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	66-78
«Άθληση για Όλους»									
Άσκηση Ενηλίκων	1	1	2	1					
Άθληση και Γυναίκα			2			1	1	1	
Άσκηση Ατόμων με Αναπηρίες								1	
Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία									4
Σύνολο	1	1	4	1	0	1	1	2	4

**Πίνακας 2.** Συμμετέχοντες κατά πρόγραμμα και κατά ηλικία.

Αναφορικά με την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι έγγαμοι, ενώ δύο συμμετέχοντες είναι άγαμοι. Από αυτούς τους δεκατρείς συμμετέχοντες οι έντεκα έχουν παιδιά (από 2 έως 4 παιδιά), ενώ δύο συμμετέχοντες δεν έχουν παιδιά. Από αυτούς τους έντεκα

συμμετέχοντες που έχουν παιδιά, οι τρεις έχουν εγγόνια (από 2 έως 4 εγγόνια) και είναι άτομα άνω των 65 ετών. Κανένα από τα άτομα άνω των 65 ετών δεν λαμβάνει επίδομα φροντίδας. Χαρακτηριστικά συμμετέχοντας αναφέρει «*Φροντίδας από πού; Τι φροντίδα; Να με φροντίζει το κράτος; Δηλαδή να είμαι τυφλή και τέτοια; Όχι. Παίρνω κανονικά σύνταξη και έχω και του συζύγου μου*» (Σ14). Έξι συμμετέχοντες έχουν ανήλικα παιδιά, από τους οποίους οι πέντε λαμβάνουν οικογενειακό επίδομα και είναι γονείς με 2-4 παιδιά. Συγκεκριμένα συμμετέχοντας τοποθετείται λέγοντας «*Εεε... νομίζω να παίρνω αυτό με τα τρίτεκνα νομίζω. Αλλά δεν ξέρω πόσα είναι ο μήνας. Πάντως κάτι λίγο*» (Σ2).

### **1.1.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» είναι γυναίκες (13/15), άποψη η οποία συνάδει με την έρευνα της Ρουσσέτη (2006). Συγκεκριμένα, σύμφωνα με την έρευνα της Ρουσσέτη (2006) η πλειοψηφία στα προγράμματα του δήμου είναι γυναίκες, 140 (85.4%), ενώ οι άνδρες είναι 24 (14.6%). Το ίδιο συμπέρασμα έχει διαφανεί και από την έρευνα του Τσαρδακλή (2010). Χαρακτηριστικά η έρευνα του Τσαρδακλή (2010) τοποθετείται λέγοντας ότι οι συμμετέχοντες στα προγράμματα του δήμου ήταν 63 άνδρες (33,2%) και 127 γυναίκες (66,8%), επιβεβαιώνοντας την αυξημένη συμμετοχή των γυναικών στα προγράμματα του Δημοτικού Οργανισμού.

Όσο αναφορά την ηλικία, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι 36-40 ετών και 66-78 ετών. Συγκεκριμένα, τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι 36-40 ετών και άλλοι τέσσερις 66-78 ετών. Η άποψη αυτή συμφωνεί με την έρευνα του Νίκου (2015) σύμφωνα με την οποία η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στα προγράμματα του μαζικού αθλητισμού είναι 30 έως 60 ετών (34 άτομα) καθώς και το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων είναι άτομα τρίτης ηλικίας (42 άτομα). Σε παρόμοιο συμπέρασμα έχουν οδηγηθεί και οι έρευνες των Ρουσσέτη (2006) και Τσαρδακλή (2010). Συγκεκριμένα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού του δήμου ήταν 45,3 έτη και άνω έως και την τρίτη ηλικία. Τέλος, αξιοσημείωτο είναι να σημειωθεί ότι άτομα κάτω των 25 ετών δεν συμμετέχουν στα προγράμματα άθλησης του δήμου, συμπέρασμα το οποίο επιβεβαιώνει και η έρευνα Ρουσσέτη (2006). Σύμφωνα με αυτή

τα δημοτικά αθλητικά προγράμματα δεν προσελκύουν εύκολα νέους ηλικίας 18-25 ετών.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι στα ΠΑγΟ του δήμου συμμετέχουν έγγαμοι χωρίς παιδιά, έγγαμοι με 2-4 παιδιά και άγαμοι. Συγκεκριμένα, δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι έγγαμοι, ενώ δύο συμμετέχοντες είναι άγαμοι. Από αυτούς τους δεκατρείς συμμετέχοντες οι έντεκα έχουν παιδιά (από 2 έως 4 παιδιά), ενώ δύο συμμετέχοντες δεν έχουν παιδιά. Η άποψη αυτή συνάδει με την έρευνα του Τσαρδακλή (2010), σύμφωνα με την οποία στα προγράμματα του δήμου εμφανίζονται παντρεμένοι χωρίς παιδιά, παντρεμένοι με 1-4 παιδιά καθώς και ανύπαντροι. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στα ΠΑγΟ είναι παντρεμένοι με παιδιά (50%) και ακολουθούν οι ανύπαντροι χωρίς παιδιά (32,4%), κάτι το οποίο συνάδει με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ως προς την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Τέλος, αναφορικά με το επίδομα φροντίδας, κανένας συμμετέχοντας άνω των 65 ετών δεν λαμβάνει επίδομα φροντίδας, αμφισβητώντας κιόλας την ύπαρξή του. Το συμπέρασμα αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις διατάξεις του άρθρου 138 του νόμου 4052/2012 που αφορά το πρόγραμμα κατ' οίκον φροντίδας συνταξιούχων. Σκοπός του προγράμματος είναι η κατοχύρωση συνθηκών αυτόνομης διαβίωσης των ηλικιωμένων και των αναπήρων συνταξιούχων στην κατοικία τους ώστε να εξασφαλισθεί η παραμονή τους στο οικείο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, να αποφευχθεί η παραπομπή σε δομές κλειστής φροντίδας και να προληφθούν καταστάσεις κοινωνικού αποκλεισμού. Όσο αναφορά το επίδομα τέκνων πέντε από τους έξι συμμετέχοντες που έχουν ανήλικα παιδιά λαμβάνουν οικογενειακό επίδομα και είναι γονείς με 2-4 παιδιά. Η άποψη αυτή συνάδει με το άρθρο 214 του νόμου 4512/2018 που υποστηρίζει τους γονείς με τέκνα.

## **1.2. Ιστορικό Διαμονής**

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων διαμένει στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, στη Μυτιλήνη διαμένουν οι γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών και τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα τρίτης ηλικίας. Οι ενήλικες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ενηλίκων στην Αγιάσο διαμένουν στην Αγιάσο, ενώ το ένα άτομο με αναπηρία που συμμετέχει στο πρόγραμμα στην κυψέλη διαμένει στα Πάμφιλα.

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με τη συχνότητα των συγκοινωνιών και αν οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν προβλήματα στη μετακίνησή τους. Η πρώτη άποψη αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στη μετακίνησή τους καθώς έχουν δικό τους μεταφορικό μέσο και ότι υπάρχουν συχνά δρομολόγια. Από την άλλη πλευρά, η άλλη άποψη αφορά τη κακή συγκοινωνία η οποία οδηγεί τα άτομα στο να έχουν προβλήματα στη μετακίνησή τους και συνεπώς στον αποκλεισμό τους από συνήθους δραστηριότητες.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην μετακίνησή τους. Οι τρεις από αυτούς καθώς έχουν δικό τους μεταφορικό μέσο. Χαρακτηριστικά συμμετέχοντας αναφέρει *«Όχι... δεν αντιμετωπίζω κανένα πρόβλημα. Έχω αυτοκίνητο, παπί»* (Σ4). Ο τέταρτος από αυτούς τους συμμετέχοντες δεν αντιμετωπίζει προβλήματα στην μετακίνησή του καθώς υποστηρίζει ότι έχει συχνά δρομολόγια (Σ3). Από την άλλη πλευρά, ένας συμμετέχοντας αναφέρεται στην ανεπαρκή συγκοινωνία και στην ύπαρξη του αυτοκινήτου ως λύτρωση απέναντι σε αυτή την ανεπαρκή συγκοινωνία. Συγκεκριμένα, τα λεγόμενα του συμμετέχοντα αυτού είναι *«Εεεε... πηγαίνω με το αυτοκίνητο. Το λεωφορείο δε βολεύει γιατί είναι μόνο 7 η ώρα το πρωί και μετά είναι τρεις... δύο η ώρα φεύγει από τη Μυτιλήνη και δεν με βολεύει και αναγκαστικά παίρνω το αυτοκίνητό μου»* (Σ2).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη και παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών. Συγκεκριμένα, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην μετακίνησή τους καθώς έχουν δικό τους μεταφορικό μέσο. Χαρακτηριστικά μια από αυτές είπε *«Δεν έχω πρόβλημα γιατί έχω αυτοκίνητο»* (Σ6). Μια συμμετέχουσα αναφέρεται στην ανεπαρκή συγκοινωνία και χαρακτηριστικά αναφέρει *«Εεε... ναι, δεν υπάρχει επαρκή αστική συγκοινωνία»* (Σ8). Τέλος, άλλη συμμετέχουσα παρουσιάζεται λέγοντας ότι περπατάει και ότι άμα χρειαστεί καμία φορά χρησιμοποιεί τα μέσα συγκοινωνίας (Σ7).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία παρουσιάζεται ως κοινωνικά εξαρτημένη από τους άλλους αλλά παράλληλα ως δραστήριο άτομο που βρίσκει λύσεις στις αντιξοότητες. Συγκεκριμένα, η συμμετέχουσα αναφέρει *«Με το πούλμαν*

κατεβαίνουμε. Τώρα είχε κάτι... περιμένουμε ανταλλακτικά και... ερχόμαστε με το Suzuki με άλλα δύο παιδιά από τη Παναγιούδα» (Σ11). Σχετικά με την προσβασιμότητα των δρόμων για τα άτομα με αναπηρία, η συμμετέχουσα θεωρεί ότι οι δρόμοι της πόλης δεν είναι προσβάσιμοι γι' αυτήν. Χαρακτηριστικά εκφράζεται λέγοντας «Όχι. Δεν έχουνε όπως εδώ πως το λεν διαδρόμους τέτοιους εεε ανάγλυφους...» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην μετακίνησή τους. Συγκεκριμένα, δυο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην μετακίνησή τους καθώς θεωρούν ότι η συγκοινωνία είναι επαρκής και ότι τα δρομολόγια των λεωφορείων είναι συχνά και συνεπώς τους εξυπηρετούν. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα που αναφέρει ότι «Όχι, δεν αντιμετωπίζουμε. Έχουμε συχνά κάθε μια ώρα δρομολόγια και μας εξυπηρετούν» (Σ13). Ένας συμμετέχοντας υποστηρίζει ότι «Έχω τον άντρα μου, τον ταξιτζή «γέλιο». Δεν οδηγώ. Έχω δίπλωμα αλλά δεν οδηγώ. Λεωφορείο δεν παίρνω. Όχι, δεν αντιμετωπίζω κανένα πρόβλημα» (Σ15). Τέλος, ένας συμμετέχοντας (Σ14) δεν αντιμετωπίζει προβλήματα στην μετακίνησή του καθώς έχει δικό του μέσο μεταφοράς, αλλά εκφράζει παράλληλα την δυσαρέσκειά του συγκριτικά με παλιά πριν την οικονομική εξαθλίωση όπως χαρακτηριστικά λέει, λέγοντας ότι τα δρομολόγια παλιά τον διευκόλυναν καλύτερα συγκριτικά με το σήμερα.

Αναφορικά με την ύπαρξη επιδόματος για την μετακίνηση, όλοι οι συμμετέχοντες (ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, γυναίκες, ΑμεΑ, άτομα τρίτης ηλικίας) συμφωνούν ότι δεν υπάρχει κάποιο επίδομα που να διευκολύνει την μετακίνηση των πολιτών. Χαρακτηριστικά συμμετέχοντας αυτοσαρκάζεται λέγοντας ότι «Όχι. Που τέτοια τύχη «γέλιο»» (Σ15). Η συμμετέχουσα με αναπηρία εκφράζει τη δυσαρέσκειά της προς τα επιδόματα της πρόνοιας καθώς γι' αυτήν είναι ελλιπή γεγονός το οποίο δυσχεραίνει την ποιότητα ζωής της. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «... Ααα για μετακίνηση δε νομίζω εεε γενικά από την πρόνοια λίγο το χαν κόψει αλλά τώρα πήγαμε με τη ξαδέλφη μ πέρυσι πότε ήταν σε δύο γιατρούς σε οφθαλμίατρο και για τα αυτιά γιατί δεν ακούω καλά και μου δώσαν πάλι αλλά δεν ήταν το ίδιο. Εγώ νόμιζα ότι είναι όπως πριν εεε είναι λίγα το δίμηνο είναι παίρνω και από

τον ΟΓΑ... με συνοδό αλλά έχουμε δύο γυναίκες στο σπίτι είναι και η μαμά μ υπερήλικη και τα δίνουμε στις γυναίκες συν τα εισιτήρια και δεν φτάνουνε... με τη μητέρα μου μένω» (Σ11).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το αν τα άτομα νιώθουν εγκλωβισμένα από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης. Η πρώτη αναφέρεται στον εγκλωβισμό που νιώθουν τα άτομα λόγω δυσκολιών μετακίνησης διότι δεν υπάρχει επαρκή συγκοινωνία και συνάμα η ύπαρξη ιδιωτικού μέσου μεταφοράς απαιτεί οικονομική ευμάρεια η οποία λείπει στις μέρες μας. Από την άλλη πλευρά, η άλλη άποψη αφορά τον μη εγκλωβισμό που νιώθουν ορισμένα άτομα καθώς έχουν δικό τους μέσο μεταφοράς.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι δεν νιώθουν εγκλωβισμένοι από συνήθης δραστηριότητες λόγω του τόπου διαμονής τους. Χαρακτηριστικά συμμετέχοντας αναφέρει «Όχι, καθόλου» (Σ5). Από την άλλη οι υπόλοιποι δύο συμμετέχοντες νιώθουν εγκλωβισμένοι από συνήθης δραστηριότητες λόγω του τόπου διαμονής τους καθώς δεν υπάρχει ιδιαίτερη μετακίνηση και καθώς η ύπαρξη μεταφορικού μέσου προϋποθέτει μια οικονομική επιφάνεια. Ωστόσο, ένας από αυτούς τους δύο συμμετέχοντες αναφέρεται στην ύπαρξη οφελών που έχει κανείς ζώντας στον τόπο διαμονή του. Τα λεγόμενα του συμμετέχοντα αυτού είναι «Εεε... εντάξει από κάποιες δραστηριότητες ναι αλλά κάθε πράγμα έχει τα οφέλη και τα κατά του. Τα παιδιά μπορούν να ζουν τη παιδική τους ζωή πιο άνετα, πιο ελεύθερα να κινούνται... εεε... εντάξει κάπως σταθεροποιείται το πράγμα. Παίρνουμε και δίνουμε» (Σ2).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη και παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών. Συγκεκριμένα, τέσσερις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι δεν νιώθουν εγκλωβισμένες από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης καθώς έχουν το δικό τους μεταφορικό μέσο. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα αναφέρει «Όχι, γιατί όπως σας είπα έχω αυτοκίνητο» (Σ6). Από την άλλη, μια συμμετέχουσα έχει αντίθετη άποψη καθώς είπε «Εννοείται. Πάρα πολύ. Λόγω μετακίνησης παιδιών από σχολείο, φροντιστήρια, και άλλα» (Σ10).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία παρουσιάζεται ως κοινωνικά εξαρτημένη από τους άλλους και συνεπώς εγκλωβισμένη από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενά της «*Ααα εεε όχι τώρα με την κυψέλη, με το πούλμαν έχει μετακίνηση. Για αλλού δεν μπορώ να πάω μόνη... για αλλού εκτός κυψέλης δεν μπορώ να πάω μόνη... με παίρνουνε και με το αυτοκίνητο... συγγενείς και στο χωριό, στην εκκλησία με την ξαδέλφη μου... εδώ στη βάφτιση με είχαν φέρει, στο γάμο...*» (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι δεν νιώθουν εγκλωβισμένοι από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης.

### 1.2.1. Σχολιασμός

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων διαμένει στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, στη Μυτιλήνη διαμένουν εννέα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, ενώ πέντε μένουν στην Αγιάσο και ένας στα Πάμφιλα.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί ως προς τη συχνότητα των συγκοινωνιών και ως προς το αν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην μετακίνησή τους. Συγκεκριμένα, τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη, ένα άτομο με αναπηρία και όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην μετακίνησή τους καθώς είτε διότι έχουν δικό τους μεταφορικό μέσο, είτε διότι περπατούν, είτε διότι κάποιος τους βοηθάει στην μετακίνησή τους, είτε διότι τα δρομολόγια των λεωφορείων είναι συχνά και συνεπώς τους εξυπηρετούν.

Σχετικά με τη χρήση ιδιωτικών μέσων μεταφοράς και συγκεκριμένα του αυτοκινήτου παρόμοια άποψη εκφράζει η έρευνα του Athens Transport (2018). Συγκεκριμένα, το 76,2% των Αθηναίων συμμετεχόντων στην έρευνα δήλωσαν ότι τα μέσα μαζικής μεταφοράς αποτελούν την κύρια επιλογή μετακίνησης, ενώ για το 11,4% είναι δευτερεύουσα εναλλακτική επιλογή. Το 12,1% συνδυάζει τα παραπάνω. Το 40,6% φέτος απάντησε πως δεν χρησιμοποιεί κανένα άλλο μέσο πέραν των μέσων μαζικής μεταφοράς. Το 38,9% (από 42% πέρυσι) απάντησε πως το μέσο που χρησιμοποιεί περισσότερο είναι το αυτοκίνητο, το 13,6% απάντησε πως χρησιμοποιεί ταξί, το 4,6% μηχανή και το 2,2% ποδήλατο (Athens Transport, 2018). Η άποψη περι

τη χρήση αυτοκινήτου περισσότερο από τα μέσα μεταφοράς συμφωνεί με την παρούσα έρευνα.

Παρόμοιο συμπέρασμα διαφαίνεται και από την έρευνα Public Issue, η οποία διεξάχθηκε για λογαριασμό της WWF (n.d.) που εγκαινιάζει την εκστρατεία «Panda με Μέσα για καλύτερη ζωή στην πόλη» σε συνεργασία με την εταιρεία Συγκοινωνίες Αθηνών για την ευαισθητοποίηση των πολιτών με στόχο την ενίσχυση της χρήσης των συγκοινωνιών. Σύμφωνα με την έρευνα αυτή κυρίαρχο στις προτιμήσεις των μετακινούμενων της Αθήνας εξακολουθεί να καταγράφεται το αυτοκίνητο, το οποίο επιλέγεται για τις διαδρομές προς τη δουλειά, το σχολείο/σχολή, τα ψώνια, τη διασκέδαση κ.ά. από το 34%. Το 33% επιλέγει το λεωφορείο, καθώς διαθέτει το πιο διευρυμένο δίκτυο μεταξύ των μέσων μαζικής μεταφοράς. Το 27% των συμμετεχόντων δηλώνει ότι πραγματοποιεί τις καθημερινές του μετακινήσεις με τα πόδια. Ο βασικότερος λόγος μη χρήσης των ΜΜΜ, όπως καταγράφεται στην έρευνα, είναι ότι δεν χρειάζεται καθώς οι διαδρομές είναι κοντινές με ποσοστό 39%, η μη εξυπηρέτηση των δρομολογίων που προσφέρονται (34%), οι καθυστερήσεις (10%), η ασυνέπεια των δρομολογίων (7%), η απουσία σταθμών ή στάσεων κοντά και τα ακριβά εισιτήρια με ποσοστό 6%. Η πολύωρη αναμονή στις στάσεις αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα 'επιβίβασης' για το 4% των συμμετεχόντων, ο συνωστισμός για το 3% όπως επιπλέον και η περιορισμένη προσβασιμότητα από ηλικιωμένα άτομα ή και τα άτομα με αναπηρία (3%).

Η άποψη σχετικά με τους ισχυρούς οικογενειακούς δεσμούς υπό την έννοια ότι βοηθάνε τα άτομα την οικογένειά τους όσο αναφορά τη μετακίνηση συμφωνεί με την έρευνα του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002) σύμφωνα με τη οποία σημαντικός αναδεικνύεται ο ρόλος των παραδοσιακών μορφών αλληλεγγύης, όπως η οικογένεια και η κοινότητα, οι οποίες αποτελούν ένα ισχυρό συνεκτικό δεσμό της κοινωνικής ζωής.

Από την άλλη πλευρά, αντίθετη άποψη έχουν ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο και μια γυναίκα που διαμένει στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες αυτοί αναφέρονται στην ανεπαρκή συγκοινωνία η οποία οδηγεί τα άτομα στο να έχουν προβλήματα στη μετακίνησή τους και συνεπώς στον αποκλεισμό τους από συνήθης δραστηριότητες, συμπέρασμα το οποίο συνάδει με την έρευνα του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002). Συγκεκριμένα, η έρευνα αυτή έδειξε



ότι το ιδιαίτερο γεωγραφικό, οικονομικό και πολιτισμικό προφίλ των νησιών των Κυκλάδων, τα εμπόδια στην επικοινωνία μεταξύ κέντρου – περιφέρειας, των νησιών μεταξύ τους αλλά ακόμη και η ελλιπής συγκοινωνιακή κάλυψη εντός των ίδιων των νησιών φαίνεται να οξύνουν τα προβλήματα αυτά και να περιορίζουν σημαντικά την πολυμορφία στην κοινωνική, οικονομική και πολιτισμική ζωή των ευπαθών πληθυσμών. Συγκεκριμένα, από την έρευνα φάνηκε ότι ιδιαίτερα οι νέοι και οι γυναίκες παρατηρείται να βιώνουν ένα αίσθημα κοινωνικής απομόνωσης. Σύμφωνα με τους Appleton-Dyer και Field (2014) η ελλιπή δημόσια συγκοινωνία αποτελεί αποκλεισμό από την κοινωνία, καθώς παρεμποδίζεται η συμμετοχή σε συνήθεις δραστηριότητες, υπηρεσίες, κ.ά.. Τέλος, δύο συμμετέχοντες αναφέρονται στην ύπαρξη των ιδιωτικών μέσων μεταφοράς ως λύτρωση απέναντι σε αυτή την ανεπαρκή συγκοινωνία, εκφράζοντας παράλληλα την δυσαρέσκειά τους συγκριτικά με τα χρόνια πριν την οικονομική κρίση. Το συμπέρασμα αυτό συμφωνεί με την έρευνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2016) σύμφωνα με την οποία ορισμένοι κάτοικοι παραμεθόριων περιοχών αναγκάζονται να χρησιμοποιούν τα αυτοκίνητά τους καθώς υπάρχει ανεπαρκή συγκοινωνία. Σύμφωνα με τους Appleton-Dyer και Field (2014) η υψηλή σε κόστος πρόσβαση στις συγκοινωνίες αποτελεί αποκλεισμό από την κοινωνία, καθώς παρεμποδίζεται η συμμετοχή σε συνήθεις δραστηριότητες, υπηρεσίες, κ.ά..

Αναφορικά με την ύπαρξη επιδόματος για την μετακίνηση, όλοι οι συμμετέχοντες (ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, γυναίκες, ΑμεΑ, άτομα τρίτης ηλικίας) συμφωνούν ότι δεν υπάρχει κάποιο επίδομα που να διευκολύνει την μετακίνηση των πολιτών. Η άποψη αυτή διαφωνεί με την έρευνα του Athens Transport (2018), σύμφωνα με την οποία, το 55,4% των συμμετεχόντων είναι δικαιούχοι ολόκληρου εισιτηρίου, το 29% δικαιούχοι μειωμένου εισιτηρίου και το 15,6% δικαιούχοι δωρεάν μετακίνησης.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και υποστηρίζει ότι δεν νιώθουν εγκλωβισμένοι από συνήθεις δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης. Συγκεκριμένα, τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη και όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας που διαμένουν στη Μυτιλήνη υποστηρίζουν ότι δεν νιώθουν εγκλωβισμένοι από συνήθεις δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης καθώς έχουν το δικό τους μεταφορικό

μέσο. Από την άλλη πλευρά, αντίθετη άποψη έχουν δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μία γυναίκα που διαμένει στη Μυτιλήνη και ένα άτομο με αναπηρία. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες αυτοί αναφέρονται στον εγκλωβισμό που νιώθουν λόγω δυσκολιών μετακίνησης που είτε οφείλεται στην ανεπαρκή συγκοινωνία, είτε στην ύπαρξη μεταφορικού μέσου το οποίο όμως προϋποθέτει μια οικονομική επιφάνεια, είτε στις πολλές οικογενειακές υποχρεώσεις που προϋποθέτουν τη μετακίνηση, είτε στην ανικανότητα ή και στην αγνόηση του κράτους να παρέχει προσβάσιμη συγκοινωνία για όλους, κάνοντας έτσι όλους τους πολίτες ίσους ως προς την αυτόνομη μετακίνησή τους. Η άποψη περί πολλών οικογενειακών υποχρεώσεων που απαιτούν την μετακίνηση η οποία αδυνατεί να γίνει με τα ΜΜΜ, η άποψη περί ανεπαρκή συγκοινωνία καθώς και η άποψη περί ανικανότητας του κράτους να παρέχει μια προσβάσιμη για όλους συγκοινωνία συμφωνεί με την έρευνα της WWF (n.d.) σύμφωνα με την οποία οι βασικότεροι λόγοι μη χρήσης των ΜΜΜ είναι η μη εξυπηρέτηση των δρομολογίων που προσφέρονται (34%), η ασυνέπεια των δρομολογίων (7%) και η περιορισμένη προσβασιμότητα από ηλικιωμένα άτομα ή άτομα με αναπηρία (3%).

### **1.3. Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είναι απόφοιτοι Ινστιτούτων Εκπαιδευτικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.). Συγκεκριμένα, πέντε από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι κάτοχοι πτυχίων Ι.Ε.Κ. (δύο στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων, δύο στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα και μία στο πρόγραμμα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία), τρεις Λυκείου (δύο στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων και μία στο πρόγραμμα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία), τρεις γυμνασίου (μία στο πρόγραμμα Άσκηση Ατόμων με Αναπηρίες, μία στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα και μία στο πρόγραμμα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία) εκ των οποίων η μία είναι απόφοιτη και του Κ.Ε.Α.Τ. (Κέντρο Εκπαιδευτικής Αποκατάστασης Τυφλών), δύο απόφοιτοι Τεχνολογικής Εκπαίδευσης (Τ.Ε.Ι.) (μία στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα και μία στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων) εκ των οποίων η μία είναι φοιτήτρια μεταπτυχιακού διπλώματος στο τμήμα της Κοινωνιολογίας στη Μυτιλήνη, μία απόφοιτη δημοτικού (στο πρόγραμμα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία) και μια απόφοιτη Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης (στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα).

Πρόγραμμα «Άθληση για Όλους»	Εκπαίδευση					
	Πανεπιστήμιο	T.E.I.	I.E.K.	Λύκειο	Γυμνάσιο	Δημοτικό
Άσκηση Ενηλίκων		1 (και φοιτήτρια μεταπτυχιακού)	2	2		
Άθληση και Γυναίκα	1	1	2		1	
Άσκηση Ατόμων με Αναπηρίες					1 (και KEAT)	
Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία			1	1	1	1
Σύνολο	1	2	5	3	3	1

**Πίνακας 3.** Συμμετέχοντες κατά πρόγραμμα και κατά εκπαίδευση.

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν τρεις απόψεις σχετικά με τη πρόσβαση των συμμετεχόντων στην ηλεκτρονική πληροφορία και αν θεωρούν ότι μπορούν να ενημερώνονται μέσω αυτής. Η πρώτη αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να ενημερώνονται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και ότι έχουν πρόσβαση. Η δεύτερη αφορά ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν λίγο να ενημερώνονται μέσω αυτής. Η τρίτη αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζουν να ενημερώνονται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και ότι δεν το κάνουν.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι έχουν πρόσβαση στην ηλεκτρονική πληροφορία και ότι μπορούν να ενημερώνονται μέσω αυτής. Ένας από αυτούς υποστηρίζει ότι πλέον ενημερώνεται μόνο μέσω αυτής (Σ1). Άλλος αναφέρει ότι χρησιμοποιεί καθημερινά τον υπολογιστή και ότι έχει και τη πιστοποίηση ECDL. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «Ναι, έχω πάρει το ECDL και χρησιμοποιώ αρκετά τον υπολογιστή και στη δουλειά μου και στη καθημερινότητά μου» (Σ2).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη και παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών. Συγκεκριμένα, τέσσερις από τις

συνολικά πέντε συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι έχουν πρόσβαση στην ηλεκτρονική πληροφορία και ότι μπορούν να ενημερώνονται μέσω αυτής. Μια συμμετέχουσα υποστηρίζει ότι χρησιμοποιεί πολύ το ίντερνετ (Σ7), ενώ άλλη ότι μπορεί να ενημερωθεί μέσω του υπολογιστή για τα ΠΑγΟ του δήμου (Σ6). Μια συμμετέχουσα γνωρίζει να χειρίζεται τον υπολογιστή, έχει την πιστοποίηση ECDL αλλά πρακτικά δεν της αρέσει να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή (Σ8). Αντίθετα, μία εκ των συνολικά πέντε συμμετεχουσών φαίνεται να μην μπορεί να ενημερώνεται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και να μην έχει πρόσβαση καθώς χαρακτηριστικά αναφέρει «Εεε... δεν το κάνω» (Σ10). Ανάλογα είναι και το συμπέρασμα για το άτομο με αναπηρία.

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, ένας εκ των τεσσάρων συμμετεχόντων υποστηρίζει ότι έχει πρόσβαση στην ηλεκτρονική πληροφορία και ότι μπορεί να ενημερώνεται μέσω αυτής. Αντίθετα, οι υπόλοιποι τρεις συμμετέχοντες φαίνονται διστακτικά ως προς την απάντησή τους. Χαρακτηριστικά υποστηρίζουν ότι γνωρίζουν να ενημερώνονται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας αλλά όχι πολύ. Συγκεκριμένα, τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «Εεε. Κούτσα, κούτσα. Καλά είναι. Τα απλά τα πράγματα. Το κινητό. Και μηνύματα να μου στείλουν τώρα με την προσπάθεια που κάνω αυτό... να επικοινωνώ. Εντάξει. Ειλικρινά το λέω τούτο» (Σ12). Τέλος, άλλος συμμετέχοντας υποστηρίζει ότι γνωρίζει να χειρίζεται τάμπλετ, αλλά υπολογιστή όχι. Ακόμη, εκφράζει την επιθυμία του να πάει να εκπαιδευτεί. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «Αχχχ... αυτό είναι τώρα το δύσκολο... που ρωτώ που μπορώ να πάω να κάνω σεμινάρια γιατί η γενιά μας δεν ξέρει πολλά πράγματα και παλιά που είχαν και επιδοτήσεις τα κάναν. Εγώ τώρα έχω τάμπλετ... και το βάζω και διό και τρεις η ώρα κοιμάμαι τη νύχτα... για να μάθω πρέπει να πάω... να ρωτούσα και τις κοπέλες εδώ κάνουν πουθενά σεμινάρια... δεν ξέρω τον υπολογιστή δηλαδή να επωφεληθώ δηλαδή απ' όλα τα οφέλη. Πάντως μου έχουν περάσει επάνω στο τάμπλετ την εφσί, την εφημερίδα των συντακτών ορισμένες άλλες και μόλις πατήσω βγαίνουν και όσο μπορώ διαβάζω. Τώρα που τα κάναν και εκεί ηλεκτρονικά και των συντακτών δεν λέει πάρα πολλά πράγματα... θέλει να γίνεις συνδρομητής αλλά δεν έγινα ακόμη... στο αυτό τους. Το κατάλαβες; Να έχω πρόσβαση σε όλα τα νέα. Πάντως έχω πρόσβαση καθημερινή... πρωί, πρωί θα το βάλω» (Σ14).

Αναφορικά με τις ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση προκύπτουν δύο απόψεις. Η πρώτη άποψη αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση καθώς είτε διότι έχουν οικογενειακές υποχρεώσεις, όπως το μεγάλωμα των παιδιών ή των εγγονών τους, είτε λόγω της ηλικίας τους, η οποία δεν τους επιτρέπει να εκπαιδευτούν. Συγκεκριμένα, η εκπαίδευση πρέπει να γίνει όταν είσαι νέος. Από την άλλη μεριά, η δεύτερη άποψη αφορά τις ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση καθώς η εκπαίδευση είναι προσωπική επιλογή στην οποία βρίσκει κανείς διεξόδους. Συγκεκριμένα, αν θέλει κάποιος να εκπαιδευτεί βρίσκει τον χρόνο και τον τρόπο να το κάνει. Τέλος, η μη ύπαρξη οικογενειακών υποχρεώσεων οδηγεί το άτομο στο να έχει ελεύθερο χρόνο για να εκπαιδευτεί αν το επιθυμεί.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι έχουν ίσες ευκαιρίες στη εκπαίδευση. Δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες θεωρούν ότι η εκπαίδευση είναι προσωπική επιλογή και άμα θες να εκπαιδευτείς βρίσκεις τον χρόνο και τον τρόπο να το κάνεις. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Όχι, όχι. Όχι εντάξει αυτό... εεε επειδή είναι πιο απαραίτητο όταν το αποφασίσεις να το κάνεις είναι πιο αναγκαία θα βρεις και τον τρόπο...*» (Σ3). Άλλος είπε «*Ε εντάξει η Μυτιλήνη είναι κοντά 20 λεπτά. Δεν είναι πολύ μακριά δηλαδή, δεν είμαστε σε κανένα απομακρυσμένο χωριό... σε κανένα Σίγρι δηλαδή, στην Άγρα*» (Σ2).

Αντίθετη άποψη φαίνεται να έχουν όλες οι συμμετέχουσες γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη και παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών. Συγκεκριμένα, όλες υποστηρίζουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση. Οι δύο από αυτές τοποθετούν τον παράγοντα της ηλικίας, λέγοντας ότι αυτό έπρεπε να το σκεφτούν λίγο πιο μικρές «*... Αυτό έπρεπε να τα σκεφτώ λίγο πιο μικρή όταν ήμουνα...*» (Σ6). Η άλλη συμμετέχουσα εκφράζει και τη δυσαρέσκειά της καθώς χαρακτηριστικά είπε «*Εξαρτάται από τις επιλογές του καθενός. Εγώ θεωρώ ότι... δε... πήρα αυτό που χρειαζόμουνα*» (Σ8). Οι υπόλοιπες τρεις συμμετέχουσες βάζουν τον παράγοντα οικογενειακές υποχρεώσεις, υποστηρίζοντας ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, καθώς έχουν μικρά παιδιά και ευθύνη τους είναι το μεγάλωμά τους. Χαρακτηριστικά μια από αυτές είπε «*Εννοείται αυτό. Δεν έχω... λόγω παιδιών... μεγάλωμα παιδιών*» (Σ10).

Παρόμοια άποψη υποστηρίζουν και τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στον παράγοντα ηλικία λέγοντας ότι πλέον είναι μεγάλοι σε ηλικία για να εκπαιδευτούν. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε *«Εκπαίδευση τώρα τι να έχω; «γέλιο». Δεν θέλω να πάω στην ηλικία που είμαι που θα πάω τέλειωσε...»* (Σ12). Ο άλλος αναφέρει *«Εεε άκουσε να δεις... ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση. Δηλαδή εγώ ότι εκπαίδευση ήταν να πάρω την πήρα από το δημόσιο και από κει και πέρα την παίρνω διαβάζοντας... δεν νομίζω... τι άλλο... να πάγω... να πάω σε κανένα σεμινάριο ας πούμε... δεν νομίζω... τα εγγόνια τα μεγάλωσα... τώρα είναι και μεγάλα και τα έχω παρατήσει κιόλας... έχω ξεπατωθεί να τους μαγειρεύω...»* (Σ14). Η συμμετέχουσα αυτή τοποθετεί και τον παράγοντα οικογενειακές υποχρεώσεις, όπως μεγάλωμα εγγονιών, άποψη η οποία συνάδει και με τα λεγόμενα ενός άλλου συμμετέχοντα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα αυτού είναι *«Λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων. Βέβαια άλλη φορά που γινόταν σεμινάρια, έχω πάει και στην ακαδημία πολιτών. Αλλά τώρα δεν γίνονται, σταματήσαν. Λόγω αυτού είναι και τα εγγόνια... αυτά»* (Σ15). Ο συμμετέχοντας αυτός εκφράζει τον εκπαιδευτικό αποκλεισμό που υφίστανται, ο οποίος αποτελεί αδυναμία του κράτους να εντάξει και να παρέχει ίσες ευκαιρίες εκπαίδευσης στα άτομα τρίτης ηλικίας. Αντίθετη άποψη εξέφρασε μια συμμετέχουσα υποστηρίζοντας ότι έχει ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση.

### **1.3.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, πέντε από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι κάτοχοι πτυχίων Ι.Ε.Κ., τρεις Λυκείου, τρεις γυμνασίου εκ των οποίων η μία είναι απόφοιτη και του Κ.Ε.Α.Τ., δύο απόφοιτοι Τ.Ε.Ι. εκ των οποίων η μία είναι φοιτήτρια μεταπτυχιακού διπλώματος, μία απόφοιτη δημοτικού και μια απόφοιτη Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης. Με άλλα λόγια, η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει ολοκληρώσει τη μετά-υποχρεωτική δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Ι.Ε.Κ.). Η άποψη αυτή διαφωνεί με την έρευνα του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002), σύμφωνα με την οποία δίπλωμα Ι.Ε.Κ. έχει μόλις το 1,36% των κατοίκων του Νομού Κυκλάδων, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία των κατοίκων έχει ολοκληρώσει τη γενική εκπαίδευση, αν και σ' αυτήν την περίπτωση τα ποσοστά είναι υψηλά στις χαμηλές και όχι στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες. Πιο

συγκεκριμένα, το δημοτικό έχει ολοκληρώσει το μεγαλύτερο ποσοστό των κατοίκων και συγκεκριμένα το 38,69%, συμπέρασμα το οποίο διαφωνεί και πάλι με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καθώς η μειοψηφία και συγκεκριμένα ένας από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι απόφοιτος δημοτικού.

Ως προς τους απόφοιτους λυκείου και γυμνασίου τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με τα αποτελέσματα της έρευνας Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002). Συγκεκριμένα, έπειτα των Ι.Ε.Κ. οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι απόφοιτοι λυκείου και γυμνασίου, όπως και στην έρευνα του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002), από την οποία φάνηκε ότι απολυτήριο λυκείου διαθέτει το 16,93%, ενώ γυμνασίου το 11,00%. Τέλος, λίγοι συμμετέχοντες έχουν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση και συγκεκριμένα ΑΕΙ, ΤΕΙ και μεταπτυχιακό, άποψη η οποία συνάδει με την έρευνα του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002), σύμφωνα με την οποία το 7,42% έχουν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση. Πιο συγκεκριμένα, το 4,7% διαθέτει Πτυχίο Α.Ε.Ι., το 2,72% κατέχει πτυχίο Τ.Ε.Ι., το 1,11% κάποιο μεταπτυχιακό δίπλωμα και το 4,08% κάποιο ιδιωτικό κολέγιο.

Η άποψη σχετικά με την αυξημένη συμμετοχή ατόμων που έχουν ολοκληρώσει το λύκειο και το γυμνάσιο στα ΠΑγΟ συμφωνεί με την έρευνα του Τσαρδακλή (2010). Σύμφωνα με αυτή η μορφωτική και εκπαιδευτική κατάσταση των περισσότερων συμμετεχόντων στα ΠΑγΟ είναι λυκείου και γυμνασίου (37,9%) και στη συνέχεια Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. (33,2%), συμπέρασμα το οποίο έδειξε και η παρούσα έρευνα. Ένα άτομο τρίτης ηλικίας που συμμετέχει στα ΠΑγΟ είναι απόφοιτος δημοτικού, άποψη η οποία επιβεβαιώνεται και στην έρευνα του Τσαρδακλή (2010), καθώς η συμμετοχή στο πρόγραμμα τρίτης ηλικίας είναι στο σύνολο από άτομα χαμηλότερου μορφωτικού και εκπαιδευτικού επιπέδου. Τέλος, η έρευνα του Τσαρδακλή (2010) έδειξε ότι μόνο το 3,2% των συμμετεχόντων στα ΠΑγΟ έχει μεταπτυχιακό δίπλωμα, αποτέλεσμα το οποίο έδειξε και η παρούσα έρευνα. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συνάδουν εν μέρει με τα αποτελέσματα της έρευνας του Καρδιτσά (2013). Σύμφωνα με αυτήν οι συμμετέχοντες στα ΠΑγΟ είναι απόφοιτοι λυκείου (157/503 συμμετέχοντες), Α.Ε.Ι. (134/503 συμμετέχοντες), Τ.Ε.Ι. (83/503 συμμετέχοντες), μεταπτυχιακού διπλώματος (58/503 συμμετέχοντες),

γυμνασίου (31/503 συμμετέχοντες), δημοτικού (27/503 συμμετέχοντες) και διδακτορικού διπλώματος (13/503 συμμετέχοντες) (Καρδιτσάς, 2013).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν τρεις απόψεις σχετικά με τη πρόσβαση των συμμετεχόντων στην ηλεκτρονική πληροφορία και αν θεωρούν ότι μπορούν να ενημερώνονται μέσω αυτής. Η πρώτη άποψη αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να ενημερώνονται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και ότι έχουν πρόσβαση. Η άποψη αυτή αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων, καθώς δέκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες ενημερώνονται καθημερινά μέσω του υπολογιστή, δύο εκ των οποίων έχουν και πιστοποίηση ECDL. Η άποψη αυτή συνάδει με την έρευνα του Αλεξανδράκη (2017), σύμφωνα με την οποία η συχνότητα χρησιμοποίησης του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου έχει αυξηθεί με το πέρασμα των χρόνων και επηρεάζεται από την ηλικία, την εκπαίδευση, την κατοχή υπολογιστή και τη σύνδεση στο διαδίκτυο. Τα άτομα τρίτης ηλικίας παρουσιάζουν μια θετική προς τους υπολογιστές στάση, οδηγώντας τους στο να παρακολουθούν αντίστοιχα προγράμματα εκπαίδευσης και επιμόρφωσης.

Η δεύτερη άποψη αφορά ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν λίγο να ενημερώνονται μέσω αυτής. Συγκεκριμένα, την άποψη αυτή υποστηρίζουν τρεις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες. Η τρίτη αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζουν να ενημερώνονται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και ότι δεν το κάνουν, άποψη η οποία υποστηρίχτηκε από δύο συμμετέχοντες. Ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι η χρησιμοποίηση των νέων τεχνολογιών αποτελεί πρόκληση για όλο και περισσότερους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας. Η μη γνώση χρησιμοποίησης των νέων τεχνολογιών, η μη παρακολούθηση της εξέλιξης της τεχνολογίας καθώς και η ελλιπής πρόσβαση αποτελεί απειλή για το άτομο καθώς δύναται να το αποκλείσει από την κοινωνία. Με άλλα λόγια, ο λεγόμενος «ψηφιακός αποκλεισμός» προβάλλει ως απειλή για τα άτομα που δεν έχουν τις ευκαιρίες, τα εφόδια ή τις δυνατότητες να παρακολουθήσουν την εξέλιξη της τεχνολογίας (Μουζάκης, 2006· OECD, 2003). Η άποψη αυτή συμφωνεί και με την έρευνα των Γκρέστας, Μάνθου και Ανάγνου (2017) σύμφωνα με την οποία τα άτομα τρίτης ηλικίας, με την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων στους υπολογιστές, βελτίωσαν την αυτοεικόνα τους και ενίσχυσαν την αυτοπεποίθησή τους. Με την αξιοποίηση του



διαδικτύου κοινωνικοποιήθηκαν περισσότερο και δημιούργησαν κοινό έδαφος επικοινωνίας με τους ανήκοντες στις νεότερες γενιές.

Αναφορικά με τις ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση προκύπτουν δύο απόψεις. Η πρώτη άποψη αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση καθώς είτε διότι έχουν οικογενειακές υποχρεώσεις, όπως το μέγεθος των παιδιών ή των εγγονών τους, είτε λόγω της ηλικίας τους, η οποία δεν τους επιτρέπει να εκπαιδευτούν. Η άποψη αυτή υποστηρίχτηκε από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων. Πλήθος ερευνών αναφέρονται στις μη ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων (Πατσιομίτου, 2015· Πολυμεροπούλου, 2011). Από την άλλη μεριά, η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά τη μειοψηφία των συμμετεχόντων, αναφέρεται στις ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση καθώς η εκπαίδευση είναι προσωπική επιλογή στην οποία βρίσκει κανείς διεξόδους.

#### **1.4. Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ασχολούνται με τα οικιακά. Συγκεκριμένα, έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες ασχολούνται με τα οικιακά. Έπειτα, πέντε από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες είναι δημόσιοι υπάλληλοι, ενώ τέσσερις είναι συνταξιούχοι.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, η πλειοψηφία αυτών και συγκεκριμένα τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες είναι δημόσιοι υπάλληλοι. Από την άλλη, ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες ασχολείται με τα οικιακά. Αναφορικά με τις γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη και συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών, η πλειοψηφία αυτών και συγκεκριμένα τρεις από τις συνολικά πέντε γυναίκες ασχολούνται με τα οικιακά. Μια εκ των συνολικά πέντε γυναικών είναι δημόσιος υπάλληλος, ενώ άλλη συνταξιούχος. Όσο αναφορά το άτομο με αναπηρία αναφέρει ότι ασχολείται με τα οικιακά και ότι είναι άνεργη. Συνολικά από την συνέντευξη προκύπτει ότι η γυναίκα αυτή όταν ήταν νέα γινόταν προσπάθειες να εργαστεί αλλά εν τέλει δεν εργάστηκε ποτέ. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «... μετά πήγα στην Αθήνα, μετά από δέκα χρόνια στα 30, στα 29 με 30... στο KEAT, τηλεφωνική, KEAT πως το λεν αλλά δεν δούλεψα... λόγω του κινητικού... προβλήματος δηλαδή να με συνοδεύει και η μητέρα μου αλλά... δε το... δεν είχε και θέση... αργήσαν να τα... πως το λεν... να

*προκηρύζουν... νοσοκομείο ήταν πρώτα... οοο... ένας γνωστός του ξαδέλφου μου φίλος... αυτός ήταν και η αιτία που πήγα... και έκανα τα χαρτιά μ... μετά ρώτσα το πατέρα μ δεν άφηνε... να με αφήσ μόνη μ... είχαν ξενώνα αλλά δεν είχε έτοιμο φαγητό... έπρεπε να μαγειρέψεις εσύ... έμενε η μητέρα μου... δεν την αφήναν να μένει, την διώξαν...» (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, η πλειοψηφία αυτών και συγκεκριμένα τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες είναι συνταξιούχοι. Είναι λογικό να συμβαίνει αυτό αναλογίζοντας ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας είναι άτομα άνω των 65 ετών. Από την άλλη, μια συμμετέχοντας υποστηρίζει ότι ασχολείται με τα οικιακά.*

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν είναι άνεργοι. Συγκεκριμένα, δεκατέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες αναφέρουν ότι δεν είναι άνεργοι. Από την άλλη, το άτομο με αναπηρία αναφέρει ότι είναι άνεργο. Από τους συνολικά τέσσερις συνταξιούχους (μια στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα και τρεις στο πρόγραμμα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία) οι δύο δεν εργάζονται περιστασιακά σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσουν το εισόδημά τους, ενώ οι υπόλοιποι ασχολούνται με τα αγροτικά. Οι δύο αυτοί είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δεν θεωρούν τα αγροτικά ως εργασία. Συγκεκριμένα, μια συμμετέχοντας είπε «Δεν εργάζομαι... αλλά ασχολούμαι με τα αγροτικά. Αλλά όχι δεν μπορώ να πω ότι εργάζομαι» (Σ7). Ο άλλος συμμετέχοντας δεν θεωρεί τα αγροτικά ως εργασία και δεν το κάνει για το εισόδημα, αλλά παρ' όλα αυτά ισχυρίζεται ότι πηγαίνει στα κτήματα για να μην πληρώσει εργάτες (Σ12). Όσο αναφορά τους εργαζόμενους, πέντε από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες (τέσσερις στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων και μία στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα) είναι δημόσιοι υπάλληλοι. Όλοι αναφέρουν ότι εργάζονται με πλήρες ωράριο και ότι δεν εργάζονται περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσουν το εισόδημά τους. Ωστόσο, ένας εκ των αυτών υπονοεί ότι στο μέλλον είναι πολύ πιθανό να εργάζεται καθώς δεν πρέπει το εισόδημά του να είναι ικανοποιητικό βάση των αναγκών και των υποχρεώσεών του. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «Πλήρες. Όχι, όχι προς το παρόν» (Σ8).

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, η πλειοψηφία αυτών και συγκεκριμένα τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζει

ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στην Αγιάσο, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στη Μυτιλήνη. Ένας το υποστηρίζει αυτό λέγοντας ότι η Αγιάσος είναι επαρχία ενώ η Αθήνα μεγαλούπολη και έτσι είναι διαφορετικά υπό την έννοια ότι στην Αγιάσο είναι περιορισμένες οι θέσεις εργασίας και οι ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης συγκριτικά με έναν που ζει στην Αθήνα ή στη Μυτιλήνη (Σ1). Άλλος συμμετέχοντας συμφωνεί και αναφέρει «...Τώρα εδώ εντάζει αν υπάρχει στον τόπο μου μόνο το δημαρχείο ξέρω εγώ, εντάζει πόσες θέσεις εξέλιξης να υπάρχουνε και πόσα άτομα να θέλουνε. Είναι περιορισμένα» (Σ2). Ίδια άποψη έχει και ο άλλος συμμετέχοντας προσθέτοντας ακόμη τον παράγοντα της μετακίνησης. Χαρακτηριστικά είτε «...ναι, ναι... Εεε λόγω μετακίνησης, λόγω ότι δεν υπάρχουν εργασίες στο χωριό, μπορεί να είμαστε τουριστικός προορισμός αλλά δεν υπάρχουνε και τα ξενοδοχεία, τα μαγαζιά, όλα αυτά για να δουλέψεις» (Σ3). Αντίθετη άποψη έχουν οι υπόλοιποι δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες. Πιο συγκεκριμένα, αυτοί υποστηρίζουν ότι έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στην Αγιάσο, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στη Μυτιλήνη. Χαρακτηριστικά ένας εκ των αυτών είπε «Όχι, όχι, εντάζει. Μπορώ να σου πω και καλύτερα εδώ» (Σ5).

Όσο αναφορά τις γυναίκες που διαμένουν και συμμετέχουν στο πρόγραμμα στη Μυτιλήνη, η πλειοψηφία αυτών και συγκεκριμένα τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζει ότι έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν άντρα. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας «Όχι... θεωρώ ότι έχω... ίσα δικαιώματα και ίσες ευκαιρίες. Μην πω και περισσότερες «γέλιο»» (Σ10). Άλλη αναφέρει «Όχι, δεν το θεωρώ γιατί μπορώ να τον βάλω κάτω τον άντρα. Δεν θεωρώ ότι μειονεκτώ δηλαδή» (Σ6). Αντίθετη άποψη εν μέρει εκφράζουν δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, αναφέροντας ότι εκείνες έχουν ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες, αλλά άλλες γυναίκες, όπως και περισσότερο οι νέοι, δεν έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, είτε λόγω μεγάλωμα παιδιών, είτε διότι σε κάποια επαγγέλματα συμβαίνει αυτό. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας είναι «Στο επάγγελμά μας είπες τώρα. Δεν υπάρχει αυτή η διάκριση. Ημουν εκπαιδευτικός. Αυτό το πράγμα ίσως αφορά δημόσιους υπαλλήλους, πολιτικούς ας πούμε και αφορά πιο πολύ τους νέους» (Σ7).

Το άτομο με αναπηρία όπως προ είπαμε δεν έχει εργαστεί ποτέ του διότι δεν του δόθηκε για πολλούς λόγους ποτέ η ευκαιρία να εργαστεί παρόλο που εκείνο το ήθελε, εκφράζοντας τη δυσαρέσκειά του ως προς αυτό. Υπό την έννοια αυτή το άτομο αυτό υφίστανται και υφίσταται αποκλεισμό από την εργασία και συνεπώς νιώθει απομονωμένο στο περιθώριο. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενά του «*Ααα... Λέγαν ότι είχαμε παραπάνω... εεε... περισσότερα εμείς οι τυφλοί αλλά δεν νομίζω να το βλέπουμε στη πράξη ε; Θέλα ν να με πάρουν στο νοσοκομείο αλλά... αυτός έλεγε στο υπουργείο είναι πιο... πιο εύκολα... πιο εύκολα... πιο εκλεπτυσμένος κόσμος... μετά στο ΕΥΔΑΠ ήθελε να με βάλει ο κύριος Φ... πρώην πρόεδρος... Εεε αυτό το κινητικό... δεν με άφηνε με ταξί μόνη μου η μητέρα μου. Τι να κάνω; Οι γονείς δεν με... άφηναν*» (Σ11).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το αν οι συμμετέχοντες έχουν απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου διαμονής τους, του φύλου τους, της αναπηρίας τους ή λόγω της ηλικίας τους. Η πρώτη άποψη αναφέρει ότι δεν έχουν απορριφθεί και συγκεκριμένα την άποψη αυτή υποστηρίζει η πλειοψηφία που είναι οι δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες. Η δεύτερη άποψη αφορά την απόρριψη από μια θέση εργασίας και συγκεκριμένα δύο από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι έχουν απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω των κοινωνικών τους χαρακτηριστικών.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι δεν έχουν απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου διαμονής τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες είναι δημόσιοι υπάλληλοι πολλά χρόνια. Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη και παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών. Συγκεκριμένα, τέσσερις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι δεν έχουν απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του φύλου τους. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε «*Όχι αυτό δεν το αντιμετωπίζουμε καθόλου εμείς*» (Σ7). Από την άλλη μια γυναίκα αναφέρει ότι εκείνη δεν έχει απορριφθεί ποτέ από μια θέση εργασίας λόγω του φύλου της, αλλά ότι άλλες γυναίκες πιθανό να έχουν απορριφθεί (Σ8). Το άτομο με αναπηρία πιστεύει ότι έχει απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της αναπηρίας του καθώς και δεν έχει

δουλέψει ποτέ. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενά της «*Εεε αυτό το κινητικό... δεν δούλεψα*» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι δεν έχουν απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της ηλικίας τους. Τρεις από αυτούς υποστηρίζουν ότι δεν έχουν απορριφθεί από μια θέση εργασίας καθώς δεν έψαξαν ποτέ να εργαστούν. Χαρακτηριστικά ο ένας διότι ασκούσε ελεύθερο επάγγελμα (Σ12) και ο άλλος διότι ασχολούταν με τα οικιακά και με το μέγλωμα των παιδιών (Σ13). Ένας από αυτούς τους τρεις συμμετέχοντας αναφέρει ότι δεν έχει απορριφθεί ποτέ του από μια θέση εργασίας γιατί δεν ενδιαφέρθηκε, προσθέτοντας όμως ότι αυτό μπορεί να το έχουν βιώσει άλλοι. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «*Μπορεί να γίνεται... αλλά σε μένα δεν έγινε γιατί δεν ενδιαφέρθηκα... γίνεται τακτικά εδώ το ακούμε κάθε μέρα... αυτή που είναι 45, 50 όταν απολυθούν δεν μπορούν εύκολα να βρουν δουλειά. Γι' αυτό κάνουν και κάτι προγράμματα για να μπορέσουν να απορροφήθουν. Αλλά σε μένα δεν συνέβη αλλά συμβαίνει τακτικότητα. Υπάρχει ρατσισμός με την ηλικία όχι μόνο αυτό αλλά και παλιά επειδή είχαν μια προϋπηρεσία παίρναν και παραπάνω μισθό... πολύ έτσι... τους παλιούς υπαλλήλους τους απολύαν για να παίρνουν των 500 και ύστερα τους πιτσιρικάδες*» (Σ14). Τέλος, άλλος συμμετέχοντας δεν έχει απορριφθεί ποτέ από μια θέση εργασίας γιατί με το που αποφοίτησε από τη σχολή, διορίστηκε (Σ15).

Όσο αναφορά το αν οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι το ετήσιο εισόδημά τους είναι ικανοποιητικό και ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, η πλειοψηφία και συγκεκριμένα έντεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι το ετήσιο εισόδημά τους είναι ικανοποιητικό και ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Αντίθετα, οι υπόλοιποι τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι το ετήσιο εισόδημά τους δεν είναι ικανοποιητικό και ότι δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες θεωρούν ότι το εισόδημά τους είναι ικανοποιητικό και ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «*Ναι, ναι. Εντάξει δεν έχω και μεγάλες ανάγκες εγώ*» (Σ2). Αντίθετα ένας συμμετέχοντας διαφωνεί και αναφέρει «*Όχι... Όταν είσαι αγρότης είναι δύσκολα,*

*δύσκολα» (Σ3). Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που διαμένουν στη Μυτιλήνη και παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών. Συγκεκριμένα, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι το ετήσιο εισόδημά τους είναι ικανοποιητικό και ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας είναι «Εεε ναι είμαι ανεξάρτητη οικονομικά από το σύζυγο» (Σ6). Αντίθετα δύο συμμετέχουσες από το σύνολο των συμμετεχουσών χαρακτηρίζουν μη ικανοποιητικό το ετήσιο εισόδημά τους καθώς έχουν πολλές οικογενειακές υποχρεώσεις. Χαρακτηριστικά μια είπε «Όχι. Έχω ένα παιδί που σπουδάζει στη Κρήτη και ένα που είναι ακόμα μαθήτρια. Καταλαβαίνετε...» (Σ8). Άλλη αναφέρει «Εεεε... όχι... εεε... λόγω των... πολλών υποχρεώσεων στο σπίτι και στα φροντιστήρια των παιδιών... ποτέ δεν είναι αρκετά» (Σ10).*

Το άτομο με αναπηρία αναφέρει ότι το ετήσιο εισόδημά της είναι καλό αλλά λίγο για να ανταποκριθεί στις ανάγκες της καθώς και η μητέρα της είναι άτομο τρίτης ηλικίας και χρήζει βοήθειας. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενά της «Καλό είναι... είναι λίγο αλλά... το άλλο είναι καλό... και τα δύο μαζί αλλά το δίνω στις γυναίκες που μας προσέχουν. Το ΟΓΑ» (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, η πλειοψηφία και συγκεκριμένα τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι το ετήσιο εισόδημά τους δεν είναι ικανοποιητικό και ότι δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Μια συνταξιούχα γιατί εξαρτάται οικονομικά από τον άντρα της (Σ13). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «Είμαι συνταξιούχα και λόγο που έμαθα να κάνω οικονομία τα βγάζω υπέροχα και ας είναι και λίγα» (Σ12). Τέλος, άλλος συμμετέχοντας εκφράζει τη δυσαρέσκειά του καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρει παλαιότερα η σύνταξη ήταν μια χαρά, ενώ τώρα τις κουτσουρεύουν συνέχεια και είναι κάτι το οποίο πρέπει να αλλάξει. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενά του «...στην αρχή παίρναμε και σύνταξη 2.600 τόσα σα καπετάνιος τότε πλήρωνε τετρακόσιες χιλιάδες το μήνα απομαχικά. Τα κουτσουρέψαν... τα κουτσουρέψαν στο τέλος πήγαν κάπου ενάμιση χιλιάτικο εεε ήταν 1200 οι βασικοί και κάπου 300 το επικουρικό. Τώρα εγώ που πήρα τη σύνταξη πήρα μόνο 600 δραχμές... το επικουρικό δεν βγήκε ακόμα. Από τα 1200 το πήγε 50% 600. Καλά που έχω και μια άλλη ακόμα μικρή σύνταξη τότε που δούλευα και πιάνω το χιλιάτικο. Τώρα είπαν ότι θα το κάνουν 70% όπως ήταν παλιά. Δεν ξέρω αν θα μας βάλει και μας μέσα... μπορεί και λόγω εκλογών... μα θα το κάνει και ο Μητσοτάκης άμα βγει... μακάρι... γιατί θα σε πω διό

*πράγματα.... Εεε... τις συντάξεις τις κουτσουρέψαν. Ο πιο πολύς ο κόσμος έπαιρνε 800 ευρώ... 700... τα ΙΚΑ τα ΤΕΒΕ και τέτοια. Πεθαίνουν οι αυτοί. Έχω μια φιλενάδα βασικός ήταν ο άντρας της και παίρνει τώρα 350 ευρώ... που να τα βάλει... γι' αυτό επήλθε η φτώχεια. Τουλάχιστον κουτσουρέψαν τις συντάξεις... κουτσουρέψαν και το ποσοστό. Αν είναι 70 και είναι 520 κάτι μπορεί να κάνει μια μοναχιά της... να κάνει οικονομία. Αυτό πρέπει να το επαναφέρουν... δεν είναι μόνο οι εκλογές... είναι ένα πράγμα που το είδα στη πράξη» (Σ14). Αντίθετη άποψη εν μέρει εξέφρασε ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες «Ε εντάζει «γέλιο» μέχρι στιγμής... εντάζει αλλά με τη σύνταξη του συζύγου και τη δική μου. Τώρα αν είχαμε φροντιστήρια και τέτοια... δεν βγαίνεις, δεν βγαίνεις...» (Σ15).*

Σχετικά με το αν οι συμμετέχοντες λαμβάνουν κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα, δέκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες δεν λαμβάνουν κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα. Αντίθετα, τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες λαμβάνουν επίδομα τέκνων (οικογενειακό). Δυο από αυτούς συμμετέχουν στο πρόγραμμα στην Αγιάσο, ενώ οι άλλοι δύο στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Τέλος, το άτομο με αναπηρία λαμβάνει επίδομα από τον ΟΓΑ και από την πρόνοια.

#### **1.4.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες στα ΠΑγΟ είναι δημόσιοι υπάλληλοι (ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, γυναίκες), συνταξιούχοι (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες), άνεργοι (ΑμεΑ), αγρότες (ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες) ή άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά (ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, γυναίκες, άτομα τρίτης ηλικίας, ΑμεΑ). Η άποψη αυτή συνάδει με την έρευνα του Καρδitsά (2013), σύμφωνα με την οποία στα ΠΑγΟ συμμετέχουν δημόσιοι υπάλληλοι, ιδιωτικοί υπάλληλοι, σπουδαστές – μαθητές, αγρότες, άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά, συνταξιούχοι, άνεργοι, ελεύθεροι επαγγελματίες και άλλοι. Στην παρούσα έρευνα συμμετέχουν πιο πολλά άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά (6/15). Έπειτα, δημόσιοι υπάλληλοι (5/15), συνταξιούχοι (4/15), αγρότες (3/15) και άνεργοι (1/15). Αντίθετα από την έρευνα του Καρδitsά (2013) φάνηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν δημόσιοι υπάλληλοι (18,7%). Έπειτα, συνταξιούχοι (17,1%), ιδιωτικοί υπάλληλοι (15,7%), επαγγελματίες (15,3%), άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά (14,9%), σπουδαστές – μαθητές (9,9%),

άνεργοι (4,2%), άλλα επαγγέλματα (3,8%) και αγρότες (0,4%). Παρόμοια αποτελέσματα εν μέρει έχει δείξει και η έρευνα της Ρουσσέτη (2006). Σύμφωνα με αυτή το επάγγελμα των αθλουμένων στα προγράμματα ΠΑγΟ ήταν γυναίκες που ασχολούνται με τα οικιακά (42%), υπάλληλοι (26,9%), συνταξιούχοι (11,6%), ελεύθεροι επαγγελματίες (11%), φοιτητές (7,3%) και άνεργοι (1,2%). Σύμφωνα με την έρευνα του Τσαρδακλή (2010) οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στα ΠΑγΟ είναι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι (27,4%) και ένα σημαντικό ποσοστό (26,8%) είναι συνταξιούχοι ή ασχολούνται με οικιακά.

Από τους συνολικά τέσσερις συνταξιούχους (μια στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα και τρεις στο πρόγραμμα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία) οι δύο δεν εργάζονται περιστασιακά σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσουν το εισόδημά τους, ενώ οι υπόλοιποι ασχολούνται με τα αγροτικά. Οι δύο αυτοί είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δεν θεωρούν τα αγροτικά ως εργασία. Όσο αναφορά τους εργαζόμενους, πέντε από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες (τέσσερις στο πρόγραμμα Άσκηση Ενηλίκων και μία στο πρόγραμμα Άθληση και Γυναίκα) είναι δημόσιοι υπάλληλοι. Όλοι αναφέρουν ότι εργάζονται με πλήρες ωράριο και ότι δεν εργάζονται περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσουν το εισόδημά τους. Ωστόσο, ένας εκ των αυτών υπονοεί ότι στο μέλλον είναι πολύ πιθανό να εργάζεται καθώς δεν πρέπει το εισόδημά του να είναι ικανοποιητικό βάσει των αναγκών και των υποχρεώσεών του.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, η πλειοψηφία αυτών και συγκεκριμένα τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζει ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στην Αγιάσο, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στη Μυτιλήνη διότι η Αγιάσος είναι επαρχία ενώ η Αθήνα μεγαλούπολη και έτσι είναι διαφορετικά υπό την έννοια ότι στην Αγιάσο είναι περιορισμένες οι θέσεις εργασίας και οι ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης (λίγες θέσεις, πολλοί ενδιαφερόμενοι) συγκριτικά με έναν που ζει στην Αθήνα ή στη Μυτιλήνη. Ακόμη, ένας συμμετέχοντας προσθέτοντας ακόμη τον παράγοντα της μετακίνησης. Η άποψη αυτή συνάδει με την έρευνα του Scheffer (2017) σύμφωνα με την οποία υπάρχει ανάγκη ανάπτυξης υποδομών και ποιοτικών μεταφορικών συνδέσεων έτσι ώστε να ωθείται ο πληθυσμός των παραμεθόριων περιοχών στην αναζήτηση απασχόλησης



ανάλογης της εκπαίδευσής του. Με αυτόν τον τρόπο θα αναπτυχθούν οικονομικά οι παραμεθόριες περιοχές και δεν θα χρειάζεται οι κάτοικοι να μετακινούνται για να εργάζονται σε ανάλογη θέση με την εκπαίδευσή τους (Scheffer, 2017). Αντίθετη άποψη έχουν οι υπόλοιποι δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες. Πιο συγκεκριμένα, αυτοί υποστηρίζουν ότι έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στην Αγιάσο ή και παραπάνω, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στη Μυτιλήνη.

Όσο αναφορά τις γυναίκες που διαμένουν και συμμετέχουν στο πρόγραμμα στη Μυτιλήνη, η πλειοψηφία αυτών και συγκεκριμένα τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζει ότι έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης ή και παραπάνω, συγκριτικά με έναν άντρα καθώς δεν θεωρούν ότι μειονεκτούν. Αντίθετη άποψη εν μέρει εκφράζουν δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, αναφέροντας ότι εκείνες έχουν ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες, αλλά άλλες γυναίκες, όπως και περισσότερο οι νέοι, δεν έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, είτε λόγω μεγάλωμα παιδιών, είτε διότι σε κάποια επαγγέλματα συμβαίνει αυτό. Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνεται και στην έρευνα της Σωτηριάδου (2005) σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες δεν έχουν ίσες ευκαιρίες απασχόλησης και επαγγελματικής εξέλιξης λόγω των οικογενειακών τους υποχρεώσεων και του ρόλου τους στην κοινωνία. Διευθυντικές θέσεις συνεχίζεται να αναλαμβάνουν περισσότεροι άντρες συγκριτικά με τις γυναίκες (Σωτηριάδου, 2005).

Το άτομο με αναπηρία όπως προ είπαμε δεν έχει εργαστεί ποτέ του διότι δεν του δόθηκε για πολλούς λόγους ποτέ η ευκαιρία να εργαστεί παρόλο που εκείνο το ήθελε, εκφράζοντας τη δυσαρέσκειά του ως προς αυτό. Υπό την έννοια αυτή το άτομο αυτό υφίστανται και υφίσταται αποκλεισμό από την εργασία και συνεπώς νιώθει απομονωμένο στο περιθώριο. Αντίθετα αποτελέσματα αναφέρει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή (χ.χ.) σύμφωνα με την οποία παρατηρείται σημαντική αύξηση του ποσοστού των ατόμων με αναπηρία που εργάζονται στην ανοικτή αγορά εργασίας. Τα άτομα με αναπηρία αντιπροσωπεύουν το ένα έκτο του συνολικού ενεργού πληθυσμού της ΕΕ, αλλά το ποσοστό απασχόλησής τους είναι συγκριτικά χαμηλό.

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το αν οι συμμετέχοντες έχουν απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου

διαμονής τους, του φύλου τους, της αναπηρίας τους ή λόγω της ηλικίας τους. Η πρώτη άποψη αναφέρει ότι δεν έχουν απορριφθεί και συγκεκριμένα την άποψη αυτή υποστηρίζει η πλειοψηφία που είναι οι δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες (πέντε ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις γυναίκες και τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας). Η δεύτερη άποψη αφορά την απόρριψη από μια θέση εργασίας και συγκεκριμένα δύο από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες (μια γυναίκα και ένα άτομο με αναπηρία) υποστηρίζουν ότι έχουν απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω των κοινωνικών τους χαρακτηριστικών.

Όσο αναφορά το αν οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι το ετήσιο εισόδημά τους είναι ικανοποιητικό και ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, η πλειοψηφία και συγκεκριμένα έντεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες, ένα άτομο τρίτης ηλικίας) υποστηρίζουν ότι το ετήσιο εισόδημά τους είναι ικανοποιητικό και ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Αντίθετα, οι υπόλοιποι τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, δύο γυναίκες, ΑμεΑ, τρία άτομα τρίτης ηλικίας) υποστηρίζουν ότι το ετήσιο εισόδημά τους δεν είναι ικανοποιητικό και ότι δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Σύμφωνα με την έρευνα του Τσαρδακλή (2010) 89 συμμετέχοντες στα ΠΑγΟ έχουν εισόδημα 400-1200 ευρώ, ενώ 73 από 1200 ευρώ και πάνω. Η έρευνα του Καρδitsά (2013) έδειξε ότι λιγότερο έως και 400 ευρώ έχουν εισόδημα 33 συμμετέχοντες στα ΠΑγΟ, 80 από 400-750 ευρώ, 169 από 750-1200 ευρώ, 136 από 1200-2000 ευρώ και 62 συμμετέχοντες είχαν εισόδημα πάνω από 2000 ευρώ.

Σχετικά με το αν οι συμμετέχοντες λαμβάνουν κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα, δέκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες δεν λαμβάνουν κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα. Αντίθετα, τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες λαμβάνουν επίδομα τέκνων (οικογενειακό). Η άποψη αυτή συνάδει με τον Οργανισμό Προνομιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ) (χ.χ. α) σύμφωνα με τον οποίο οι οικογένειες με δύο γονείς καθώς και οι μονογονεϊκές οικογένειες ανάλογα με το ετήσιο οικογενειακό εισόδημά τους και τα τέκνα που έχουν λαμβάνουν το ανάλογο μηνιαίο επίδομα (ΟΠΕΚΑ, χ.χ. α). Δυο από αυτούς συμμετέχουν στο πρόγραμμα στην Αγιάσο, ενώ οι άλλοι δύο στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Τέλος, το άτομο με αναπηρία (ελλιπή κώφωση και

όραση) λαμβάνει επίδομα από τον ΟΓΑ και από την πρόνοια. Η άποψη αυτή συνάδει με τον Οργανισμό Προνομιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ) (χ.χ. β) σύμφωνα με τον οποίο τα ΑμεΑ και οι ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες λαμβάνουν οικονομική ενίσχυση. Συγκεκριμένα, επίδομα λαμβάνουν τα άτομα με κώφωση – βαρηκοΐα με ποσοστό αναπηρίας από 67% και άνω, ηλικίας μέχρι και 18 ετών, καθώς και οι μεγαλύτεροι των 65, τα άτομα με κώφωση – βαρηκοΐα με ποσοστό αναπηρίας από 67% και άνω, ηλικίας 19-65 ετών, που πάσχουν ταυτόχρονα με την κώφωση – βαρηκοΐα και από άλλη χρόνια σωματική, πνευματική ή ψυχική πάθηση ή βλάβη καθώς και τα άτομα με κώφωση – βαρηκοΐα με ποσοστό αναπηρίας από 67% και άνω, από 19 έως 25 ετών, που φοιτούν σε κατώτερες, μέσες ή ανώτερες τεχνικές ή επαγγελματικές σχολές ή σε σχολές του ΟΑΕΔ ή σε ανώτερα ή ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα ή σε μονάδες επαγγελματικής κατάρτισης. Οι συγκεκριμένοι λαμβάνουν 362 ευρώ μηνιαίως. Ακόμη, οικονομική ενίσχυση λαμβάνουν και άτομα με οπτική αναπηρία – αναπηρία όρασης με ποσοστό αναπηρίας από 80% και άνω. Οι συγκεκριμένοι αν είναι εργαζόμενοι ή συνταξιούχοι παίρνουν 362 ευρώ μηνιαίως. Αλλιώς αν είναι άνεργοι ανασφάλιστοι ή άμεσα ασφαλισμένοι ή Έμμεσα ασφαλισμένοι παίρνουν 697 ευρώ μηνιαίως (ΟΠΕΚΑ, χ.χ. β).

### **1.5. Χαρακτηριστικά Υγείας**

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το ποια είναι η κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων και αν αντιμετωπίζουν κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας, το οποίο οδηγεί στη λήψη επιδόματος. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά τη πλειοψηφία των συμμετεχόντων (οκτώ στους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν προβλήματα στην υγεία τους καθώς έχουν πίεση, χοληστερίνη, γλαύκωμα στα μάτια, μειωμένη όραση και ακοή, νέκρωση οστών, άσθμα, οστεοπόρωση και ορθοπεδικά προβλήματα στη μέση, στον αυχένα και στην σπονδυλική στήλη. Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά επτά από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει τη μη ύπαρξη προβλημάτων υγείας. Αναφορικά με τη λήψη επιδόματος, η πλειοψηφία και συγκεκριμένα δεκατέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, δεν λαμβάνουν κάποιο επίδομα υγείας, ενώ μια μόνο συμμετέχουσα δήλωσε ότι λαμβάνει επίδομα υγείας.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι τους (πέντε συμμετέχοντες) υποστηρίζουν ότι δεν έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας και συνεπώς δεν λαμβάνουν κάποιο επίδομα. Χαρακτηριστικά ένας αναφέρει «*Όχι, ευτυχώς*» (Σ5). Η πλειοψηφία των γυναικών και συγκεκριμένα τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζει ότι αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας. Η μια αντιμετωπίζει προβλήματα στη μέση και στον αυχένα της (Σ10). Η άλλη έχει χοληστερίνη και λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή (Σ6), ενώ η άλλη αναφέρει ότι έχει γλαύκωμα στα μάτια της (Σ7). Αντίθετα, οι υπόλοιπες δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, δήλωσαν ότι δεν έχουν κανένα πρόβλημα υγείας (Σ8, Σ9). Όλες οι συμμετέχουσες (πέντε συμμετέχουσες) συμφωνούν ότι δεν λαμβάνουν κάποιο επίδομα υγείας. Η συμμετέχουσα με αναπηρία αναφέρει ότι παρουσιάζει μειωμένη όραση και ακοή. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «*Εεε δεν βλέπω καλά και δεν ακούω καλά. Όταν προσέχω μπορώ. Κάνω πολλά πράγματα...*» (Σ11). Αναφορικά με το αν λαμβάνει κάποιο επίδομα υγείας η συμμετέχουσα είπε ότι λαμβάνει επίδομα από τον ΟΓΑ και την πρόνοια. Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι οι συμμετέχοντες (τέσσερις συμμετέχοντες) συμφωνούν ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, αλλά ότι δεν λαμβάνουν κανένα επίδομα γι' αυτό. Πιο συγκεκριμένα, όλοι οι συμμετέχοντες (τέσσερις συμμετέχοντες) έχουν πίεση. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε «*Ναι, έχω πίεση και τη παρακολουθώ. Όχι*» (Σ13). Άλλη συμμετέχουσα συμφωνεί και προσθέτει ότι έχει και χοληστερίνη (Σ15). Μια συμμετέχουσα συμφωνεί ότι έχει πίεση, προσθέτοντας ακόμη ότι έχει και ορθοπεδικά προβλήματα στη σπονδυλική στήλη, άσθμα καθώς και νέκρωση οστών (Σ12). Τέλος, μια συμμετέχουσα πέρα από πίεση έχει και οστεοπόρωση (Σ14).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το αν οι υπηρεσίες υγείας που παρέχονται στους συμμετέχοντες είναι αξιοπρεπής. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (έντεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής, καθώς στην Αγιάσο δεν υπάρχει ιατρείο που να λειτουργεί όλη τη μέρα και ιατρικό προσωπικό που να το στελεχώνει, ενώ στη Μυτιλήνη δεν υπάρχει αρκετό ιατρικό προσωπικό (γιατροί, νοσοκόμοι) αναλογικά με τους κατοίκους, εξειδικευμένοι γιατροί, αρκετές και απαραίτητες ειδικότητες γιατρών, αρκετά μηχανήματα καθώς πολλά είναι χαλασμένα ή παλιά καθώς και

ειδικότητες γιατρών που να μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν. Τέλος, υποστηρίχτηκε ότι η ασφάλεια δεν καλύπτει όλους τους γιατρούς με αποτέλεσμα να χρειάζεται οι κάτοικοι να πληρώσουν ή να πάνε στο νοσοκομείο. Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι οι υπηρεσίες υγείας τόσο στην Αγιάσο, όσο και στη Μυτιλήνη είναι αξιοπρεπής γιατί στη Μυτιλήνη το νοσοκομείο είναι μεγάλο και καθαρό, στελεχωμένο με πολλούς γιατρούς και νοσοκόμους.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι οι υπηρεσίες που τους παρέχονται δεν είναι αξιοπρεπής. Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν ότι έχουν μόνο ένα αγροτικό ιατρείο το οποίο λειτουργεί μόνο το πρωί και ότι αν χρειαστούν κάτι πιο αργά δεν υπάρχει γιατρός για να τους εξυπηρετήσει. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα *«Δεν έχουμε. Καθόλου. Όχι, όχι. Αυτό ναι... είναι ένα θέμα. Εεε εντάξει... ένας αγροτικός γιατρός είναι και αυτός δεν μένει καν εδώ. Έρχεται ας πούμε μόνο πρωινά, γράφει κανένα φάρμακο στους γέρους... αυτά και φεύγει. Έρχεται και ας πούμε στη δουλειά για κάτι ράμματα... αυτά. Θα έρθει η ώρα σου και να μην μπορούμε να βρούμε ένα γιατρό ρε παιδί μου»* (Σ5). Ο άλλος συμμετέχοντας συμφωνεί ως προς το ωράριο λειτουργίας του ιατρείου, προσθέτοντας ακόμα ότι ενδέχεται να ανοίξει πολύκεντρο ιατρείο, το οποίο πιστεύει ότι θα στελεχωθεί με πολλές ειδικότητες γιατρών, όπως παιδίατρο, παθολόγο, κ.ά. και ότι με λίγα λόγια με αυτό τον τρόπο η περίθαλψη στην Αγιάσο θα γίνει αξιοπρεπής (Σ2). Η άποψη περί ίδρυσης κέντρου υγείας υποστηρίχτηκε και από έναν άλλο συμμετέχοντα (Σ1). Ένας συμμετέχοντας παρουσιάζει ενδιαμέση άποψη σε σχέση με την ποιότητα των υπηρεσιών υγείας στην Αγιάσο. Συγκεκριμένα, από την μια λέει ότι είναι αξιοπρεπής οι υπηρεσίες υγείας στην Αγιάσο, αλλά από την άλλη χαρακτηριστικά είπε *«Ναι. Εντάξει σαν ιατρείο, ιατρείο είναι... δεν είναι και κανένα νοσοκομείο αλλά εντάξει σαν ιατρείο είναι αξιοπρεπές»* (Σ4). Αντίθετη άποψη παρουσιάζουν δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, οι οποίοι θεωρούν ότι οι υπηρεσίες υγείας στην Αγιάσο είναι αξιοπρεπής (Σ1, Σ3).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι οι υπηρεσίες υγείας στη Μυτιλήνη δεν είναι

καθόλου καλές και αξιοπρεπής. Μια συμμετέχουσα έχει αυτή την άποψη καθώς πιστεύει ότι πλέον δεν έχει προτεραιότητα στο νοσοκομείο λόγω του μεταναστευτικού κύματος και έτσι νιώθει ότι δεν εξυπηρετείται καθόλου (Σ6). Άλλη συμμετέχουσα εκφράζει τη δυσαρέσκειά της ως προς την ασφάλεια, που παλιότερα παρείχε τη δωρεάν είσοδο σε ιδιωτικά ιατρεία, ενώ πλέον δεν υπάρχει και έτσι αναγκάζεται να πηγαίνει στο νοσοκομείο (Σ10). Μια συμμετέχουσα θεωρεί τις υπηρεσίες υγείας μη αξιοπρεπής καθώς λείπουν ειδικότητες από το νοσοκομείο (Σ7). Μια συμμετέχουσα συμφωνεί εν μέρει με την παραπάνω προσθέτοντας όμως ότι οι υπηρεσίες υγείας μπορεί να μην είναι αξιοπρεπής, αλλά είναι επαρκής. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενά της «*Εεε... αξιοπρεπής ναι, επαρκής όχι. Εεε... λόγω ότι δεν υπάρχει πάντα το κατάλληλο ιατρικό προσωπικό, το απαραίτητο ιατρικό νοσηλευτικό προσωπικό, τα μηχανήματα πάντα δεν επαρκούν ή είναι χαλασμένα ή παλιά ή υπάρχουν μηχανήματα και δεν υπάρχουν ειδικευμένοι να τα χρησιμοποιήσουν...*» (Σ8). Αντίθετη άποψη υποστηρίζει μια συμμετέχουσα η οποία θεωρεί ότι οι υπηρεσίες υγείας είναι αξιοπρεπής (Σ9).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία θεωρεί ότι οι υπηρεσίες υγείας στη Μυτιλήνη δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής καθώς δεν είναι καλά εξειδικευμένοι οι γιατροί στο νοσοκομείο. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα είπε «*...Δεν πηγαίνω πολύ. Το νοσοκομείο κάνουν πολλά λάθη σε άλλους ανθρώπους. Ακόμα και πεθαίνουν*» (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι οι υπηρεσίες υγείας στη Μυτιλήνη δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής. Συγκεκριμένα, ένας συμμετέχοντας έχει την άποψη αυτή καθώς δηλώνει ότι ενώ το ιατρικό προσωπικό είναι εξειδικευμένο και θέλει να εξυπηρετήσει, είναι μικρό το ποσοστό αυτών για να εξυπηρετηθούν τόσοι κάτοικοι με αποτέλεσμα να μην μπορεί να εξυπηρετηθεί και να αναγκάζεται να προβαίνει σε ιδιωτικούς γιατρούς (Σ12). Ίδια άποψη υποστηρίζει και ο άλλος συμμετέχοντας. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «*Νομίζω ότι θα ήθελα κάτι καλύτερο. Χρειάζονται περισσότεροι γιατροί, προσωπικό, να αισθανόμαστε καλύτερα. Αισθάνομαι παραγκωνισμένη με τους καινούριους κατοίκους. Παρόλο που κάνουν θυσία οι εργαζόμενοι και προσπαθούν δεν...*» (Σ13). Ένας συμμετέχοντας δηλώνει ότι οι υπηρεσίες υγείας που του παρέχονται είναι μερικές φορές αξιοπρεπής και μερικές άλλες όχι, καθώς όπως υποστηρίζει αν δεν πληρώσεις δεν γίνεται τίποτα (Σ15).

Αντίθετη άποψη έχει ένας συμμετέχοντας ο οποίος παρουσιάζει τις υπηρεσίες υγείας ως ιδανικές και αξιοπρεπής. Χαρακτηριστικά θεωρεί ότι το νοσοκομείο είναι καθαρό και μεγάλο, στελεχωμένο με πολλούς γιατρούς και νοσοκόμους και ότι υποστηρίζει και νοσηλεύει όλους τους πολίτες, όπως τους άπορους, κ.ά. (Σ14).

### **1.5.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι έχουν προβλήματα υγείας. Συγκεκριμένα, τρεις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, ένα άτομο με αναπηρία και όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας, συμφωνούν ότι παρουσιάζουν προβλήματα υγείας. Τα προβλήματα υγείας που παρουσιάζουν είναι πίεση, χοληστερίνη, γλαύκωμα στα μάτια, μειωμένη όραση και ακοή, νέκρωση οστών, άσθμα, οστεοπόρωση και ορθοπεδικά προβλήματα στη μέση, στον αυχένα και στην σπονδυλική στήλη. Το αποτέλεσμα ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στα ΠΑγΟ έχει προβλήματα υγείας καθώς και τα λεγόμενα δύο συμμετεχόντων ότι ξεκίνησαν την γυμναστική όταν εμφάνισαν ορθοπεδικά προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και οστεοπόρωση (Σ12, Σ14), μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο παράγοντας βελτίωση και πρόληψη της υγείας, αποτελεί κίνητρο άθλησης για τους συμμετέχοντες, εφόσον αδιαμφισβήτητα είναι τα οφέλη της άσκησης για την υγεία. Παρόμοιο συμπέρασμα διαφαίνεται και από την έρευνα του Τσαρδακλή (2010) σύμφωνα με την οποία ο σημαντικότερος παράγοντας και λόγος που οι περισσότεροι πολίτες (70%) συμμετέχουν στα ΠΑγΟ είναι η διατήρηση και η βελτίωση της υγείας τους.

Το συμπέρασμα αυτό συνάδει και με την έρευνα του Καρδισά (2013) σύμφωνα με την οποία ο κυριότερος και σημαντικότερος λόγος προτροπής σε κάποιο ΠΑγΟ είναι η υγεία. Ακόμη, από την έρευνα αυτή φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες αναγκάζονται να στραφούν προς την άθληση διότι παρουσιάζουν προβλήματα υγείας. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει και με την έρευνα των Allender, Cowbum και Foster (2006). Σύμφωνα με αυτούς το σημαντικότερο κίνητρο συμμετοχής για σωματική άσκηση είναι η διατήρηση και βελτίωση της υγείας. Το συμπέρασμα αυτό έχει διαπιστώσει πλήθος ερευνών (Καρδισάς, 2013· Τσαρδακλής, 2010· Allender, Cowbum & Foster, 2006· Robinson, 2002· Zunft, et al., 1999). Σύμφωνα με τον Μαυροβουνιώτη (2011) η φυσική δραστηριότητα έχει τόσο σωματικά, λειτουργικά και οικονομικά, όσο και κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη. Συγκεκριμένα, μπορεί να

μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξης χρόνιων ασθενειών, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, ο διαβήτης (Μαυροβουνιώτης, 2011· Sharkey & Gaskill, 2011· Brill, 2006), η νόσος του αλτσχαιμερ (Kramer, Erickson & Colcombe, 2006) κ.α.. Ακόμη, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση προβλημάτων, όπως η υψηλή πίεση, η παχυσαρκία (Κοσμίδου κ.ά., 2014) και η υψηλή χοληστερόλη (Sharkey & Gaskill, 2011).

Αντίθετα, όλοι οι ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο (πέντε συμμετέχοντες) και δύο γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη συμφωνούν ότι δεν έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας. Με άλλα λόγια, πολλοί είναι και οι συμμετέχοντες που δεν έχουν προβλήματα υγείας, κάτι το οποίο μας οδηγεί στο συμπέρασμα που έδειξε και η έρευνα των Δάντση, Μπαλάσκα και Αλεξανδρή (2008). Σύμφωνα με την έρευνα αυτή όσο χαμηλή προσήλωση διέθεταν οι συμμετέχοντες σε μαζικά προγράμματα άθλησης, τόσο εντονότερα βίωναν ανασταλτικούς παράγοντες, όπως τα προβλήματα υγείας, κ.ά..

Αναφορικά με τη λήψη επιδόματος υγείας, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (πέντε ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών και τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη), συμφωνεί ότι δεν λαμβάνει κάποιο επίδομα υγείας. Αντίθετα, η συμμετέχουσα με αναπηρία δήλωσε ότι λαμβάνει επίδομα υγείας από τον ΟΓΑ και από την πρόνοια διότι παρουσιάζει ελλιπή κώφωση και όραση. Η άποψη αυτή συνάδει με τον Οργανισμό Προνομιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ) (χ.χ. β) σύμφωνα με τον οποίο τα ΑμεΑ και οι ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες λαμβάνουν οικονομική ενίσχυση. Συγκεκριμένα, επίδομα λαμβάνουν τα άτομα με κώφωση – βαρηκοΐα με ποσοστό αναπηρίας από 67% και άνω, ηλικίας μέχρι και 18 ετών, καθώς και οι μεγαλύτεροι των 65, τα άτομα με κώφωση – βαρηκοΐα με ποσοστό αναπηρίας από 67% και άνω, ηλικίας 19-65 ετών, που πάσχουν ταυτόχρονα με την κώφωση – βαρηκοΐα και από άλλη χρόνια σωματική, πνευματική ή ψυχική πάθηση ή βλάβη καθώς και τα άτομα με κώφωση – βαρηκοΐα με ποσοστό αναπηρίας από 67% και άνω, από 19 έως 25 ετών, που φοιτούν σε κατώτερες, μέσες ή ανώτερες τεχνικές ή επαγγελματικές σχολές ή σε σχολές του ΟΑΕΔ ή σε ανώτερα ή ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα ή σε μονάδες επαγγελματικής κατάρτισης. Οι συγκεκριμένοι λαμβάνουν 362 ευρώ μηνιαίως.



Ακόμη, οικονομική ενίσχυση λαμβάνουν και άτομα με οπτική αναπηρία – αναπηρία όρασης με ποσοστό αναπηρίας από 80% και άνω. Οι συγκεκριμένοι αν είναι εργαζόμενοι ή συνταξιούχοι παίρνουν 362 ευρώ μηνιαίως. Αλλιώς αν είναι άνεργοι ανασφάλιστοι ή άμεσα ασφαλισμένοι ή Έμμεσα ασφαλισμένοι παίρνουν 697 ευρώ μηνιαίως (ΟΠΕΚΑ, χ.χ. β).

Όσο αναφορά το αν οι υπηρεσίες υγείας που παρέχονται στους συμμετέχοντες είναι αξιοπρεπής, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής. Συγκεκριμένα, τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνούν και αναφέρουν ότι στην Αγιάσο δεν υπάρχει ιατρείο που να λειτουργεί όλη τη μέρα και ιατρικό προσωπικό που να το στελεχώνει. Τέσσερις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα στη Μυτιλήνη, ένα άτομο με αναπηρία και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα στη Μυτιλήνη, συμφωνούν και αναφέρουν ότι οι υπηρεσίες υγείας στη Μυτιλήνη δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής καθώς δεν υπάρχει αρκετό ιατρικό προσωπικό (γιατροί, νοσοκόμοι) αναλογικά με τους κατοίκους λόγω μεταναστευτικού κινήματος, εξειδικευμένοι γιατροί, αρκετές και απαραίτητες ειδικότητες γιατρών, αρκετά μηχανήματα καθώς πολλά είναι χαλασμένα ή παλιά καθώς και ειδικότητες γιατρών που να μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν. Η άποψη ότι δεν υπάρχει αρκετό ιατρικό προσωπικό (γιατροί, νοσοκόμοι) αναλογικά με τους κατοίκους λόγω μεταναστευτικού κινήματος, το οποίο φέρνει σε δεύτερη μοίρα τους γηγενείς συμφωνεί με την έρευνα του Αμερικάνου και των συνεργατών του (2018) σύμφωνα με την οποία η πρόσβαση των μεταναστών έχει επηρεάσει τις υπηρεσίες υγείας κυρίως λόγω του μεγάλου όγκου πληθυσμού που έχει εισέλθει στο σύστημα υγείας. Λόγω της αύξησης του πληθυσμού που πρέπει να εξυπηρετηθούν από λιγότερους γιατρούς, οι γηγενείς κάτοικοι έρχονται σε δεύτερη μοίρα. Τέλος, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στη Μυτιλήνη αναφέρει ότι η ασφάλεια δεν καλύπτει όλους τους γιατρούς με αποτέλεσμα να χρειάζεται οι κάτοικοι να πληρώσουν ή να πάνε στο νοσοκομείο.

Αντίθετα, δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο και μια γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, συμφωνούν και υποστηρίζουν ότι οι υπηρεσίες υγείας είναι αξιοπρεπής. Τέλος, ένα άτομο τρίτης ηλικίας που συμμετέχει στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη,

συμφωνεί και αναφέρει ότι οι υπηρεσίες υγείας στη Μυτιλήνη είναι αξιοπρεπής γιατί στη Μυτιλήνη το νοσοκομείο είναι μεγάλο και καθαρό, στελεχωμένο με πολλούς γιατρούς και νοσοκόμους. Παρόμοιο συμπέρασμα έχει δείξει και η έρευνα του Αμερικάνου και των συνεργατών του (2018) σύμφωνα με την οποία το μεταναστευτικό ρεύμα έχει βελτιώσει θετικά την ποιότητα των υπηρεσιών υγείας.

### **1.6. Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το πόσα χρόνια αθλούνται οι συμμετέχοντες. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά τη πλειοψηφία των συμμετεχόντων (οκτώ από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες αθλούνται πολλά χρόνια. Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά επτά από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες αθλούνται λίγα χρόνια. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δύο από αυτούς τους συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι αθλούνται εποχιακά. Τέλος, σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας είναι το γεγονός ότι έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες ξεκίνησαν να αθλούνται με το πρόγραμμα.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι οι συμμετέχοντες (πέντε) αθλούνται πολλά χρόνια, με τους τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες να αθλούνται από 2-3 φορές την εβδομάδα. Συγκεκριμένα, δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι γυμνάζονται από το λύκειο από 2-3 φορές την εβδομάδα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «Εεε... αθλούμαι από το λύκειο... εεε... τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα» (Σ1). Ένας συμμετέχοντας είπε ότι αθλείται περίπου τέσσερα χρόνια, περίπου 2-3 φορές την εβδομάδα κάνοντας τρέξιμο και στο γυμναστήριο όπου πηγαίνει περίπου 3 φορές την εβδομάδα (Σ2). Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι ένας συμμετέχοντας ξεκίνησε να αθλείται με τα προγράμματα, γεγονός θετικό αφού το πρόγραμμα τον ώθησε στο να ξεκινήσει να αθλείται. Ο συγκεκριμένος συμμετέχοντας υποστηρίζει ότι αθλείται τα τελευταία τρία χρόνια, 2-3 φορές την εβδομάδα (Σ3). Τέλος, ένας συμμετέχοντας (Σ4) ισχυρίζεται ότι γυμνάζεται τα τελευταία δύο χρόνια, αλλά λίγες φορές την εβδομάδα και άμα προλάβει, άποψη η οποία διαφωνεί με την άποψη της πλειοψηφίας.

Αντίθετη άποψη εκφράζουν οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, καθώς η πλειοψηφία τους και συγκεκριμένα τέσσερις

από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, γυμνάζεται λίγα χρόνια. Συγκεκριμένα, δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες ξεκίνησαν να γυμνάζονται με το πρόγραμμα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μίας είναι «Εεεε... παλιά συνέχεια γυμναζόμουνα εεε... τώρα τελευταία με εσάς που ξεκίνησα πάλι» (Σ9). Άλλη αναφέρει ότι γυμνάζεται εποχιακά, προσπαθώντας να έχει συχνότερη επαφή με τη γυμναστική (Σ8). Μια συμμετέχουσα ισχυρίζεται ότι παλιά γυμναζόταν σχεδόν σε καθημερινή βάση. Ωστόσο όμως τα τελευταία τρία χρόνια δεν γυμνάζεται σχεδόν καθόλου (Σ10). Αντίθετα μια συμμετέχουσα φαίνεται αρκετά δραστήρια, καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρει αθλείται πολλά χρόνια με τα προγράμματα και στα γυμναστήρια. Ακόμη, το καλοκαίρι περπατάει και κολυμπάει (Σ6).

Παρόμοια άποψη με τις γυναίκες παρουσιάζει η συμμετέχουσα με αναπηρία καθώς αναφέρει ότι γυμνάζεται ελάχιστα, κάνοντας διάδρομο, εφόσον συμμετέχει σε μαραθώνιους δρόμους. Χαρακτηριστικά είπε «Ναι ε. Εδώ κάνουμε όχι κάθε μέρα εδώ. Κάνω στο σπίτι παλιά. Τώρα κάνω ελάχιστα. Κάνω διάδρομο. Τώρα κάνω μόνο διάδρομο γιατί το... για να πάμε στους αγώνες τη Κυριακή πρώτα ο θεός με το πούλμαν... Στη Καλλονή, στο Αρίσβη εεε εγώ περπατάω, δεν τρέχω, γρήγορο περπάτημα, σιγανό τρέξιμο. Πέρυσι δεν έλαβα μέρος γιατί είχα ένα πρόβλημα υγείας» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες αθλούνται πολλά χρόνια, ενώ οι άλλοι δύο λίγα χρόνια και εποχιακά. Συγκεκριμένα, οι δύο συμμετέχοντες που αθλούνται πολλά χρόνια, ξεκίνησαν να γυμνάζονται όταν εμφάνισαν προβλήματα στη σπονδυλική στήλη. Χαρακτηριστικά ο ένας συμμετέχοντας αναφέρει «Εγώ αθλούμαι από τα σαράντα... από τα σαράντα μου... από τα 40 μου κάποιος Γερμανός γιατρός που είχα πρόβλημα που είχε παρουσιαστεί στη σπονδυλική μου στήλη ήθελα να κάνω χειρουργείο αλλά λέει όχι δεν θα κάνεις χειρουργείο. Με έκλεισε ραντεβού να κάνω τέσσερις φορές το χρόνο φυσικοθεραπεία και γυμναστική σε όλη μου τη ζωή. Αρχισα τη γυμναστική και είμαι καλύτερη από τότες που ήμουν στα 40. Και δεν κάνω ούτε φυσικοθεραπείες» (Σ12). Ο άλλος συμμετέχοντας αθλείται κάθε χρόνο από τότε που ξεκίνησαν να λειτουργούν τα προγράμματα και κάνει μπάνια το καλοκαίρι καθώς βοηθάνε στο πόνο της μέσης του (Σ14). Αντίθετα, οι υπόλοιποι δύο συμμετέχοντες δεν αθλούνται πολλά χρόνια

και εποχικά. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «...πέρυσι εγώ έκανα για ένα μήνα πιλάτες με μια κουμπάρα μου μαζί... ερχόταν μια κοπέλα στο σπίτι...» (Σ15). Τέλος, ο άλλος είπε ότι κολυμπάει το καλοκαίρι, ενώ τον χειμώνα περπατάει όταν είναι καλός ο καιρός, κάνει πεζοπορίες και πηγαίνει στα χωράφια για να μαζέψει διάφορα (Σ13).

Σχετικά με το είδος γυμναστικής που οι συμμετέχοντες παρακολουθούν στα ΠΑγΟ προκύπτει ότι οι συμμετέχοντες παρακολουθούν συνδυασμό αερόβιας και αναερόβιας άσκησης, από 1-4 φορές την εβδομάδα. Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι όλοι οι συμμετέχοντες κάνουν ενδυνάμωση στα ΠΑγΟ, με τη διαφορά ότι στην Αγιάσο εξασκούνται στα μηχανήματα και με ελεύθερα βάρη, στη κυσέλη με βαράκια, ενώ στο πρόγραμμα των γυναικών και ατόμων τρίτης ηλικίας με λάστιχα. Ακόμη, από την ανάλυση των συνεντεύξεων φάνηκε ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) κάνει αερόβια γυμναστική, είτε γιατί κάνουν aerobic, είτε γιατί εξασκούνται σε διάδρομο και ποδήλατο. Τέλος, από την ανάλυση των συνεντεύξεων φάνηκε ότι ένας συμμετέχοντας κάνει και χορούς στα ΠΑγΟ. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (εννέα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) υποστηρίζει ότι συμμετέχει στα ΠΑγΟ 2 φορές την εβδομάδα. Έπειτα, 2-3 φορές την εβδομάδα γυμνάζονται στα ΠΑγΟ τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες. Τέλος, ένας συμμετέχοντας γυμνάζεται 4 φορές την εβδομάδα, ενώ ένας συμμετέχοντας συμμετέχει 1 φορά την εβδομάδα ή μπορεί και καμία.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι κάνουν βάρη (μηχανήματα) και αερόβια γυμναστική. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει «...βάρη, αερόβια ας πούμε 3 φορές την εβδομάδα...» (Σ2). Από την άλλη, δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι κάνουν μόνο βάρη (μηχανήματα και ελεύθερα βάρη). Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι και οι δύο είναι άντρες, ενώ οι προαναφερόμενοι τρεις συμμετέχοντες είναι γυναίκες. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός είναι «...2 με 3 φορές την εβδομάδα. Ελεύθερα βάρη κάνω» (Σ4). Αναφορικά με τη συχνότητα συμμετοχής στα ΠΑγΟ, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι συμμετέχουν στα ΠΑγΟ 2-3 φορές την εβδομάδα, σε αντίθεση με ένα συμμετέχοντα ο οποίος συμμετέχει 4 φορές την εβδομάδα. Όλες

οι γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, συμφωνούν ότι συμμετέχουν στα ΠΑγΟ 2 φορές την εβδομάδα, κάνοντας αερόβια άσκηση (aerobic) και ενδυνάμωση με λάστιχα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι *«Αερόμπικ και ενδυνάμωση, 2 φορές την εβδομάδα»* (Σ7).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία συμφωνεί με τις γυναίκες στο ότι κάνει συνδυασμό αερόβιας και αναερόβιας άσκησης, με τη διαφορά ότι εκείνη κάνει είτε ποδήλατο, διάδρομο και χορούς, είτε ενδυνάμωση με μπάλα, βαράκια και με το βάρος του σώματος. Χαρακτηριστικά είπε *«Εεε διάδρομο. Ποδήλατο... κοιλιακούς, μπάλα στο τοίχο, καθίσματα στη μπάλα, βαράκια... εεε έχει πολλά... Χορούς κάναμε... γυμναστική... χορούς... το βαλς που μ' αρέσει. Φραγκοσυριανή παλιά χορεύαμε. Μπατσάτα. Μας έχει μάθει πολλά. Ένα άλλο κρητικό με τέσσερα βήματα. Αριστερά, δεξιά, μπρος, πίσω»* (Σ11). Ωστόσο, η συμμετοχή της είναι πολύ μικρή. Χαρακτηριστικά αναφέρει *«Εεε η γυμνάστρια κάθε μέρα αλλά εγώ κάνω μπορεί και μία ή και καμία. Είχα ένα πρόβλημα στο πόδι μου»* (Σ11). Όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν ότι συμμετέχουν στα ΠΑγΟ 2 φορές την εβδομάδα, κάνοντας αερόβια άσκηση (aerobic) και ενδυνάμωση με λάστιχα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«...2 φορές την εβδομάδα αερόμπικ και λάστιχα στο στρώμα...»* (Σ13). Τέλος, σημαντικό εύρημα είναι η δυσαρέσκεια ενός από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες στο πρόγραμμα τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη σχετικά με τη συχνότητα των ΠΑγΟ. Χαρακτηριστικά ο συμμετέχοντας είπε *«Τώρα πια δεν υπάρχει. Είναι δύο φορές την εβδομάδα που έπρεπε να είναι περισσότερες...»* (Σ12).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν τρεις απόψεις σχετικά με το αν οι συμμετέχοντες προτιμάνε να συμμετέχουν σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (έντεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες προτιμάνε να συμμετέχουν σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης γιατί συναναστρέφονται, συζητάνε και επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους, κάνουνε παρέα, γίνονται ομάδα, κοινωνικοποιούνται, περνάνε πιο ευχάριστα τον χρόνο τους και βγαίνει το πρόγραμμα γυμναστικής πιο εύκολα, συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους και έτσι προσπαθούν παραπάνω και βελτιώνονται και τέλος, διότι μέσω της συμμετοχής σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης ανεβαίνει η ψυχολογία. Η δεύτερη

άποψη, η οποία αφορά τρεις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες προτιμάνε να συμμετέχουν, τόσο σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης, όσο και σε ατομικό γιατί στο ομαδικό κοινωνικοποιείσαι, ενώ στο ατομικό ακολουθείς το δικό σου ρυθμό. Τέλος, η τρίτη άποψη, η οποία αφορά έναν από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι ο συμμετέχοντας προτιμάει να συμμετέχει σε ατομικό πρόγραμμα άθλησης γιατί το ατομικό του αρέσει πιο πολύ διότι ακολουθάει το δικό του ρυθμό.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι προτιμάνε να συμμετέχουν σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης γιατί συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους, κοινωνικοποιούνται και περνάει πιο ευχάριστα η ώρα της γυμναστικής. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε *«Ομαδικό πάντα γιατί... έχει πιο πολύ πλάκα... έχεις να κάνεις και με άλλους ανθρώπους... και γενικότερα μου αρέσει ο ομαδικότητα γιατί κοινωνικοποιείσαι»* (Σ1). Δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες προτιμούν να συμμετέχουν, τόσο σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης, όσο και σε ατομικό. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει *«...σε ομαδικό γιατί περνάς καλύτερα το χρόνο σου, κάνεις φίλους... αλλά και σε ατομικό γιατί το τρέξιμο είναι λίγο ατομικό, ακολουθείς δικό σου ρυθμό. Συνδυασμός και των δύο χρειάζεται»* (Σ2). Τέλος, ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες προτιμάει να συμμετέχει σε ατομικό πρόγραμμα άθλησης γιατί ακολουθάει το δικό του ρυθμό. Τα λεγόμενά του είναι *«Ατομικό. Ατομικό μου αρέσει πιο πολύ... δεεε... πάω στο δικό μου το ρυθμό»* (Σ4).

Όλες οι γυναίκες (πέντε) που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη συμφωνούν ότι προτιμάνε να συμμετέχουν σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης. Τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες αναφέρθηκαν στην κοινωνικοποίηση που υφίστανται το άτομο όταν συμμετέχει σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε *«Σε ομαδικό πρόγραμμα... λόγω κοινωνικοποίησης που κοινωνικοποιείσαι»* (Σ9). Άλλη προτιμάει να συμμετέχει σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης γιατί μέσω του ομαδικού προγράμματος άθλησης, το άτομο συναναστρέφεται, συζητάει και επικοινωνεί με άλλους ανθρώπους. Χαρακτηριστικά αναφέρει *«Όπως έχει διαπιστώσει η ομάδα «γέλιο» είμαι της ομαδικής «γέλιο» λόγω της προσωπικής επαφής με άτομα»* (Σ8). Μια συμμετέχουσα

αναφέρθηκε στις γνωριμίες και στη παρέα που κάνει κανείς συμμετέχοντας σε ένα ομαδικό πρόγραμμα άθλησης, καθώς και στη προσωπική σύγκριση με άλλους που οδηγεί στη βελτίωση. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι *«Σε ομαδικό γιατί στο ομαδικό κοινωνικοποιείσαι, συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους. Είναι πιο ωραίο, δικτυώνεσαι τέλος πάντων και με άλλα άτομα. Κάνεις καινούριες γνωριμίες»* (Σ6). Τέλος, μια συμμετέχουσα ισχυρίστηκε ότι προτιμάει να συμμετέχει σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης γιατί έχει ψυχολογικά οφέλη. Τα λόγια της είναι *«Ομαδικό γιατί με ανεβάζει ψυχολογικά»* (Σ10).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία προτιμάει να συμμετέχει τόσο σε ομαδικό, όσο και σε ατομικό πρόγραμμα άθλησης. Ωστόσο, υποστηρίζει ότι προτιμάει να συμμετέχει σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης, εφόσον δεν συμμετέχουν άντρες. Χαρακτηριστικά είπε *«Εεε και μόνη και με άλλα άτομα αλλά τώρα θέλω κορίτσια. Δεν θέλω αγόρι...»* (Σ11). Όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας (τέσσερα) που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν ότι προτιμάνε να συμμετέχουν σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης. Τρεις συμμετέχοντες προτιμάνε να συμμετέχουν σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης γιατί συναναστρέφονται, συζητάνε και επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους, κάνουνε παρέα, γίνονται ομάδα και κοινωνικοποιούνται. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε *«Όχι, όχι. Ομαδικό, ομαδικό γιατί το ομαδικό είναι παρέα. Συζητάς μαζί, όλοι μαζί. Είμαστε μια ομάδα. Να κάθεται μόνος... να κάνεις μόνος... κάθεται στο σπίτι και κάνεις. Γιατί να περπατήσω να πάω στο γυμναστήριο και να μην κάθομαι μον' αυτήμ στο σπίτι να κάνω τη γυμναστική. Να βάλω ένα βίντεο και να χορεύω μον' αυτήμ»* (Σ12). Τέλος, ένας συμμετέχοντας υποστηρίζει ότι προτιμάει να συμμετέχει σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης γιατί περνάει πιο ευχάριστα τον χρόνο του και βγαίνει και το πρόγραμμα γυμναστικής πιο εύκολα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι *«Ομαδικό γιατί βγαίνει ευκολότερα και με τη παρέα και με την εναλλαγή περιβάλλοντος που φεύγουμε... Για δε λέμε και διό κουβέντες και περνάει και η ώρα και βγαίνει και το πρόγραμμα πιο εύκολα»* (Σ14).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με τη πρόσβαση των συμμετεχόντων σε χώρους άθλησης. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (έξι από τους συνολικά δέκα συμμετέχοντες), αναφέρει ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης δεν είναι καλή, καθώς στην Αγιάσο οι

συμμετέχοντες ενώ έχουν αξιοπρεπές γήπεδο και θέλουν να πηγαίνουν για τρέξιμο, δεν τους αφήνουν χωρίς να πάρουν άδεια με αποτέλεσμα να μην πηγαίνουν, ενώ στη Μυτιλήνη τα άτομα τρίτης ηλικίας και το άτομο με αναπηρία θεωρούν ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης δεν είναι καλή καθώς οι χώροι άθλησης δεν είναι προσαρμοσμένοι για να τους υποδεχτούν. Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά τέσσερις από τους συνολικά δέκα συμμετέχοντες, αναφέρει ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης είναι ικανοποιητική και αξιοπρεπής, καθώς στην Αγιάσο υπάρχει αξιοπρεπές δημοτικό γυμναστήριο με μηχανήματα, γήπεδο και βουνό για να αθλούνται οι κάτοικοι.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, η πλειοψηφία και συγκεκριμένα τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης στην Αγιάσο είναι ικανοποιητική και αξιοπρεπής. Όλοι οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι έχουν ένα αξιοπρεπές δημοτικό γυμναστήριο. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«Εεε... υπάρχει ένα γυμναστήριο το οποίο είναι αξιοπρεπή με τα μηχανήματά του εεε... και ότι χρειάζεται για να μπορείς να γυμναστείς αξιοπρεπώς»* (Σ1). Δύο συμμετέχοντες σχολιάζοντας το δημοτικό γυμναστήριο ως καλό αναφέρονται στο γεγονός ότι είναι πολύ τυχεροί που έχουν ένα τέτοιο γυμναστήριο και ότι σε άλλα χωριά ένα τέτοιο γυμναστήριο λείπει και είναι πολυτέλεια. Χαρακτηριστικά ένας αναφέρει *«...ένα γυμναστήριο έχουμε... δημοτικό έχουμε... μια χαρά... πολύ καλό είναι... για χωριό... άλλα χωριά δεν έχουνε και καθόλου... δόξα το θεό να λέμε που το χούμε και αυτό»* (Σ4). Πέρα από το γυμναστήριο, δύο συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στο γήπεδο που έχουνε, ενώ ένας από αυτούς είπε ότι έχουν και δρόμους και βουνά για να τρέχουν. Τα λόγια ενός είναι *«Εεε εντάξει εδώ έχουμε ένα γυμναστήριο, έχουμε το γήπεδο. Είναι εντάξει, φτιαγμένο με τάπητα, είναι πολύ ωραίο. Εεε και το γυμναστήριό μας έχουμε και τους δρόμους έζω να τρέχουμε και τα βουνά μας έχουμε «γέλιο»... καλά είμαστε»* (Σ2). Αντίθετα, ο άλλος συμμετέχοντας που αναφέρθηκε στο γήπεδο εκφράζει αντίθετη άποψη ως προς τη πρόσβαση σε χώρους άθλησης καθώς είναι πολύ δυσαρεστημένος γιατί όπως ισχυρίζεται πρέπει να πάρεις άδεια για να πας να τρέξεις στο γήπεδο. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενά του *«Η πρόσβασή μας είναι εδώ που είναι το κέντρο εεε δεν μας αφήνουν στο γήπεδο να πάμε ... δεν μας αφήνουν να τρέξουμε ενώ εμείς θέλουμε γιατί λέει πρέπει να πάρουμε άδεια. Οπότε δεν πάμε και καθόλου γιατί δεν γίνεται. Ερχόμαστε εδώ και αυτό είναι»* (Σ3).



Η συμμετέχουσα με αναπηρία όπως και όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας (τέσσερα) που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη συμφωνούν ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης δεν είναι καλή, καθώς στη Μυτιλήνη οι χώροι άθλησης δεν είναι προσαρμοσμένοι για να τους υποδεχτούν. Τα άτομα τρίτης ηλικίας υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχουν γυμναστήρια που να μπορούν να πάνε τα άτομα τρίτης ηλικίας, μόνο τα ΠΑΓΟ. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «Δεν υπάρχουν. Νομίζω ότι χρειάζονται χώροι, εδώ στη Μυτιλήνη για να γυμνάζονται τα άτομα από 65 και μετά. Κολυμβητήριο δεν έχουμε τώρα άρα είμαστε...» (Σ13). Ο συμμετέχοντας αυτός έκανε λόγω και για την μη ύπαρξη κολυμβητηρίου, έλλειψη η οποία δυσχεραίνει τη πλειοψηφία των κατοίκων της Μυτιλήνης.

Αναφορικά με το αν οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης (οι ενήλικες στην Αγιάσο εξαιτίας του τόπου διαμονής τους, οι γυναίκες στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη εξαιτίας του φύλου τους, το άτομο με αναπηρία εξαιτίας της αναπηρίας του και τα άτομα τρίτης ηλικίας στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη εξαιτίας της ηλικίας τους), από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία (δώδεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) νιώθει ότι έχει ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση. Όσο αναφορά τους συμμετέχοντες που διαμένουν στην Αγιάσο υποστηρίζουν την άποψη αυτή καθώς όπως χαρακτηριστικά λένε η Αγιάσος είναι κοντά στη Μυτιλήνη και η πρόσβαση είναι εύκολη. Όσο αναφορά τους συμμετέχοντες που διαμένουν στη Μυτιλήνη υποστηρίζουν την άποψη αυτή καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν έχουν χώρους για να ασκηθούν, μαγαζιά για να ψυχαγωγηθούν και να διασκεδάσουν καθώς και την ικανότητα να τα κάνουν. Από την άλλη πλευρά, τρεις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν η Αγιάσος είναι χωριό και συνεπώς οι κάτοικοι στη Μυτιλήνη σίγουρα έχουνε πιο πολλούς χώρους άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης.

Αναφορικά με το αν οι συμμετέχοντες νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι (οι ενήλικες στην Αγιάσο εξαιτίας του τόπου διαμονής τους, οι γυναίκες στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη εξαιτίας του φύλου τους, το άτομο με αναπηρία εξαιτίας της αναπηρίας του και τα άτομα τρίτης ηλικίας στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης

ηλικίας στη Μυτιλήνη εξαιτίας της ηλικίας τους), από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι όλοι οι συμμετέχοντες (δεκαπέντε) δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι εξαιτίας αυτών. Οι ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο και ισχυρίστηκαν ότι νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση (τρεις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι γιατί είναι επιλογή τους να ζουν εκεί και επειδή μπορούν να πάρουν το αμάξι τους και να κατεβούν στη Μυτιλήνη όποτε το θελήσουν.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, εξαιτίας του τόπου διαμονής τους, καθώς στη Μυτιλήνη σίγουρα υπάρχουν πιο πολλές επιλογές στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει *«Εεε... εντάξει σίγουρα η Μυτιλήνη έχει περισσότερες... εεε... περισσότερα γυμναστήρια... πιο οργανωμένα και ιδιωτικά. Εδώ είναι δημοτικό γυμναστήριο και παρόλα αυτά η κατάστασή του είναι μια χαρά και αξιοπρεπή και... εντάξει εδώ στο χωριό σίγουρα δεν έχουμε... εεε... πολλούς έτσι τρόπους διασκέδασης... θέατρα, σινεμά... δεν έχει δυστυχώς»* (Σ1). Ένας από αυτούς τους συμμετέχοντες ωστόσο προσθέτει ότι ευτυχώς η Μυτιλήνη δεν είναι μακριά και έτσι βρίσκει τρόπους ψυχαγωγίας. Τα λεγόμενά του είναι *«...ως προς το θέμα ψυχαγωγίας μπορείς να πάρεις το αυτοκίνητό σου, δεν είναι πολύ μεγάλη απόσταση, σε είκοσι λεπτά μπορείς να πας να δεις μια παράσταση που να σου αρέσει εντάξει...»* (Σ2). Αντίθετα, δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες νιώθουν ότι έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, παρόλο του τόπου διαμονής τους, καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ένας συμμετέχοντας, η Μυτιλήνη είναι πολύ κοντά. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι *«Όχι, όχι. Είναι πολύ κοντά στη Μυτιλήνη... εντάξει αυτά είναι να πας σε κανένα χωριό... κασικοχώρι...»* (Σ5).

Ως προς το αν οι ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι, εξαιτίας άνισων ευκαιριών άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης, όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι. Οι ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο και ισχυρίστηκαν ότι νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη

διασκέδαση (τρεις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι γιατί είναι επιλογή τους να ζουν στην Αγιάσο (Σ1) και επειδή μπορούν να πάρουν το αμάξι τους και να κατεβούν στη Μυτιλήνη όποτε το θελήσουν (Σ2, Σ4).

Όσο αναφορά τις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, όλες (πέντε) συμφωνούν ότι έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, παρόλο του φύλου τους. Ως προς το αν οι γυναίκες αυτές νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένες, εξαιτίας άνισων ευκαιριών άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης, όλες (πέντε) οι συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι έχουν ίσες ευκαιρίες και ότι δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένες. Η συμμετέχουσα με αναπηρία υποστηρίζει ότι νιώθει ότι έχει ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, παρόλο που παρουσιάζει αναπηρία, καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρει μέσω του ΠΑΓΟ έχει ευκαιρίες άθλησης. Όσο αναφορά τις ευκαιρίες ψυχαγωγίας και διασκέδασης αναφέρει ότι η κυψέλη τους παρέχει ευκαιρίες ψυχαγωγίας και διασκέδασης, καθώς τους πηγαίνει για φαγητό έξω. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι *«Εεε μας δίνουν ναι. Άλλα παιδιά κάνουν μπάσκετ... ααα... και εγώ έκανα λίγες φορές το... εκεί στο νιάνια. Είχε γήπεδο ναι... και περπάτημα έκανα... Εεεε έχουμε τη κυψέλη. Η κυψέλη μας πηγαίνουν όπου να ναι... όχι βράδυ... σε ψησταριά σε... εεε... στο κάτι ψήνεται. Τη Παρασκευή πήραμε λαχανικά, μπιφτέκια και φάγαμε»* (Σ11). Ως προς το αν το άτομο με αναπηρία νιώθει κοινωνικά εγκλωβισμένο, εξαιτίας άνισων ευκαιριών άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης, η συμμετέχουσα αναφέρει ότι έχει ίσες ευκαιρίες και ότι δεν νιώθει κοινωνικά εγκλωβισμένη.

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες νιώθουν ότι έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, παρόλο της ηλικίας τους, καθώς υποστηρίζουν ότι η άθληση, η ψυχαγωγία και η διασκέδαση είναι στη προσωπική επιλογή του καθενός. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε *«Όχι, δεν το νιώθω καθόλου αυτό. Όταν θέλω να συμμετέχω, συμμετέχω. Υποχρεώσεις δεν έχω... στη φάση που είμαι δεν έχω υποχρεώσεις άρα...»* (Σ13). Άλλος συμμετέχοντας νιώθει ότι έχει ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, παρόλο της ηλικίας του, αλλά ότι

είναι συχνό το φαινόμενο ατόμων τρίτης ηλικίας να μην έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση εξαιτίας της ηλικίας και με αποτέλεσμα λόγω της ηλικίας τους και της υγείας τους να είναι εγκλωβισμένα στο σπίτι. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «*Όχι, δεν νομίζω... τώρα άλλες ηλικίες που δεν μπορούν να βγουν, να συμμετέχουν είναι λογικό να... εγκλωβίζεται το άτομο από την ηλικία του. Να έχουμε μια ξαδέλφη... είναι 86 χρονών... δεν θέλει πια να συμμετέχει αλλά μέχρι εκεί που πήγε, πήγαινε παντού, στους χαιρετισμούς, στις εκδρομές εεε σε βόλτες... τώρα με το μπαστούνάκι της είναι πολύ συντηρητική... κάνει μια βολτίτσα... περπατάει λίγο... λέει και ο γιατρός άμα δεν βγαίνεις να περπατήσεις και στο τραπέζι γύρω, γύρω να γυρίζεις... να περπατάς 10 λεπτά. Εγώ ακόμα αυτό... αλλά πολύς κόσμος νιώθει εγκλωβισμένος γιατί άμα σε πονάν τα πόδια ς, σε πονά το άλλο λες να μη βγω και γίνω χειρότερα, δεν βγαίνεις. Οπότε η ερώτηση εξαρτάται από που την απευθύνεις... μεγάλα άτομα νιώθουν εγκλωβισμένα από την ηλικία τους πια και από την κατάσταση της υγείας τους. Θέλουν να συμμετέχουν παντού αλλά δεν μπορούν» (Σ14). Αντίθετα, ένας συμμετέχοντας αντιφάσκει καθώς από τη μια λέει ότι έχει ίσες ευκαιρίες και από την άλλη όχι, ρίχνοντας την ευθύνη των άνισων ευκαιριών άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης στο κράτος, το οποίο δεν παρέχει ευκαιρίες. Χαρακτηριστικά είπε «*Όχι, όχι, όχι. Καλά είμαι. Μπορώ και πηγαίνω. Όπου θέλω πηγαίνω. Απλώς το κράτος δεν δίνει.. δεν δίνει πως τις λεν... τις προσφορές να αθληθώ. Τις ευκαιρίες. Τις ευκαιρίες. Αν.. όταν μου έδινε τις ευκαιρίες θα πήγαινα αλλά αφού δεν υπάρχουν ευκαιρίες; που θα πας; μέσα στο δρόμο θα κάθεσαι να χορεύεις μοναχός; «γέλιο»» (Σ12). Ως προς το αν τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένα, εξαιτίας άνισων ευκαιριών άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης, όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι.**

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το αν υπάρχουν κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες οδηγούν τους συμμετέχοντες να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (εννέα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι δεν υπάρχουν κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες οδηγούν τους συμμετέχοντες στο να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο

επιθυμούν γιατί υπάρχει βοήθεια στο μέγλωμα των παιδιών, μεγάλωσαν τα παιδιά, οι γονείς πέθαναν και εγγόνια δεν υπάρχουν, δεν έχουν δουλειά και συνεπώς πολύ χρόνο για οικιακές εργασίες και παιδιά, και διότι οι οικιακές εργασίες και τα εγγόνια δεν επηρεάζουν τη συχνότητα γύμνασης. Τέλος, τρεις από τους συνολικά εννέα συμμετέχοντες αναφέρουν ότι η γυμναστική είναι θέμα επιλογής και όταν θέλει κάποιος να γυμναστεί το βάζει στο πρόγραμμα και γυμνάζεται. Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι υπάρχουνε κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες οδηγούν τους συμμετέχοντες να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Αυτοί οι παράγοντες και οι υποχρεώσεις είναι η κούραση, το διάβασμα λόγω σπουδών, το μέγλωμα των παιδιών, η δουλειά και το ωράριο εργασίας, προσωπικοί παράγοντες όπως προσωπική επιθυμία και έλλειψη χρόνου λόγω διαβάσματος βιβλίων.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι υπάρχουνε κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες τους οδηγούν στο να μη γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Συγκεκριμένα, δύο από αυτούς δεν γυμνάζονται όσο θα θέλανε εξαιτίας επαγγελματικών υποχρεώσεων. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει «*Θεωρώ ότι υπάρχουν παράγοντες εεε που με ωθούν να γυμνάζομαι πιο λίγο. Είναι οι επαγγελματικοί κυρίως... πρώτα κοιτάμε τα επαγγελματικά και μετά αν μπορέσουμε να γυμναστούμε, θα γυμναστούμε αλλιώς... πάνω απ' όλα η δουλειά*» (Σ4), ενώ ο άλλος «*Εεε το ωράριο εργασίας μας...εεε αυτό μόνο γιατί είναι συγκεκριμένες ώρες. Δεν είναι όλη τη μέρα*» (Σ5). Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι δύο αυτοί είναι άντρες. Ο άλλος συμμετέχοντας από τους συνολικά τρεις συμμετέχοντες, που υποστηρίζουν ότι υπάρχουνε κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες τους οδηγούν στο να μη γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν, προσθέτει ότι η κούραση, το διάβασμα λόγω σπουδών και οι οικογενειακές υποχρεώσεις, τον οδηγούν στο να γυμνάζεται λιγότερο απ' όσο επιθυμεί. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «*Εεε εντάξει ίσως η κούραση εεε οι οικογενειακές υποχρεώσεις αυτό να συμβάλλει αλλά εντάξει το ότι εγώ είμαι φοιτήτρια της κοινωνιολογίας «γέλιο» και αυτό φυσικά το διάβασμα που θα πρέπει να κάνω...»* (Σ2).

Αντίθετη άποψη παρουσιάζουν δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες. Χαρακτηριστικά οι συμμετέχοντες αυτοί υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχουν κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες οδηγούν τους συμμετέχοντες στο να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας ισχυρίζεται ότι γυμνάζεται όσο θέλει και όσο μπορεί γιατί έχει πάρα πολύ βοήθεια και από τους γονείς του και από τον σύζυγό του και έτσι μπορεί να γυμνάζεται αρκετά (Σ1). Τέλος, ο άλλος συμμετέχοντας θεωρεί ότι γυμνάζεται πολύ και ότι *«Αυτά νομίζω είναι θέμα επιλογής και αν θέλεις να το κάνεις ένα πράγμα θα το κάνεις»* (Σ3). Η άποψη αυτή ότι η γυμναστική είναι θέμα επιλογής και ότι άμα θέλει κάποιος να γυμναστεί θα γυμναστεί υποστηρίζεται και από άλλα δύο άτομα τα οποία δήλωσαν ότι υπάρχουνε κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες τους οδηγούν στο να μη γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν (Σ2, Σ5).

Όσο αναφορά τις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχουν κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες τις οδηγούν στο να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Συγκεκριμένα μια συμμετέχουσα είπε *«...πάντα προσπαθώ κάτι να μεταφέρω ως πούμε άλλη ώρα για να... το επιδιώκω δηλαδή γιατί μου αρέσει»* (Σ6). Η ίδια συμμετέχουσα αναφέρει κιόλας ότι αυτή τη στιγμή τα παιδιά της μεγάλωσαν και είναι στο εξωτερικό και ότι δεν έχει εγγόνια ούτε γονείς καθώς έχουν φύγει από τη ζωή, γεγονός το οποίο την έχει αποδεσμεύσει από τις οικογενειακές υποχρεώσεις και έχει πολύ ελεύθερο χρόνο για να γυμνάζεται (Σ6). Άλλη συμμετέχουσα ισχυρίζεται ότι δεν έχει πια δουλειά και ότι ασχολείται με τα οικιακά, ενώ παλαιότερα που δούλευε δεν προλάβαινε καθώς δούλευε, είχε τις δουλειές του σπιτιού και παιδιά τα οποία έπρεπε να διαβάσει (Σ7).

Αντίθετη άποψη έχουν δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχουν αυτές υποστηρίζουν ότι υπάρχουνε κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες τις οδηγούν στο να μη γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Συγκεκριμένα, οι δύο αυτές συμμετέχουσες συμφωνούν ότι οι οικογενειακές υποχρεώσεις, όπως το διάβασμα των παιδιών και οι δουλειές του σπιτιού, τις οδηγούν στο να μη

γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Χαρακτηριστικά μία συμμετέχουσα είπε *«Εεε... οι αρκετές υποχρεώσεις στο σπίτι, των παιδιών, το διάβασμα, αυτά»* (Σ10). Η άλλη συμμετέχουσα συμφωνεί και προσθέτει ότι υπάρχουνε και προσωπικοί παράγοντες οι οποίοι την οδηγούν στο να μην γυμνάζεται ή στο να γυμνάζεται λιγότερο απ' όσο επιθυμεί, όπως η προσωπική επιθυμία (Σ8).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία τοποθετείται λέγοντας ότι δεν έχει πολύ ελεύθερο χρόνο γιατί διαβάζει βιβλία, παράγοντας ο οποίος την οδηγεί στο να μη γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμεί (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι οι συμμετέχοντες (τέσσερις) συμφωνούν ότι δεν υπάρχουν κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες τους οδηγούν στο να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Συγκεκριμένα, τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες συμφωνούν και υποστηρίζουν ότι η γυμναστική και ότι θες να κάνεις αν βάλεις πρόγραμμα και αποφασίσεις ότι θες να το κάνεις θα το κάνεις. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε *«Όχι.. γιατί κάνεις ένα πρόγραμμα και λες αυτή την ώρα θα πάω στη γυμναστική μ. Τέλειωσε... όπως κάνει ο καθένας ραντεβού στο γιατρό... στο να πιείς ένα καφέ κάνεις ραντεβού και λες θα πάω... θα κάνω αυτό»* (Σ12). Άλλος συμμετέχοντας συμφωνεί και προσθέτει όμως ότι όσοι έχουν γονείς οπωσδήποτε δεν μπορούν. Χαρακτηριστικά ο συμμετέχοντας είπε *«Εεε... όσοι έχουν γονείς και τέτοια οπωσδήποτε δεν μπορούν... εεε εντάξει. Δεν νομίζω ότι με δεσμεύει τίποτα. Όταν θέλω να το κάνω, το κάνω»* (Σ13). Τέλος, ένας συμμετέχοντας είπε ότι η γυμναστική είναι το πρωτεύον και ότι πλέον δεν ασχολείται με τις οικογενειακές του υποχρεώσεις, με αποτέλεσμα να μην υπάρχουν κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες να τον οδηγούν στο να μην γυμνάζεται ή στο να γυμνάζεται λιγότερο απ' όσο επιθυμεί (Σ14).

### **1.6.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι οι συμμετέχοντες αθλούνται πολλά χρόνια. Συγκεκριμένα, πέντε ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μία γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και δύο άτομα τρίτης ηλικίας, που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν ότι γυμνάζονται πολλά χρόνια. Αντίθετα, τέσσερις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη

Μυτιλήνη, ένα άτομο με αναπηρία και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν ότι γυμνάζονται λίγα χρόνια. Το συμπέρασμα αυτό έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα του Αυγερινού (2014), σύμφωνα με την οποία, οι κάτοικοι των πόλεων ασχολούνται περισσότερο με την άθληση από αυτούς που διαμένουν στην επαρχία. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δύο από αυτούς τους συμμετέχοντες συμφωνούν ότι αθλούνται εποχιακά. Συγκεκριμένα την άποψη αυτή αναφέρουν μία γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και ένα άτομο τρίτης ηλικίας που συμμετέχει στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη. Τέλος, σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας είναι το γεγονός ότι έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες συμφωνούν ότι ξεκίνησαν να αθλούνται με το πρόγραμμα. Συγκεκριμένα, την άποψη αυτή εξέφρασαν ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη. Παρόμοιο συμπέρασμα διαφαίνεται και από την έρευνα του Καρδισά (2013). Σύμφωνα με αυτή την έρευνα οι συμμετέχοντες στα ΠΑγΟ αθλούνται από λιγότερο από ένα χρόνο έως και 10 χρόνια. Συγκεκριμένα, στα ΠΑγΟ συμμετέχουν 37 άτομα που αθλούνται λιγότερο από ένα χρόνο, 138 άτομα που ασκούνται 1 χρόνο, 65 άτομα που ασκούνται 2 χρόνια, 68 άτομα που ασκούνται 3 χρόνια, 52 άτομα που ασκούνται 4 χρόνια, 49 άτομα που ασκούνται 5 χρόνια, 17 άτομα που ασκούνται 6 χρόνια, 8 άτομα που ασκούνται 7 χρόνια, 7 άτομα που ασκούνται 8 χρόνια και 62 άτομα που ασκούνται 10 χρόνια (Καρδισάς, 2013).

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη και ένα άτομο με αναπηρία που συμμετέχει στο πρόγραμμα των ΑμεΑ), συμφωνεί και αναφέρει ότι παρακολουθεί συνδυασμό αερόβιας και αναερόβιας άσκησης, από 1-4 φορές την εβδομάδα. Όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι κάνουν ενδυνάμωση στα ΠΑγΟ, με τη διαφορά ότι στην Αγιάσο εξασκούνται στα μηχανήματα και με ελεύθερα βάρη, στη κυψέλη με βάρακια, ενώ στο πρόγραμμα των γυναικών και ατόμων τρίτης ηλικίας με λάστιχα. Η άποψη αυτή συνάδει με την έρευνα του Νίκου (2015), σύμφωνα με την οποία στα ΠΑγΟ ο δήμος σε συνεργασία με αθλητικούς συλλόγους έχουν εντάξει στο



πρόγραμμα φυσική κατάσταση και ενδυνάμωση για άτομα έως 50 ετών και εφαρμογή προγραμμάτων φυσικών και κινητικών δραστηριοτήτων για τη τρίτη ηλικία. Πλήθος ερευνών συμφωνούν και αναφέρουν ότι στα ΠΑγΟ πραγματοποιείται ενδυνάμωση με βάρη (λάστιχα, όργανα γυμναστικής, μηχανήματα) (Νίκου, 2015· Ζουρνατζή κ.ά., 2013· Καρδισιάς, 2013· Τσαρδακλής, 2010· Ρουσσέτη, 2006).

Τρεις συμμετέχοντες στην Αγιάσο, όλες οι γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη και το άτομο με αναπηρία, συμφωνούν ότι κάνουν αερόβια γυμναστική, είτε γιατί κάνουν aerobic (τρεις συμμετέχοντες στην Αγιάσο, όλες οι γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη), είτε γιατί εξασκούνται σε διάδρομο και ποδήλατο (άτομο με αναπηρία). Αντίθετα, το άτομο με αναπηρία προσθέτει ότι κάνει και χορούς στα ΠΑγΟ. Παρόμοιο συμπέρασμα διαφαίνεται και από την έρευνα του Νίκου (2015), σύμφωνα με την οποία στα ΠΑγΟ πραγματοποιούνται αεροβική γυμναστική και σουηδική ενδυνάμωση, καθώς και παραδοσιακοί και ποντιακοί χοροί. Πλήθος ερευνών συμφωνούν και αναφέρουν ότι στα ΠΑγΟ πραγματοποιούνται αεροβική γυμναστική (aerobic), γυμναστική με όργανα Fitness, όπως ποδήλατα, διάδρομοι βάρδισης, καθώς και χοροί (Νίκου, 2015· Ζουρνατζή κ.ά., 2013· Καρδισιάς, 2013· Πιπερίδου, 2010· Τσαρδακλής, 2010· Ρουσσέτη, 2006).

Αναφορικά με τη συχνότητα άθλησης στα ΠΑγΟ, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (όλες οι γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη), συμφωνεί ότι συμμετέχει στα ΠΑγΟ 2 φορές την εβδομάδα. Τέσσερις συμμετέχοντες στην Αγιάσο συμφωνούν ότι γυμνάζονται στα ΠΑγΟ 2-3 φορές την εβδομάδα. Η Ζουρνατζή και οι συνεργάτες της (2013) συμφωνούν και αναφέρουν ότι η διάρκεια της ημερήσιας άσκησης για κάθε τμήμα είναι 60 λεπτά και η εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης είναι 2 έως 3 φορές την εβδομάδα, σε διαφορετικές ημέρες η κάθε μία (Ζουρνατζή κ.ά., 2013). Ίδιο αποτέλεσμα έχει διαφανεί και από την έρευνα της Ρουσσέτη (2006) σύμφωνα με την οποία ένα ποσοστό 62.83% συμμετέχει στα ΠΑγΟ 2 έως 3 φορές την εβδομάδα.

Ακόμη, σε παρόμοιο συμπέρασμα έχει οδηγηθεί και η έρευνα του Τσαρδακλή (2010), σύμφωνα με την οποία το 37,4% των συμμετεχόντων στα ΠΑγΟ συμμετέχει στα προγράμματα τρεις φορές την εβδομάδα. Τέλος, ο Καρδισάς (2013) συμφωνεί και αναφέρει ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ασκείται 3 έως 5 φορές τη βδομάδα, αφού το 41,7% ασκείται 3 φορές, το 18,7% 4 φορές και το 19,9% 5 φορές. Αντίθετα, ένας συμμετέχοντας στην Αγιάσο διαφωνεί καθώς ισχυρίζεται ότι γυμνάζεται 4 φορές την εβδομάδα. Από την έρευνα της Ρουσσέτη (2006) φάνηκε ότι ένα ποσοστό 19.5% συμμετέχει στα ΠΑγΟ από 4 έως 6 φορές. Ακόμη, από την έρευνα του Καρδισά (2013) παρατηρήθηκε ότι ένα ποσοστό 18,7% ασκείται 4 φορές την εβδομάδα. Τέλος, το άτομο με αναπηρία παρουσιάζει αντίθετη άποψη από τις άλλες ομάδες (γυναικών, ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο και ατόμων τρίτης ηλικίας) καθώς συμμετέχει 1 φορά την εβδομάδα ή μπορεί και καμία. Παρόμοιο συμπέρασμα διαφαίνεται και από την έρευνα της Ρουσσέτη (2006) σύμφωνα με την οποία ένα ποσοστό 4.9% συμμετέχει στα ΠΑγΟ έως 1 φορά και 0.6% λιγότερο από μία φορά.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη), συμφωνεί και αναφέρει ότι προτιμάει να συμμετέχει σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης γιατί μέσω του ομαδικού προγράμματος άθλησης το άτομο συναναστρέφεται, συζητάει και επικοινωνεί με άλλους ανθρώπους, κάνει παρέα, εντάσσεται στην ομάδα, κοινωνικοποιείται, περνάει πιο ευχάριστα το χρόνο του και βγαίνει πιο εύκολα το πρόγραμμα γυμναστικής, συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους και έτσι προσπαθεί παραπάνω και βελτιώνεται και τέλος, διότι μέσω του ομαδικού προγράμματος άθλησης ανεβαίνει η ψυχολογία του. Παρόμοιο συμπέρασμα διαφαίνεται και από την έρευνα των Ebbeck, Gibbons & Loken-Dahle (1995). Σύμφωνα με την έρευνα αυτή οι λόγοι συμμετοχής σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης είναι: 1) χαρά από τη συμμετοχή, 2) αίσθηση ανταγωνισμού, 3) διασκέδαση, 4) βελτίωση φυσικής κατάστασης, 5) βελτίωση της υγείας, 6) βελτίωση της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας, 7) ικανοποίηση της ανάγκης για αναζήτηση και ανακάλυψη των ορίων μας, 8) διευθέτηση του στρες, 9) χαρά από την ομαδική εργασία ως μέλος μιας αθλητικής ομάδας και 10) ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.

Η άποψη αυτή συνάδει και με την έρευνα του Λαυρέντη (2015). Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, η συμμετοχή σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης δίνει κίνητρο συμμετοχής και οδηγεί το άτομο στο να προσπαθεί να δώσει τον καλύτερο εαυτό του. Ακόμη, η ένταξη σε ομάδα είναι δυνατόν να κάνει τα άτομα περισσότερο κοινωνικά, καθώς το άτομο κάνει καινούριες γνωριμίες και φίλους. Τέλος, από την έρευνα αυτή φάνηκε ότι ο ρυθμός προόδου μέσα σε μια ομάδα είναι πιο γρήγορος σε σχέση με την ατομική γυμναστική. Η άποψη περί των ψυχολογικών οφελών συνάδει με την έρευνα της Καπράλου και των συνεργατών της (2007) καθώς και με την έρευνα του Κούλη, Ρόκκα και Κούλη (2007), σύμφωνα με τις οποίες η συμμετοχή σε ομαδικό πρόγραμμα άσκησης, όπως το aerobic, η yoga και το pilates, ενισχύει θετικά τη ψυχολογική διάθεση των ασκούμενων, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο και το άτομο με αναπηρία συμφωνούν και ισχυρίζονται ότι προτιμάνε να συμμετέχουν, τόσο σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης, όσο και σε ατομικό γιατί στο ομαδικό κοινωνικοποιείσαι, ενώ στο ατομικό ακολουθείς το δικό σου ρυθμό. Τέλος, ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο προτιμάει να συμμετέχει σε ατομικό πρόγραμμα άθλησης γιατί το ατομικό του αρέσει πιο πολύ διότι ακολουθάει το δικό του ρυθμό.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης δεν είναι καλή, καθώς στην Αγιάσο οι συμμετέχοντες ενώ έχουν αξιοπρεπές γήπεδο και θέλουν να πηγαίνουν για τρέξιμο, δεν τους αφήνουν χωρίς να πάρουν άδεια με αποτέλεσμα να μην πηγαίνουν, ενώ στη Μυτιλήνη τα άτομα τρίτης ηλικίας και το άτομο με αναπηρία θεωρούν ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης δεν είναι καλή καθώς οι χώροι άθλησης δεν είναι προσαρμοσμένοι για να τους υποδεχτούν. Η άποψη αυτή αφορά έναν ενήλικα που διαμένει στην Αγιάσο, όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη καθώς και το άτομο με αναπηρία. Αντίθετα, τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνούν και αναφέρουν ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης είναι ικανοποιητική και αξιοπρεπής, καθώς στην Αγιάσο υπάρχει αξιοπρεπές δημοτικό γυμναστήριο με μηχανήματα, γήπεδο και βουνό για να αθλούνται οι κάτοικοι. Σύμφωνα με την έρευνα του Καρδισά (2013) τα άτομα ασκούνται περισσότερο, όταν έχουν εύκολη πρόσβαση στους χώρους άθλησης, όπως σε γήπεδα, κ.ά.. Ο κατάλληλος σχεδιασμός αλλά και η βελτίωση των χώρων

άθλησης, μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση της προσέλκυσης των συμμετεχόντων σε ποσοστό 25% που να ασκούνται τουλάχιστον τρεις φορές τη εβδομάδα.

Αναφορικά με το αν οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης (οι ενήλικες στην Αγιάσο εξαιτίας του τόπου διαμονής τους, οι γυναίκες στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη εξαιτίας του φύλου τους, το άτομο με αναπηρία εξαιτίας της αναπηρίας του και τα άτομα τρίτης ηλικίας στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη εξαιτίας της ηλικίας τους), προκύπτει ότι η πλειοψηφία (δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία και τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και αναφέρει ότι νιώθει ότι έχει ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση. Όσο αναφορά τους συμμετέχοντες που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνούν και υποστηρίζουν την άποψη αυτή καθώς όπως χαρακτηριστικά λένε η Αγιάσος είναι κοντά στη Μυτιλήνη και η πρόσβαση είναι εύκολη. Την άποψη αυτή υποστηρίζουν δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο. Όσο αναφορά τους συμμετέχοντες που διαμένουν στη Μυτιλήνη (πέντε γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία και τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης στη Μυτιλήνη) συμφωνούν και υποστηρίζουν την άποψη αυτή καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν έχουν χώρους για να ασκηθούν, μαγαζιά για να ψυχαγωγηθούν και να διασκεδάσουν καθώς και την ικανότητα να τα κάνουν. Η άποψη αυτή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι εκπληρώνεται ο σκοπός ίδρυσης των ΠΑγΟ. Συγκεκριμένα, τα ΠΑγΟ ιδρύθηκαν για να εξασφαλιστεί σε όλους τους πολίτες το δικαίωμα για ίσες ευκαιρίες ενασχόλησης με αθλητικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο και τις ικανότητες (Ζουρνατζή κ.ά., 2013). Αντίθετα, τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνούν ότι νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν η Αγιάσος είναι χωριό και συνεπώς οι κάτοικοι στη Μυτιλήνη σίγουρα έχουνε πιο πολλούς χώρους άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Σύμφωνα με την Δούπα (2011) η γεωγραφική απόσταση αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα άθλησης.

Αναφορικά με το αν οι συμμετέχοντες νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι (οι ενήλικες στην Αγιάσο εξαιτίας του τόπου διαμονής τους, οι γυναίκες στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη εξαιτίας του φύλου τους, το άτομο με αναπηρία εξαιτίας της αναπηρίας του και τα άτομα τρίτης ηλικίας στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη εξαιτίας της ηλικίας τους), όλοι οι συμμετέχοντες (δεκαπέντε) συμφωνούν και αναφέρουν ότι δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι εξαιτίας αυτών. Οι τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο και ισχυρίστηκαν ότι νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, συμφωνούν ότι δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι γιατί είναι επιλογή τους να ζουν εκεί και επειδή μπορούν να πάρουν το αμάξι τους και να κατεβούν στη Μυτιλήνη όποτε το θελήσουν.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (εννέα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) συμφωνεί και αναφέρει ότι δεν υπάρχουν κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες οδηγούν τους συμμετέχοντες στο να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν γιατί υπάρχει βοήθεια στο μέγλωμα των παιδιών, μεγάλωσαν τα παιδιά, οι γονείς πέθαναν και εγγόνια δεν υπάρχουν, δεν έχουν δουλειά και συνεπώς πολύ χρόνο για οικιακές εργασίες και παιδιά και διότι οι οικιακές εργασίες και τα εγγόνια δεν επηρεάζουν τη συχνότητα γύμνασης. Η άποψη αυτή αφορά έναν ενήλικα που διαμένει στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και ένα άτομο τρίτης ηλικίας που συμμετέχει στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη. Τέλος, τρεις από τους συνολικά εννέα συμμετέχοντες (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνούν ότι η γυμναστική είναι θέμα επιλογής και όταν θέλει κάποιος να γυμναστεί το βάζει στο πρόγραμμα και γυμνάζεται.

Αντίθετα, έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, συμφωνούν και αναφέρουν ότι υπάρχουνε κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες οδηγούν τους συμμετέχοντες να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Αυτοί οι παράγοντες και οι υποχρεώσεις είναι η κούραση, το διάβασμα λόγω σπουδών, το μέγλωμα των παιδιών, η δουλειά και το ωράριο εργασίας, προσωπικοί παράγοντες όπως η προσωπική επιθυμία και η έλλειψη

χρόνου λόγω διαβάσματος βιβλίων. Η άποψη αυτή αφορά τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και το ένα άτομο με αναπηρία. Η άποψη αυτή συνάδει με την έρευνα του Αυγερινού (2014) σύμφωνα με την οποία, υπάρχουν κάποιιοι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τη συμμετοχή στα προγράμματα άθλησης, όπως η ηλικία, το φύλο, η μόρφωση, το επάγγελμα, το εισόδημα και ο τόπος κατοικίας. Όσον αφορά την ηλικία η συμμετοχή στην άθληση παρατηρείται αυξημένη στην νεαρή ηλικία, συμμετοχή η οποία μειώνεται σημαντικά με το πέρας της ηλικίας, χωρίς να εγκαταλείπεται τελείως. Σχετικά με το φύλο οι άνδρες αθλούνται περισσότερο από τις γυναίκες. Όταν δε συνδυασθεί το φύλο με την ηλικία διαπιστώνεται ότι η μητέρα με τις άπειρες υποχρεώσεις παίρνει μεγάλες αποστάσεις από τις σωματικές δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου. Όσον αφορά τη μόρφωση και το επάγγελμα είναι δύο παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή στην άθληση. Όσο μεγαλύτερη είναι η μόρφωση και ξεκούραστο το επάγγελμα, τόσο περισσότερη είναι η ενασχόληση με την άθληση. Το μεγάλο εισόδημα δίνει περισσότερες ευκαιρίες για ενασχόληση με τις αθλητικές δραστηριότητες, σε αντίθεση με το χαμηλό εισόδημα το οποίο δυσκολεύει σε χρόνο και χρήμα. Τέλος, οι κάτοικοι των πόλεων ασχολούνται περισσότερο με την άθληση από αυτούς που διαμένουν στην επαρχία (Αυγερινός, 2014). Παρόμοιο συμπέρασμα διαφαίνεται και από την έρευνα της Δούπα (2011) σύμφωνα με την οποία κάποιιοι ενδοπροσωπικοί παράγοντες, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η αρνητική προγενέστερη επαφή με δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, ο φόβος της άσκησης, η κόπωση και τα προβλήματα υγείας, οδηγούν τα άτομα στο να μην γυμνάζονται. Ακόμη, πέρα από τους ενδοπροσωπικούς παράγοντες, υπάρχουν και κάποιιοι άλλοι παράγοντες, λεγόμενοι ως εξωτερικοί παράγοντες, που οδηγούν το άτομο στο να μην γυμνάζεται. Τέτοιοι εξωτερικοί παράγοντες είναι η έλλειψη οικονομικών πόρων, η έλλειψη χρόνου και η έλλειψη σχετικών εγκαταστάσεων.

### **1.7. Συμπέρασμα Πρώτης Θεματικής Ενότητας: Κοινωνικά Χαρακτηριστικά**

Η παρουσία του φαινομένου του κοινωνικού αποκλεισμού αντιμετωπίζεται με την πολυδιάστατη και πολυεπίπεδη μορφή της. Με άλλα λόγια, τα κοινωνικά συμπτώματα που τα άτομα παρουσιάζουν προς εκείνες τις μορφές αποκλεισμού δεν περιορίζονται μόνο στον οικονομικό τομέα, αλλά και στον ευρύτερο κοινωνικό,

πολιτιστικό και πολιτικό χώρο. Με την έννοια αυτή, η επικινδυνότητα για αποκλεισμό προέρχεται από ένα πλέγμα ποικίλων παραγόντων που εντοπίζονται σε όλες τις εκφάνσεις της σύγχρονης καθημερινής ζωής και για αυτό το λόγο πρέπει να αναζητηθούν στους αντίστοιχους χώρους. Τέτοιοι χώροι μπορεί να είναι η εκπαίδευση, η απασχόληση, η κατοικία, η οικογένεια, ο πολιτισμός ως ευρύτερος αλλά και συγκεκριμένος χώρος (π.χ. απουσία επαγγελματικής δραστηριότητας λόγω προβλημάτων υγείας, κ.τ.λ.). Έπειτα, ο κοινωνικός αποκλεισμός, ως πολύπλοκη, πολυδιάστατη, συνεχής και αδιάλειπτη διαδικασία, οδηγεί στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Υπό την έννοια αυτή, ο αποκλεισμός από κάποιους από αυτούς τους πόρους, δύναται να αποκλείσουν το άτομο και από άλλους πόρους. Μέσω αυτής της ενότητας απαντάται ο 1<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορά τον εντοπισμό και την αποτύπωση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στα Προγράμματα Άθληση για Όλους και η σε βάθος κατανόηση των διαδικασιών κοινωνικού αποκλεισμού. Τέλος, επαληθεύονται οι τέσσερις πρώτες υποθέσεις της έρευνας.

Όσο αναφορά τα δημογραφικά στοιχεία η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είναι έγγαμες γυναίκες, ηλικιών 36-40 ετών και 66-78 ετών, με 2 έως 4 παιδιά. Αντίθετα, η μειοψηφία είναι άγαμοι/μες ή έγγαμοι/ες χωρίς παιδιά. Αναφορικά με το ιστορικό διαμονής διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες διαμένουν στη Μυτιλήνη, στην Αγιάσο και στα Πάμφιλα. Η πλειοψηφία των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνεί ότι δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην μετακίνησή τους καθώς είτε διότι έχουν δικό τους μεταφορικό μέσο, είτε διότι περπατούν, είτε διότι κάποιος τους βοηθάει στην μετακίνησή τους, είτε διότι τα δρομολόγια των λεωφορείων είναι συχνά και συνεπώς τους εξυπηρετούν. Από την άλλη πλευρά, αντίθετη άποψη έχει η μειοψηφία των ομάδων ενηλίκων και γυναικών καθώς αναφέρονται στην ανεπαρκή συγκοινωνία η οποία οδηγεί τα άτομα στο να έχουν προβλήματα στη μετακίνησή τους και συνεπώς στον αποκλεισμό τους από συνήθης δραστηριότητες. Η πλειοψηφία των ενηλίκων, γυναικών και των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνεί και υποστηρίζει ότι δεν νιώθουν εγκλωβισμένοι από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης καθώς έχουν το δικό τους μεταφορικό μέσο. Από την άλλη πλευρά, αντίθετη άποψη έχει η μειοψηφία των ενηλίκων, γυναικών και ΑμεΑ καθώς ισχυρίζεται ότι νιώθουν εγκλωβισμένοι από

συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης, εγκλωβισμοί που είτε οφείλονται στην ανεπαρκή συγκοινωνία, είτε στην ύπαρξη μεταφορικού μέσου το οποίο όμως προϋποθέτει μια οικονομική επιφάνεια, είτε στις πολλές οικογενειακές υποχρεώσεις που προϋποθέτουν τη μετακίνηση, είτε στην ανικανότητα ή και στην αγνόηση του κράτους να παρέχει προσβάσιμη συγκοινωνία για όλους, κάνοντας έτσι όλους τους πολίτες ίσους ως προς την αυτόνομη μετακίνησή τους. Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν βιώνει γεωγραφικό αποκλεισμό λόγω μετακίνησης, ενώ η μειοψηφία ισχυρίζεται ότι βιώνει γεωγραφικό αποκλεισμό, ως μορφή κοινωνικού αποκλεισμού.

Σχετικά με τα χαρακτηριστικά εκπαίδευσης προκύπτει ότι η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει ολοκληρώσει τη μετά-υποχρεωτική δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Ι.Ε.Κ.). Έπειτα των Ι.Ε.Κ., οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι απόφοιτοι λυκείου και γυμνασίου. Τέλος, λίγοι συμμετέχοντες έχουν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση και συγκεκριμένα ΑΕΙ, ΤΕΙ και μεταπτυχιακό δίπλωμα εξειδίκευσης. Όσο αναφορά τη πρόσβαση των συμμετεχόντων στην ηλεκτρονική πληροφορία και αν θεωρούν ότι μπορούν να ενημερώνονται μέσω αυτής, η πλειοψηφία υποστηρίζει ότι μπορεί να ενημερώνεται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και ότι έχει καθημερινή πρόσβαση. Η μειοψηφία αυτών αναφέρει ότι έχει και πιστοποίηση ECDL. Από την άλλη πλευρά, αντίθετη άποψη έχει η μειοψηφία των συμμετεχόντων καθώς ισχυρίζεται ότι γνωρίζει λίγο ή ότι δεν γνωρίζει καθόλου να ενημερώνεται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και ότι δεν το κάνει. Αναφορικά με τις ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ισχυρίζεται ότι δεν έχει ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση είτε λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων, όπως το μέγεθος των παιδιών ή των εγγονιών, είτε λόγω ηλικίας, η οποία δεν τους επιτρέπει να εκπαιδευτούν. Αντίθετη άποψη παρουσιάζει η μειοψηφία των συμμετεχόντων η οποία αναφέρεται στις ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση καθώς η εκπαίδευση είναι προσωπική επιλογή στην οποία βρίσκει κανείς διεξόδους. Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων βιώνει εκπαιδευτικό αποκλεισμό λόγω άνισων ευκαιριών που οφείλονται στην ηλικία και στις οικογενειακές υποχρεώσεις, ενώ η μειοψηφία ισχυρίζεται ότι δεν βιώνει εκπαιδευτικό αποκλεισμό, ως μορφή κοινωνικού αποκλεισμού.



Όσο αναφορά τα χαρακτηριστικά απασχόλησης προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ασχολείται με τα οικιακά. Έπειτα, είναι δημόσιοι υπάλληλοι, συνταξιούχοι, αγρότες, ενώ μόνο ένας συμμετέχοντας είναι άνεργος. Από τους συνταξιούχους, οι δύο δεν εργάζονται περιστασιακά σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσουν το εισόδημά τους, ενώ οι υπόλοιποι δύο ασχολούνται με τα αγροτικά. Οι δύο αυτοί είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δεν θεωρούν τα αγροτικά ως εργασία. Όσο αναφορά τους εργαζόμενους, όλοι αναφέρουν ότι εργάζονται με πλήρες ωράριο και ότι δεν εργάζονται περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσουν το εισόδημά τους. Ωστόσο, ένας εκ των αυτών υπονοεί ότι στο μέλλον είναι πολύ πιθανό να εργάζεται καθώς δεν πρέπει το εισόδημά του να είναι ικανοποιητικό βάση των αναγκών και των υποχρεώσεών του.

Όσο αναφορά τις ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, η πλειοψηφία των ενηλίκων που διαμένει στην Αγιάσο ισχυρίζεται ότι δεν έχει ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στην Αγιάσο, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στη Μυτιλήνη, καθώς οι θέσεις εργασίας είναι περιορισμένες και οι ενδιαφερόμενοι πολλοί όπως και για λόγους μετακίνησης. Αντίθετη άποψη έχει η μειοψηφία των ενηλίκων η οποία υποστηρίζει ότι έχει ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στη Μυτιλήνη. Αντίθετα, η πλειοψηφία των γυναικών υποστηρίζει ότι έχει ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης ή και παραπάνω, συγκριτικά με έναν άντρα καθώς οι γυναίκες δεν θεωρούν ότι μειονεκτούν. Αντίθετη άποψη εκφράζει η μειοψηφία των γυναικών, αναφέροντας ότι εκείνες έχουν ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες, αλλά άλλες γυναίκες, όπως και περισσότερο οι νέοι, δεν έχουν ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, είτε λόγω μεγάλωμα παιδιών, είτε διότι σε κάποια επαγγέλματα συμβαίνει αυτό. Τέλος, το άτομο με αναπηρία δεν έχει εργαστεί ποτέ του διότι δεν του δόθηκε για πολλούς λόγους ποτέ η ευκαιρία να εργαστεί παρόλο που εκείνο το ήθελε, εκφράζοντας τη δυσαρέσκειά του ως προς αυτό. Υπό την έννοια αυτή το άτομο αυτό υφίστανται και υφίσταται αποκλεισμό από την εργασία και συνεπώς νιώθει απομονωμένο στο περιθώριο. Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των ενηλίκων βιώνει γεωγραφικό αποκλεισμό λόγω άνισων ευκαιριών, ο οποίος με τη σειρά του οδηγεί σε αποκλεισμό από την εργασία. Το άτομο με

αναπηρία βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό λόγω της αναπηρίας του και των άνισων ευκαιριών, αποκλεισμός ο οποίος με τη σειρά του οδηγεί σε αποκλεισμό από την απασχόληση. Αντίθετα, η πλειοψηφία των γυναικών δεν βιώνει αποκλεισμό από την εργασία, ως μορφή κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς θεωρεί ότι έχει ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης ή και παραπάνω, συγκριτικά με έναν άντρα.

Όσο αναφορά τα χαρακτηριστικά εισοδήματος προκύπτει ότι η πλειοψηφία έχει ικανοποιητικό ετήσιο εισόδημα το οποίο ανταποκρίνεται στις ανάγκες της, ενώ αντίθετη άποψη υποστηρίζει η μειοψηφία των συμμετεχόντων. Κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα λαμβάνει η μειοψηφία των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, πέντε συμμετέχοντες (ενήλικες, γυναίκες) λαμβάνουν το οικογενειακό επίδομα, ενώ το άτομο με αναπηρία αναφέρει ότι λαμβάνει επίδομα από τον ΟΓΑ και από την πρόνοια. Αντίθετα, αναφορικά με το επίδομα φροντίδας, κανένας συμμετέχοντας άνω των 65 ετών δεν λαμβάνει επίδομα φροντίδας, αμφισβητώντας κιόλας την ύπαρξή του. Αναφορικά με την ύπαρξη επιδόματος για την μετακίνηση, όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι δεν υπάρχει κάποιο επίδομα που να διευκολύνει την μετακίνηση των πολιτών. Τέλος, αναφορικά με τη λήψη επιδόματος υγείας, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί ότι δεν λαμβάνει κάποιο επίδομα υγείας. Αντίθετα, η συμμετέχουσα με αναπηρία δήλωσε ότι λαμβάνει επίδομα υγείας από τον ΟΓΑ και από την πρόνοια διότι παρουσιάζει ελλιπή κώφωση και όραση. Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό λόγω οικονομικών λόγων, ενώ η μειοψηφία φαίνεται να υφίσταται κοινωνικό αποκλεισμό, ο οποίος συνδέεται με το χαμηλό ετήσιο εισόδημα το οποίο δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Όσο αναφορά τα χαρακτηριστικά υγείας διαφαίνεται ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει προβλήματα υγείας. Τα προβλήματα υγείας που παρουσιάζουν είναι πίεση, χοληστερίνη, γλαύκωμα στα μάτια, μειωμένη όραση και ακοή, νέκρωση οστών, άσθμα, οστεοπόρωση και ορθοπεδικά προβλήματα στη μέση, στον αυχένα και στην σπονδυλική στήλη. Το αποτέλεσμα ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στα ΠΑγΟ έχει προβλήματα υγείας καθώς και τα λεγόμενα δύο συμμετεχόντων ότι ξεκίνησαν την γυμναστική όταν εμφάνισαν ορθοπεδικά προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και οστεοπόρωση, μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο παράγοντας βελτίωση

και πρόληψη της υγείας, αποτελεί κίνητρο άθλησης για τους συμμετέχοντες, εφόσον αδιαμφησβήτητα είναι τα οφέλη της άσκησης για την υγεία. Αντίθετα, οι ενήλικες και η μειοψηφία των γυναικών συμφωνούν ότι δεν έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας.

Όσο αναφορά το αν οι υπηρεσίες υγείας που παρέχονται στους συμμετέχοντες είναι αξιοπρεπής, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής. Συγκεκριμένα, οι ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνούν και αναφέρουν ότι στην Αγιάσο δεν υπάρχει ιατρείο που να λειτουργεί όλη τη μέρα και ιατρικό προσωπικό που να το στελεχώνει. Οι κάτοικοι της Μυτιλήνης στην πλειοψηφία τους συμφωνούν και αναφέρουν ότι οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής καθώς δεν υπάρχει αρκετό ιατρικό προσωπικό (γιατροί, νοσοκόμοι) αναλογικά με τους κατοίκους λόγω μεταναστευτικού κινήματος, εξειδικευμένοι γιατροί, αρκετές και απαραίτητες ειδικότητες γιατρών, αρκετά μηχανήματα καθώς πολλά είναι χαλασμένα ή παλιά καθώς και ειδικότητες γιατρών που να μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν. Αντίθετα άποψη παρουσιάζει η μειοψηφία των ενηλίκων που διαμένει στην Αγιάσο καθώς υποστηρίζει ότι οι υπηρεσίες υγείας είναι αξιοπρεπής, όπως και ένας κάτοικος της Μυτιλήνης, ο οποίος αναφέρει ότι οι υπηρεσίες υγείας είναι αξιοπρεπής γιατί στη Μυτιλήνη το νοσοκομείο είναι μεγάλο και καθαρό, στελεχωμένο με πολλούς γιατρούς και νοσοκόμους. Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει προβλήματα υγείας και θεωρεί ότι οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι αξιοπρεπής. Υπό αυτή την έννοια η πλειοψηφία βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό λόγω ανεπαρκών υπηρεσιών υγείας και συνεπώς αποκλεισμό από την ευρύτερη κοινωνία. Αντίθετα, η μειοψηφία δεν φαίνεται να υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό λόγω υγείας και ανεπαρκών υπηρεσιών υγείας.

Όσο αναφορά τα χαρακτηριστικά άσκησης – ψυχαγωγίας προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων αθλείται πολλά χρόνια, ενώ η μειοψηφία λίγα χρόνια. Σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας είναι το γεγονός ότι οι ενήλικες, οι γυναίκες και τα άτομα τρίτης ηλικίας ξεκίνησαν να αθλούνται με το πρόγραμμα. Υπό την έννοια αυτή τα ΠΑγΟ οδηγούν στην μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού των ευπαθών ομάδων καθώς σχεδιάζουν προγράμματα άθλησης τα οποία εντάσσουν όλους τους πολίτες ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κ.ά.. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι παρακολουθεί συνδυασμό αερόβιας και

αναερόβιας άσκησης, από 1-4 φορές την εβδομάδα. Όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι στα ΠΑγΟ κάνουν ενδυνάμωση με βάρη και η πλειοψηφία αυτών και αεροβική γυμναστική. Ακόμη, στα ΠΑγΟ οι συμμετέχοντες φαίνεται να κάνουν χορούς και γυμναστική με όργανα Fitness.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι προτιμάει να συμμετέχει σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης γιατί μέσω του ομαδικού προγράμματος άθλησης το άτομο συναναστρέφεται, συζητάει και επικοινωνεί με άλλους ανθρώπους, κάνει παρέα, εντάσσεται στην ομάδα, κοινωνικοποιείται, περνάει πιο ευχάριστα το χρόνο του και βγαίνει πιο εύκολα το πρόγραμμα γυμναστικής, συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους και έτσι προσπαθεί παραπάνω και βελτιώνεται και τέλος, διότι μέσω του ομαδικού προγράμματος άθλησης ανεβαίνει η ψυχολογία του. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων προτιμάει να συμμετέχει, τόσο σε ομαδικό πρόγραμμα άθλησης, όσο και σε ατομικό γιατί στο ομαδικό κοινωνικοποιείται, ενώ στο ατομικό ακολουθείς το δικό σου ρυθμό.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης δεν είναι καλή, καθώς στην Αγιάσο οι συμμετέχοντες ενώ έχουν αξιοπρεπές γήπεδο και θέλουν να πηγαίνουν για τρέξιμο, δεν τους αφήνουν χωρίς να πάρουν άδεια με αποτέλεσμα να μην πηγαίνουν, ενώ στη Μυτιλήνη οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης δεν είναι καλή καθώς οι χώροι άθλησης δεν είναι προσαρμοσμένοι για να τους υποδεχτούν. Αντίθετα, η μειοψηφία διαφωνεί και αναφέρει ότι η πρόσβαση σε χώρους άθλησης είναι ικανοποιητική και αξιοπρεπής, καθώς στην Αγιάσο υπάρχει αξιοπρεπές δημοτικό γυμναστήριο με μηχανήματα, γήπεδο και βουνό για να αθλούνται οι κάτοικοι.

Αναφορικά με το αν οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης (οι ενήλικες στην Αγιάσο εξαιτίας του τόπου διαμονής τους, οι γυναίκες στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη εξαιτίας του φύλου τους, το άτομο με αναπηρία εξαιτίας της αναπηρίας του και τα άτομα τρίτης ηλικίας στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη εξαιτίας της ηλικίας τους), προκύπτει ότι η πλειοψηφία συμφωνεί και αναφέρει ότι νιώθει ότι έχει ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση. Όσο αναφορά τους συμμετέχοντες που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνούν και υποστηρίζουν την άποψη αυτή καθώς όπως χαρακτηριστικά λένε η Αγιάσος είναι κοντά στη Μυτιλήνη και η

πρόσβαση είναι εύκολη. Όσο αναφορά τους συμμετέχοντες που διαμένουν στη Μυτιλήνη συμφωνούν και υποστηρίζουν την άποψη αυτή καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν έχουν χώρους για να ασκηθούν, μαγαζιά για να ψυχαγωγηθούν και να διασκεδάσουν καθώς και την ικανότητα να τα κάνουν. Αντίθετα, η μειοψηφία και η πλειοψηφία των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνεί ότι νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν η Αγιάσος είναι χωριό και συνεπώς οι κάτοικοι στη Μυτιλήνη σίγουρα έχουνε πιο πολλούς χώρους άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Παρόλο αυτά κανένας συμμετέχοντας (οι ενήλικες στην Αγιάσο εξαιτίας του τόπου διαμονής τους, οι γυναίκες στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη εξαιτίας του φύλου τους, το άτομο με αναπηρία εξαιτίας της αναπηρίας του και τα άτομα τρίτης ηλικίας στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη εξαιτίας της ηλικίας τους) δεν νιώθει κοινωνικά εγκλωβισμένος-ή εξαιτίας αυτών. Η πλειοψηφία των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο και ισχυρίστηκαν ότι νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, συμφωνούν ότι δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι γιατί είναι επιλογή τους να ζουν εκεί και επειδή μπορούν να πάρουν το αμάξι τους και να κατεβούν στη Μυτιλήνη όποτε το θελήσουν.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι δεν υπάρχουν κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες οδηγούν τους συμμετέχοντες στο να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν γιατί υπάρχει βοήθεια στο μέγλωμα των παιδιών, μέγλωσαν τα παιδιά, οι γονείς πέθαναν και εγγόνια δεν υπάρχουν, δεν έχουν δουλειά και συνεπώς πολύ χρόνο για οικιακές εργασίες και παιδιά και διότι οι οικιακές εργασίες και τα εγγόνια δεν επηρεάζουν τη συχνότητα γύμνασης. Τέλος, υποστηρίζουν ότι η γυμναστική είναι θέμα επιλογής και όταν θέλει κάποιος να γυμναστεί το βάζει στο πρόγραμμα και γυμνάζεται. Αντίθετα, η μειοψηφία αναφέρει ότι υπάρχουνε κάποιοι παράγοντες και κάποιες υποχρεώσεις, οι οποίοι/οποίες οδηγούν τους συμμετέχοντες να μην γυμνάζονται ή στο να γυμνάζονται λιγότερο απ' όσο επιθυμούν. Αυτοί οι παράγοντες και οι υποχρεώσεις είναι η κούραση, το διάβασμα λόγω σπουδών, το μέγλωμα των παιδιών, η δουλειά και το ωράριο εργασίας, προσωπικοί παράγοντες όπως η προσωπική επιθυμία και η έλλειψη χρόνου λόγω διαβάσματος βιβλίων.

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως η άσκηση και η ψυχαγωγία καθώς συμμετέχει πολλά χρόνια σε ομαδικά προγράμματα άθλησης. Αδιαμφισβήτητης σημασίας είναι η ύπαρξη των ΠΑΓΟ στη μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να υφίστανται οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Όσο αναφορά τη πρόσβαση σε χώρους άθλησης, η Αγιάσος υποστηρίζει την ύπαρξη ενός αξιοπρεπούς δημοτικού γυμναστηρίου, ενώ η Μυτιλήνη αντίθετα φαίνεται να έχει αντίθετη άποψη. Η πλειοψηφία νιώθει ότι έχει ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Οι κάτοικοι της Μυτιλήνης δεν βιώνουν αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως η άσκηση, η ψυχαγωγία και η διασκέδαση καθώς στη Μυτιλήνη υπάρχουν χώροι άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης και οι κάτοικοι με τη σειρά τους έχουν την ικανότητα να συμμετέχουν και συνεπώς δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι. Αντίθετα, στην Αγιάσο οι κάτοικοι φαίνεται να βιώνουν γεωγραφικό αποκλεισμό, ο οποίος με τη σειρά του να οδηγεί σε αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες καθώς οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν η Αγιάσος είναι χωριό και συνεπώς οι κάτοικοι στη Μυτιλήνη σίγουρα έχουνε πιο πολλούς χώρους άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Παρόλα αυτά η ύπαρξη ιδιωτικού μέσου μεταφοράς φαίνεται να μειώνει τον γεωγραφικό αποκλεισμό των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο και συνεπώς τον αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες όπως η ψυχαγωγία και η διασκέδαση, μιας και το δημοτικό γυμναστήριο στην Αγιάσο είναι αξιοπρεπές. Τέλος, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως η άσκηση και η ψυχαγωγία λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων και λόγω άλλων παραγόντων καθώς η γυμναστική είναι θέμα επιλογής και όταν θέλει κάποιος να γυμναστεί, γυμνάζεται. Αντίθετα, η μειοψηφία φαίνεται να βιώνει αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως η άσκηση και η ψυχαγωγία λόγω επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων.

## **2. Ανάλυση Δεύτερης Θεματικής Ενότητας: Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

Η δεύτερη θεματική ενότητα της παρούσας έρευνας αφορά τη ποιότητα των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» για τις ομάδες ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας. Συγκεκριμένα, μέσω αυτής της ενότητας, γίνεται προσπάθεια να

αποτυπωθούν τα οφέλη της άσκησης, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των ΠΑΓΟ και τα εμπόδια, με σκοπό να διαφανούν προτάσεις βελτίωσης των ΠΑΓΟ.

Πλήθος ερευνών έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς με σκοπό να εντοπιστούν οι επιδράσεις και τα οφέλη της σωματικής άσκησης που σχετίζονται με την υγεία και την κοινωνικοποίηση (Αυγερινός, 2014· Κοσμίδου κ.ά., 2014· Λυκεσάς & Τυροβολά, 2012· Μαυροβουνιώτης, 2011· Sharkey & Gaskill, 2011· Brill, 2006· Kramer, Erickson & Colcombe, 2006). Σύμφωνα με τον Μαυροβουνιώτη (2011) η φυσική δραστηριότητα έχει τόσο σωματικά, λειτουργικά και οικονομικά, όσο και κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη. Συγκεκριμένα, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξης χρόνιων ασθενειών, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, ο διαβήτης (Μαυροβουνιώτης, 2011· Sharkey & Gaskill, 2011· Brill, 2006), η νόσος του αλτσχαιμερ (Kramer, Erickson & Colcombe, 2006) κ.α.. Ακόμη, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση προβλημάτων, όπως η υψηλή πίεση, η παχυσαρκία (Κοσμίδου κ.ά., 2014) και η υψηλή χοληστερόλη (Sharkey & Gaskill, 2011). Τέλος, μπορεί να διευκολύνει τη λειτουργικότητα ενός ατόμου και την ικανότητά του να παραμείνει αυτόνομο, ακόμη και όταν παρουσιάζει σοβαρά προβλήματα υγείας (Μαυροβουνιώτης, 2011· Brill, 2006). Συνεπώς, η άσκηση ωφελεί υπό την έννοια ότι οδηγεί στη βελτιωμένη ποιότητα ζωής και λειτουργικότητας.

Όσον αναφορά τα κοινωνικά οφέλη έχει διαφανεί ότι η άσκηση, μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες αυξάνει τη κοινωνική αλληλεπίδραση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου (Brill, 2006· Kramer, Erickson & Colcombe, 2006). Η έρευνα των Λυκεσάς και Τυροβολά (2012) έδειξε ότι οι γυναίκες μέσω του χορού επικοινωνούν με την ομάδα και λειτουργούν ως μια οντότητα, αποκτούν το αίσθημα της ομαδικότητας, εκτονώνονται και ανανεώνονται ψυχικά και σωματικά και αισθάνονται χαλάρωση, ικανοποίηση, ψυχική ηρεμία και ενθουσιασμό με αποτέλεσμα τη πλήρη απελευθέρωση του σώματος ως εκφραστή της ψυχής. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού. Τέτοιες ομάδες ανθρώπων είναι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Η φυσική σωματική άσκηση λειτουργεί ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Σύμφωνα με τον Αυγερινό (2014) οι κοινωνικές λειτουργίες της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού, παρ' όλο που υπάρχουν κάποιες διαφοροποιήσεις ανάλογα με τη

χώρα και το κοινωνικό σύστημα, μπορούν να συνοψισθούν στις εξής παρακάτω: 1. Στην κοινωνικοψυχαγωγική και κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία, 2. Στη λειτουργία της ενίσχυσης και προφύλαξης της υγείας του ατόμου και ολόκληρου του λαού, 3. Στη λειτουργία της κοινωνικής αγωγής μέσα από την κοινωνικοποίηση, 4. Στη λειτουργία της σύσφιξης των σχέσεων των μελών της κοινωνίας και των λαών για την ανάπτυξη της φιλίας και τη διατήρηση της ειρήνης, 5. Στη λειτουργία της προβολής του κοινωνικού συστήματος και της χώρας και 6. Στις άλλες κοινωνικές λειτουργίες. Με άλλα λόγια, η άθληση συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, στην προφύλαξη και βελτίωση της υγείας, στη διαφύλαξη των νέων από τις κακές έξεις της εποχής (π.χ. ναρκωτικά, κ.τ.λ.), στην καλλιέργεια στενών διανθρώπινων σχέσεων για το ξεπέραςμα της κοινωνικής απομόνωσης και του κοινωνικού αποκλεισμού (Αυγερινός, 2014· Sport England, 2013· D.C.M.S., 2000) στο ξεπέραςμα των διακρίσεων καθώς και στη σωματική και πνευματική αναζωογόνηση του ατόμου (Αυγερινός, 2014). Με άλλα λόγια ερευνητικά δεδομένα τεκμηριώνουν ότι η άθληση βοηθά στην προσπάθεια άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού και οδηγεί σε κοινωνική ένταξη (Αυγερινός, 2014· Sport England, 2013· Kamberidou, 2012· Sherrill, 2004· Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· D.C.M.S., 2000).

Για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού το κράτος, σε συνεργασία με τους Δήμους, προβαίνει σε παροχές προνοιακών υπηρεσιών, όπως τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», σε άτομα που υπόκεινται σε κοινωνική περιθωριοποίηση με σκοπό την ένταξή τους στην κοινωνία. Σκοπός των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746· Νόμος 4843/2008, Άρθρο 1, σελ. 2737).

Υπό την έννοια αυτή μελετάμε τα οφέλη της άσκησης για να δούμε αν μέσω των ΠΑΓΟ δύναται να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός που υφίστανται οι ομάδες ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας. Με λίγα λόγια, αν τα ΠΑΓΟ λειτουργούν ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Μέσω αυτής της ενότητας καλείται να απαντηθεί ο 2<sup>ος</sup>



στόχος της έρευνας: «Η καταγραφή των επιδράσεων της άθλησης στην υγεία και στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού των ευπαθών ομάδων (ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας)». Τέλος, αδιαμφισβήτητης σημασίας είναι η διατύπωση των εμποδίων που έρχονται αντιμέτωπες οι ομάδες, καθώς δύναται να αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα συμμετοχής στα ΠΑγΟ. Γι' αυτό το λόγο μέσω αυτής της ενότητας καλούνται να αναδειχθούν τα εμπόδια και οι προτάσεις βελτίωσης. Μέσω αυτής της ενότητας καλείται να απαντηθεί ο 3<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας: «Η διερεύνηση της ποιότητας των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και παράλληλα η ανάδειξη των προβλημάτων και των αδυναμιών τους, με απώτερο σκοπό τη διατύπωση προτάσεων βελτίωσης». Τέλος, επαληθεύεται η πέμπτη υπόθεση της έρευνας.

## 2.1. Οφέλη Άσκησης

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι τα οφέλη της άσκησης είναι σωματικά, ψυχολογικά – ψυχικά και κοινωνικά. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες αθλούνται για σωματικούς, ψυχολογικούς – ψυχικούς και κοινωνικούς λόγους. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (δεκατέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) γυμνάζεται για σωματικούς λόγους. Έπειτα, και για ψυχικούς – ψυχολογικούς λόγους γυμνάζονται δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες. Τέλος, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) γυμνάζεται και για κοινωνικούς λόγους.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι γυμνάζονται για σωματικούς (σωματική υγεία, λειτουργικότητα) και ψυχολογικούς – ψυχικούς (ευεξία, αυτοπεποίθηση) λόγους. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «*Αθλούμαι και για σωματικούς και για ψυχικούς λόγους... ευεξία... υγεία...*» (Σ1). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «*...για λόγους υγείας... και για λόγους ψυχολογικούς γιατί όταν γυμνάζεσαι συνήθως νιώθεις πιο ωραία και με τον εαυτό σου και η αυτοπεποίθησή σου αυξάνεται και η υγεία...*» (Σ2). Δύο από αυτούς τους τέσσερις συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι γυμνάζονται και για κοινωνικούς λόγους, καθώς μέσω της άθλησης επικοινωνούν και κοινωνικοποιούνται. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*...πρώτα απ' όλα για την υγεία σου... κοινωνικοποιείσαι παραπάνω, μιλάς με άτομα... για την αυταρέσκειά σου... για σένα...*» (Σ5). Τέλος, ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες υποστηρίζει ότι γυμνάζεται για ψυχοκοινωνικούς λόγους. Τα

λεγόμενά του είναι «...θέλω να είμαι χοντρός; Αυτό! Θέλω να είμαι καλοδιατηρημένος λίγο...» (Σ4).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλες οι συμμετέχουσες (πέντε) ισχυρίζονται ότι γυμνάζονται για σωματικούς (σωματική υγεία, λειτουργικότητα, φυσική κατάσταση) και ψυχολογικούς – ψυχικούς (ευεξία, αυτοπεποίθηση, ψυχική ηρεμία) λόγους. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «*Είναι ωραία γιατί και για τις αρθρώσεις εεε ξεμπλοκάρουν όλες οι αρθρώσεις σου. Αισθάνεσαι μια ευεξία όπως όταν βγεις από τη θάλασσα που αισθάνεσαι άλλος άνθρωπος και έτσι και με την άθληση... και στην ψυχολογία σου, ανεβαίνεις και στο σώμα σου ας πούμε*» (Σ6). Δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι γυμνάζονται και για κοινωνικούς (ομαδικότητα, επικοινωνία, κοινωνικοποίηση, νέες φιλίες) λόγους. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα αναφέρει «*Για την υγεία... τη ψυχική ηρεμία... την ομαδικότητα, την επικοινωνία με άλλους ανθρώπους...*» (Σ10). Άλλη χαρακτηριστικά είπε «*Για φυσική κατάσταση ρε παιδί μου. Το αισθάνομαι ότι υπάρχει αλλαγή. Κοινωνικός, γνωρίζεσαι με άλλους ανθρώπους, παρέα και υπήρχανε και κάποια προβλήματα... ας πούμε είχα πρόβλημα στον αυχένα. Φέτος δεν πονάω... νιώθω και καλύτερη ευεξία περισσότερη...*» (Σ7). Η συμμετέχουσα με αναπηρία συμφωνεί και αναφέρει ότι γυμνάζεται για σωματικούς και ψυχικούς λόγους. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «*Γυμνάζει το σώμα, τους μύες, νους υγιείς εν πνεύματι υγιή λέγανε οι πρόγονοί μας. Δυναμώνει τους μυς... βοηθάει να γίνει η κυκλοφορία... μ' αρέσει, για υγεία, φεύγουν οι θερμίδες, οι τοξίνες, κυκλοφορία, δίνει και ενέργεια...*» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι οι συμμετέχοντες (τέσσερις) ισχυρίζονται ότι γυμνάζονται για σωματικούς (σωματική υγεία, λειτουργικότητα) λόγους. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «*Πρώτον αθλούμαι για την υγεία μ. Το Α και το Ω...*» (Σ12). Άλλος συμμετέχοντας χαρακτηριστικά αναφέρει «*...για να μην με πονάει η μέση μου, να μπορώ να περπατήσω, να μην προχωράει η οστεοπόρωσή μου που έχω λόγω της ηλικίας μου. Αυτά είναι τα οφέλη. Η ευελιξία που έχω να μπορώ να σκύβω. Η μάνα μου άμα γέρασε και μεγάλωσε και οι παλιές οι γυναίκες, δεν μπορούσε κάτσει, δεν λύγιζαν τα γόνατά της να κάτσει στη λεκάνη, δεν μπορούσε να σκουπιστεί,*

για να τα πούμε να τα ξέρετε και είχε και μια προέκταση για να σκουπίζετε. Δηλαδή αν δεν τα κάνεις αυτά και περάσουν άλλα ακόμη πέντε χρόνια το χέρι σου δεν θα πηγαίνει πίσω... Λοιπόν ελπίζω άμα γίνω και 90 χρονών να μπορώ να σκουπίζομαι» (Σ14). Τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες γυμνάζονται και για ψυχολογικούς – ψυχικούς (αυτοπεποίθηση, ψυχική υγεία, αυτοβελτίωση λόγω της σύγκρισης με άλλους) λόγους. Τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «Και από ψυχολογικής άποψης με ανεβάζει... και γίνεται και μια σύγκριση με άλλες γυναίκες της ίδιας ηλικίας... λες ας πούμε η τάδε κάνει αυτό, προσπαθείς και εσύ ακόμα περισσότερο» (Σ13). Τέλος, δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι γυμνάζονται και για κοινωνικούς (επικοινωνία, ανταλλαγή απόψεων, κοινωνικοποίηση) λόγους. Τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «...βρίσκω άλλα άτομα... κάνω παρέα... τους βλέπω και παίρνω κουράγιο...» (Σ12). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «...συναντώ άλλα άτομα που επικοινωνούμε... ανταλλάζουμε απόψεις... εεε... και συγχρόνως γυμνάζω και το σώμα μου που είναι απαραίτητο για την ηλικία μας...» (Σ11).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) θεωρεί ότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ αναπτύσσεται η κοινωνικότητα και η εξωστρέφεια και ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας κοινωνικοποίησης, καθώς μέσω αυτών τα άτομα κάνουν νέες φιλίες. Από την άλλη πλευρά, η μειοψηφία (δύο από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) έχει αντίθετη άποψη καθώς θεωρεί ότι τα ΠΑγΟ δεν αναπτύσσουν τη κοινωνικότητα και την εξωστρέφεια, καθώς και ότι δεν λειτουργούν ως φορέας κοινωνικοποίησης, καθώς μέσω αυτών δεν αναπτύσσονται νέες φιλίες.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι μέσω του προγράμματος έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά και η εξωστρέφειά τους, καθώς και ότι έχουν κάνει νέες φιλίες μέσω αυτού. Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν την άποψη αυτή γιατί μέσω του προγράμματος έχουν κάνει νέες φιλίες, επικοινωνούν και συναναστρέφονται με άλλα άτομα και διότι απεγκλωβίζονται από το σπίτι τους. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «Εεε σίγουρα ναι γιατί αυξάνεται η αυτοπεποίθησή σου, συναναστρέφεις με περισσότερο κόσμο και έτσι από το να είσαι εγκλωβισμένος σε ένα

σπίτι και να κάθεται σε ένα καναπέ, καλύτερο είναι... Εεε σίγουρα ναι γιατί έρχεσαι σε επαφή με περισσότερο κόσμο, θα πεις το αστείο σου, θα γελάσεις και θα περάσεις καλά... Ναι φυσικά έχω δημιουργήσει... έχω γνωρίσει τη κοπέλα που ήταν εδώ πριν και τρέχουμε μαζί εεε εντάξει και με τα κορίτσια αυτά, όταν λείπει το ένα το αναζητάμε, λέμε τι έγινε και δεν ήρθε...» (Σ2). Από την άλλη μεριά, ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζει ότι δεν έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητα και η εξωστρέφειά του μέσω του προγράμματος, καθώς και ότι δεν έχει κάνει νέες φιλίες μέσω αυτού. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «Όχι, νομίζω. Όχι... όχι και δεν έχω συνασπαστεί με ανθρώπους που δεν συνασπρεφόμενοι παλιά. Με τους ίδιους... οπότε είναι το ίδιο... Όχι. Αυτό που είπα και πριν. Με τους φίλους μου δηλαδή... τώρα δηλαδή με τους φίλους μου θα έρθω, με τους φίλους μου» (Σ4).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλες (πέντε) οι συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητα και η εξωστρέφειά τους μέσω του προγράμματος και ότι έχουν κάνει νέες φιλίες μέσω αυτού. Ωστόσο, οι φιλίες αυτές είναι επιφανειακές και περιορίζονται μόνο στο χώρο που πραγματοποιείται το πρόγραμμα. Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν την άποψη αυτή γιατί μέσω του προγράμματος έχουν κάνει νέες γνωριμίες, επικοινωνούν και διότι γίνανε μια ομάδα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «Εννοείται. Όπως σας είπα είμαστε ομάδα, επικοινωνούμε... Εεε... ναι... γνωρίζεις νέους ανθρώπους... κουβεντιάζεις... Ναι. εεε... εντάξει όχι σε προσωπικό επίπεδο, όσο είμαστε στο χώρο» (Σ10). Αντίθετα, η συμμετέχουσα με αναπηρία δεν θεωρεί ότι μέσω του προγράμματος έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητα και η εξωστρέφειά της, καθώς και ότι δεν έχει κάνει νέες φιλίες μέσω αυτού. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα είπε «Εεε δεν ξέρω... μάλλον... Εεε εντάξει τι κοινωνική... μιλάω με τη γυμνάστρια... ε μάλλον... Εεε όχι... εδώ κάνουμε γυμναστική» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητα και η εξωστρέφειά τους μέσω του προγράμματος και ότι έχουν κάνει νέες φιλίες μέσω αυτού. Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν την άποψη αυτή γιατί μέσω του προγράμματος έχουν κάνει νέες φιλίες. Ακόμη, υποστηρίζουν την άποψη αυτή διότι μέσω του προγράμματος επικοινωνούν,

συναναστρέφονται, ανταλλάσσουν απόψεις και κοινωνικοποιούνται και τέλος, διότι απεγκλωβίζονται από το σπίτι τους. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα *«Εεε... οπωσδήποτε αναπτύσσεται... γνωρίζεις άλλα άτομα, επικοινωνείς μαζί τους, τους χαιρετάς, πίνεις κανένα καφέ, μαθαίνεις, επικοινωνείς, κάνεις ανταλλαγή απόψεων... Οπωσδήποτε. Η άθληση σου δίνει άλλα εφόδια. Σε βγάζει απέξω από το σπίτι και σου δίνει επικοινωνία, σου δίνει κέφι... δρόμους επικοινωνίας... Ναι. Ναι, ναι. Να πάω ένα καφέ όταν μου το προτείνουν ή το προτείνω...»* (Σ13).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (δεκατέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) θεωρεί ότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ αναπτύσσεται η φυσική κατάσταση, με αποτέλεσμα τα άτομα να είναι λειτουργικά και αυτόνομα στην καθημερινότητά τους. Από την άλλη πλευρά, αντίθετη άποψη έχει ένας από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, ο οποίος δεν είναι σίγουρος αν μέσω του προγράμματος αναπτύσσεται η φυσική κατάστασή του. Τέλος, αναφέρει ότι είναι λειτουργικός όταν το θέλει.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι μέσω του προγράμματος έχει αναπτυχθεί η φυσική κατάστασή τους και ότι είναι πιο λειτουργικοί στην καθημερινότητά τους γιατί νιώθουν ευεξία από τη συμμετοχή τους και λειτουργούν πιο ενεργά και άνετα στην καθημερινότητά τους. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε *«Ναι, ναι... σε μεγάλο βαθμό... Ναι, ναι... περπατάω πιο καλά... ανεβαίνω πιο εύκολα το ποδαρόδρομο»* (Σ3). Άλλος χαρακτηριστικά αναφέρει *«Ναι, ναι. Βλέπουμε τα αποτελέσματα που θέλουμε να δούμε. Αν δεν τα βλέπαμε, δεν θα ερχόμασταν... Ναι. Είμαι πιο λειτουργικός εεε είμαι γρασαρισμένος πως να στο πω. Είμαι πιο δυνατός»* (Σ4). Ίδια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλες (πέντε) οι γυναίκες υποστηρίζουν ότι μέσω του προγράμματος έχει αναπτυχθεί η φυσική κατάστασή τους και ότι είναι πιο λειτουργικές στην καθημερινότητά τους γιατί νιώθουν ευεξία από τη συμμετοχή τους και λειτουργούν πιο ενεργά και άνετα στην καθημερινότητά τους. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε *«Ναι, έχει βελτιωθεί διότι η κίνηση είναι καλύτερη... διάφοροι πόνοι που υπήρχαν λόγω ηλικίας τώρα δεν υπάρχουν σε αυτό το βαθμό... αυτά... Ναι,*

γιατί ανεβαίνω πιο εύκολα τις σκάλες» (Σ8). Άλλη χαρακτηριστικά αναφέρει «Εεε φυσικά... Ναι. Έχεις εεε ένα ξεμούδιασμα. Ξεμπλοκάρεις. Όταν ξυπνάς το πρωί γιατί στα 62 ξέρω εγώ λίγο έχοντε εεε ας πούμε η μέση, τα γόνατα. Βλέπω ότι είμαι καλύτερα» (Σ6).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία δεν είναι σίγουρη αν μέσω του προγράμματος έχει αναπτυχθεί η φυσική κατάστασή της και σχετικά με το αν είναι πιο λειτουργική με τη συμμετοχή της στο πρόγραμμα θεωρεί ότι όποτε θέλει να είναι, είναι. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα είπε «...εεε σωματική μάλλον... Εεε όταν θέλω κινούμαι, κάνω πιο γρήγορα. Όταν δεν θέλω, πιάνω τις σκέψεις και αργώ» (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι μέσω του προγράμματος έχει αναπτυχθεί η φυσική κατάστασή τους και ότι είναι πιο λειτουργικοί στην καθημερινότητά τους γιατί νιώθουν ευεξία από τη συμμετοχή τους και λειτουργούν πιο ενεργά και άνετα στην καθημερινότητά τους. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «Βέβαια... αφού σε είπα από τα 63 μου μέχρι τα 73 μου βαστούσα μαστούνι και τώρα το πέταξα. Βελτιώθηκε από την γη στον ουρανό. Χωρίς καμιά υπερβολή... Βέβαια... πιο λειτουργική. Κατεβαίνω με τα πόδια και λέω να πάρω ταξί και μετά λέω όχι δεν θα πάρω ταξί και ανεβαίνω τον ανήφορο στο άψε σβήσε. Περπατώ κάθε μέρα» (Σ12).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι όλοι (δεκαπέντε συμμετέχοντες) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι το πρόγραμμα τους απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας διότι η άσκηση αποτελεί τρόπο εκτόνωσης και διαφυγής από τις καθημερινές υποχρεώσεις και τα καθημερινά προβλήματα. Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι το πρόγραμμα τους απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας. Τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν την άποψη αυτή καθώς αναφέρουν ότι μέσω της άσκησης ξεδίνουν, ξεσπών και εκτονώνονται, με αποτέλεσμα να απελευθερώνονται από τις εντάσεις της καθημερινότητας. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «Ναι, ναι... γιατί έρχεσαι εδώ ξεδίνεις, μιλάς, συζητάς, μέχρι που να μπεις, μέχρι που να βγεις, βγαίνεις παρέα μετά... κανονίζεις ένα καφέ... νέες φιλίες... ακούς νέα... προβλήματα» (Σ3). Ένας από τους από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες θεωρεί ότι το πρόγραμμα τον

απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας, καθώς η γυμναστική όπως είπε είναι ένας τρόπος να αδειάζει το μυαλό σου. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι *«Ναι, με απελευθερώνει γιατί είναι ένας τρόπος εεε... να αδειάζει το μυαλό μου, αυτή τη μια ώρα που αθλούμαι και να ξεκινάω πάλι από την αρχή τις υποχρεώσεις μου»* (Σ1).

Ίδια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλες (πέντε) οι γυναίκες θεωρούν ότι το πρόγραμμα τις απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας γιατί είναι ένας τρόπος εκτόνωσης και διαφυγής από τις καθημερινές υποχρεώσεις. Μια συμμετέχουσα είπε *«Απολύτως διότι όλη η ένταση εεε... εκτονώνεται»* (Σ8). Άλλη χαρακτηριστικά αναφέρει *«Ναι, ναι. Από το μέγαλωμα των παιδιών, από τη καθημερινή ρουτίνα, από όλα αυτά... βεβαίως»* (Σ9). Ανάλογη άποψη έχει και η συμμετέχουσα με αναπηρία η οποία χαρακτηριστικά είπε *«Α ε ναι... όσο να ναι...»* (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι το πρόγραμμα τους απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας γιατί είναι ένας τρόπος διαφυγής από τις καθημερινές υποχρεώσεις και τα καθημερινά προβλήματα. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε *«Βέβαια... γιατί ξεχνάς... αφήνεις... όλα τα αφήνεις... έρχεσαι εδώ αφοσιώνεσαι στη γυμναστική... το μυαλό δεν μπορεί να σκεφτεί άλλο... γιατί πρέπει να είσαι μέσα στο πρόγραμμα και φεύγε ν όλα τα προβλήματα σας...»* (Σ12).

### **2.1.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, τα οφέλη της άσκησης είναι σωματικά, ψυχολογικά – ψυχικά και κοινωνικά. Πλήθος ερευνών αναφέρονται στα οφέλη της άσκησης τα οποία είναι τόσο σωματικά και ψυχολογικά – ψυχικά, όσο και σωματικά (Αυγερινός, 2014· Κοσμίδου κ.ά., 2014· Λυκεσάς & Τυροβολά, 2012· Μαυροβουνιώτης, 2011· Sharkey & Gaskill, 2011· Brill, 2006· Kramer, Erickson & Colcombe, 2006).

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και αναφέρει ότι γυμνάζεται για σωματικούς (σωματική υγεία, λειτουργικότητα, φυσική κατάσταση)

λόγους. Το συμπέρασμα αυτό έχει διαπιστώσει πλήθος ερευνών (Καρδιτσάς, 2013· Τσαρδακλής, 2010· Allender, Cowbum & Foster, 2006· Robinson, 2002· Zunft, et al., 1999). Σύμφωνα με την έρευνα των Allender, Cowbum και Foster (2006) το σημαντικότερο κίνητρο συμμετοχής για σωματική άσκηση είναι η διατήρηση και βελτίωση της υγείας. Από την έρευνα του Τσαρδακλή (2010) προκύπτει ότι ο βασικότερος λόγος που οι περισσότεροι δημότες συμμετέχουν στα ΠΑγΟ είναι η διατήρηση και η βελτίωση της υγείας (71,6%). Έπειτα, η αναψυχή (41,6%) και τέλος, η μείωση του σωματικού βάρους (36.8%).

Έπειτα, και για ψυχικούς και ψυχολογικούς (ευεξία, αυτοπεποίθηση, ψυχική ηρεμία και υγεία και αυτοβελτίωση λόγω της σύγκρισης με άλλους) λόγους συμφωνούν ότι γυμνάζονται τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη. Η άποψη αυτή συμφωνεί με την έρευνα της Ρουσσέτη (2006) σύμφωνα με την οποία οι πολίτες συμμετέχουν στα προγράμματα άθλησης του δήμου για ψυχολογική ενίσχυση και για να κοινωνικοποιηθούν. Ακόμη, από τις έρευνες των Brill (2006) και Kramer, Erickson και Colcombe (2006) έχει φανεί ότι η άσκηση αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου. Παρόμοιο συμπέρασμα έχει διαπιστωθεί και από την έρευνα των Λυκεσάς και Τυροβολά (2012) σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες μέσω του χορού επικοινωνούν με την ομάδα και λειτουργούν ως μια οντότητα, αποκτούν το αίσθημα της ομαδικότητας, εκτονώνονται και ανανεώνονται ψυχικά και σωματικά και αισθάνονται χαλάρωση, ικανοποίηση, ψυχική ηρεμία και ενθουσιασμό με αποτέλεσμα τη πλήρη απελευθέρωση του σώματος ως εκφραστή της ψυχής. Παρόμοιο συμπέρασμα διαπιστώνεται και στην έρευνα της Sherrill (2004) σύμφωνα με την οποία η άσκηση προωθεί την υγεία, τη φυσική κατάσταση, την αυτονομία, την κοινωνική ενσωμάτωση και την ψυχολογική ευεξία.

Τέλος, δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν ότι γυμνάζονται και για κοινωνικούς λόγους, καθώς μέσω της άσκησης επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους και ανταλλάζουν απόψεις, κάνουν παρέα και



νέες γνωριμίες, κοινωνικοποιούνται και γίνονται ομάδα. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει με την έρευνα του Τσαρδακλή (2010) σύμφωνα με την οποία οι δημότες συμμετέχουν στα ΠΑγΟ τόσο για σωματικούς λόγους, όσο και για κοινωνικούς, για να αυξήσουν την κοινωνικότητά τους. Ακόμη, το συμπέρασμα αυτό συνάδει με την έρευνα του Καρδitsά (2013) σύμφωνα με την οποία ο κυριότερος και σημαντικότερος λόγος προτροπής σε κάποιο πρόγραμμα άθλησης είναι η υγεία, ενώ λιγότερο σημαντικός παράγοντας θεωρείται η κοινωνικότητα. Το αποτέλεσμα αυτό διαφαίνεται στη παρούσα έρευνα όπου η πλειοψηφία συμμετέχει στα ΠΑγΟ για σωματικούς λόγους, ενώ η μειοψηφία προσθέτει ότι συμμετέχει στα ΠΑγΟ και για κοινωνικούς λόγους, όπως η ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της κοινωνικοποίησης. Παρόμοιο συμπέρασμα διαπιστώνεται και στην έρευνα της Sherrill (2004) σύμφωνα με την οποία η άσκηση προωθεί την υγεία, τη φυσική κατάσταση, την αυτονομία, την κοινωνική ενσωμάτωση και την ψυχολογική ευεξία.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ αναπτύσσεται η κοινωνικότητα και η εξωστρέφεια και ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας κοινωνικοποίησης, καθώς μέσω αυτών τα άτομα κάνουν νέες φιλίες. Η πλειοψηφία έχει την άποψη αυτή γιατί μέσω των ΠΑγΟ τα άτομα συνάπτουν νέες φιλίες, επικοινωνούν, συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους και ανταλλάσσουν απόψεις, γίνονται ομάδα, απεγκλωβίζονται από το σπίτι και με λίγα λόγια κοινωνικοποιούνται. Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνεται και από τις έρευνες των Brill (2006) και Kramer, Erickson και Colcombe (2006) σύμφωνα με τις οποίες η άσκηση, μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες αυξάνει τη κοινωνική αλληλεπίδραση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου (Brill, 2006· Kramer, Erickson & Colcombe, 2006).

Παρόμοιο συμπέρασμα διαπιστώνεται και στην έρευνα της Sherrill (2004) σύμφωνα με την οποία η άσκηση προωθεί την υγεία, τη φυσική κατάσταση, την αυτονομία, την κοινωνική ενσωμάτωση και την ψυχολογική ευεξία. Ακόμη, σύμφωνα με άλλα ερευνητικά δεδομένα, η άθληση συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, στην προφύλαξη και βελτίωση της υγείας, στη διαφύλαξη των νέων από τις

κακές έξεις της εποχής (π.χ. ναρκωτικά, κ.τ.λ.), στην καλλιέργεια στενών διανθρώπινων σχέσεων για το ξεπέραςμα της κοινωνικής απομόνωσης και του κοινωνικού αποκλεισμού (Αυγερινός, 2014· Sport England, 2013· D.C.M.S., 2000) στο ξεπέραςμα των διακρίσεων καθώς και στη σωματική και πνευματική αναζωογόνηση του ατόμου (Αυγερινός, 2014). Με άλλα λόγια ερευνητικά δεδομένα τεκμηριώνουν ότι η άθληση βοηθά στην προσπάθεια άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού και οδηγεί σε κοινωνική ένταξη (Αυγερινός, 2014· Sport England, 2013· Kamberidou, 2012· Sherrill, 2004· Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· D.C.M.S., 2000). Η άποψη αυτή υποστηρίζεται στην έρευνα του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002), σύμφωνα με την οποία, κάποιοι παράγοντες, όπως η απουσία αθλητικής δραστηριότητας λόγω προβλημάτων υγείας, δύναται να αποτελούν αιτία του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται κάποιες ομάδες πληθυσμού του νομού Κυκλάδων και συνεπώς η άσκηση βοηθά στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού. Αντίθετα, το άτομο με αναπηρία και ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο διαφωνούν λέγοντας ότι τα ΠΑγΟ δεν αναπτύσσουν τη κοινωνικότητα και την εξωστρέφεια, καθώς και ότι δεν λειτουργούν ως φορές κοινωνικοποίησης, καθώς μέσω αυτών δεν αναπτύσσονται νέες φιλίες.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (πέντε ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ αναπτύσσεται η φυσική κατάσταση, με αποτέλεσμα τα άτομα να είναι λειτουργικά και αυτόνομα στην καθημερινότητά τους. Πλήθος ερευνών υποστηρίζουν ότι η σωματική άσκηση αυξάνει τη λειτουργικότητα των ατόμων (καθώς βελτιώνει τη φυσική κατάσταση), κάνουντάς τα λειτουργικά και αυτόνομα (Κοσμίδου κ.ά., 2014· Μαυροβουνιώτης, 2011· Brill, 2006· Sherrill, 2004· Brill et al., 2000· Brill et al., 1998· Fisher et al., 1991· Fiatarone et al., 1990). Σύμφωνα με τις έρευνες των Μαυροβουνιώτη (2011) και Brill (2006) η σωματική άσκηση μπορεί να διευκολύνει τη λειτουργικότητα ενός ατόμου και την ικανότητά του να παραμείνει αυτόνομο, ακόμη και όταν παρουσιάζει σοβαρά προβλήματα υγείας. Συνεπώς, η άσκηση ωφελεί υπό την έννοια ότι οδηγεί στη βελτιωμένη ποιότητα ζωής και λειτουργικότητας.

Παρόμοιο συμπέρασμα διαπιστώνεται και στην έρευνα της Sherrill (2004) σύμφωνα με την οποία η άσκηση προωθεί την υγεία, τη φυσική κατάσταση, την αυτονομία, την κοινωνική ενσωμάτωση και την ψυχολογική ευεξία. Οι Brill και οι συνεργάτες τους (1998) αξιολογώντας την επίδραση ενός προγράμματος μουσικής ενδυνάμωσης διαπίστωσαν βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Οι Fisher, Pendergast και Calkins (1991) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι είναι δυνατόν ακόμα και τα προγράμματα άσκησης μικρής διάρκειας να αυξήσουν τα επίπεδα φυσικής λειτουργικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Οι Fiatarone και οι συνεργάτες του (1990) εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα μουσικής ενδυνάμωσης υψηλής έντασης και διάρκειας οκτώ εβδομάδων σε εννέα άτομα που κατοικούσαν σε οίκο ευγηρίας και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προπόνηση μουσικής ενδυνάμωσης υψηλής έντασης μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της μουσικής δύναμης, του μεγέθους των μυών και της λειτουργικής κινητικότητας των ατόμων τρίτης ηλικίας. Αντίθετα, το άτομο με αναπηρία διαφωνεί λέγοντας ότι δεν είναι σίγουρο αν μέσω του προγράμματος αναπτύσσεται η φυσική κατάστασή του. Τέλος, διαφωνεί με την πλειοψηφία και αναφέρει ότι είναι λειτουργικό όταν το θέλει.

Όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν και αναφέρουν ότι το πρόγραμμα τους απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας διότι η άσκηση αποτελεί τρόπο εκτόνωσης και διαφυγής από τις καθημερινές υποχρεώσεις και τα καθημερινά προβλήματα. Το συμπέρασμα αυτό συνάδει και με την έρευνα των Λυκεσάς και Τυροβολά (2012) σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες μέσω του χορού επικοινωνούν με την ομάδα και λειτουργούν ως μια οντότητα, αποκτούν το αίσθημα της ομαδικότητας, εκτονώνονται και ανανεώνονται ψυχικά και σωματικά.

## **2.2. Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία (δέκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων δεν είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής καθώς και ότι δεν υπάρχει ή υπάρχει ανεπαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Ο χώρος άθλησης δεν είναι κατάλληλα διαμορφωμένος για την επίτευξη του προγράμματος καθώς είναι δημόσιο σχολείο και η παροχή του εξαρτάται από την προθυμία του διευθυντή να το παραχωρήσει. Η παροχή οργάνων γυμναστικής και υλικοτεχνικού εξοπλισμού οφείλεται στη προθυμία του/της

γυμναστή/γυμνάστριας, καθώς δεν υπάρχει από τα ΠΑΓΟ κάποιος υλικοτεχνικός εξοπλισμός για την επίτευξη του προγράμματος. Αντίθετη άποψη παρουσιάζει η μειοψηφία (πέντε από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων, η οποία ισχυρίζεται ότι είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής και ότι υπάρχει επαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Συγκεκριμένα, ο χώρος είναι κατάλληλα διαμορφωμένος για να αθληθεί κάποιος και υπάρχει επαρκής υλικοτεχνικός εξοπλισμός, όπως μηχανήματα, βάρη, βάρακια, κώνοι, τουβλάκια, όργανα γυμναστικής, ποδήλατα και διάδρομοι.

Όσο αφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής και ότι υπάρχει επαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Συγκεκριμένα, το δημοτικό γυμναστήριο της Αγιάσου είναι μεγάλο και περιέχει μηχανήματα, βάρη και όργανα γυμναστικής. Συγκεκριμένα, τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«Είμαι αρκετά ικανοποιημένη γιατί σα δημοτικό γυμναστήριο είναι αρκετά μεγάλο, έχει τα όργανα που χρησιμοποιούμε και τα λοιπά νομίζω ότι είναι αξιοπρεπή»* (Σ1). Αντίθετη άποψη παρουσιάζει ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, ο οποίος ισχυρίζεται ότι θα μπορούσε να είναι καλύτερο το δημοτικό γυμναστήριο της Αγιάσου και ότι λείπει υλικοτεχνικός εξοπλισμός. Τα λεγόμενα του συμμετέχοντα αυτού είναι *«Όχι, θα μπορούσε να ήταν καλύτερα. Λείπουν... αρκετές ελλείψεις έχει... από υλικοτεχνικό εξοπλισμό...»* (Σ5).

Όσο αφορά τις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, όλες (πέντε) οι συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι δεν είναι ικανοποιημένες από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής και ότι δεν υπάρχει εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Συγκεκριμένα, δεν υπάρχει κάποιος διαμορφωμένος χώρος για να γυμναστούν και ότι το πρόγραμμα πραγματοποιείται στα πλαίσια ενός δημόσιου σχολείου της Μυτιλήνης. Ως αποτέλεσμα δεν υπάρχει υλικοτεχνικός εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής και το αν θα γυμναστούν εξαρτάται από τη προθυμία του διευθυντή του σχολείου να παραχωρήσει το χώρο. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας *«Εεε όχι καθόλου. Καθόλου. Τι δεν έχουν ούτε κέντρο να*

γυμναζόμαστε εμείς. Αν θέλει ο διευθυντής το παραχωρεί, παραχωρεί το σχολείο. Αν δεν θέλει για κάποιους λόγους δεν το παραχωρεί και έτσι είμαστε ξεκρέμαστοι. Αυτή η ομάδα δηλαδή που θέλει να αθληθεί μένει ξεκρέμαστη. Ούτε όργανα, ούτε για πιλάτες, ούτε για τίποτα. Για τίποτα» (Σ6). Αντίθετη άποψη παρουσιάζει η συμμετέχουσα με αναπηρία, η οποία υποστηρίζει ότι είναι ικανοποιημένη από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής και ότι υπάρχει επαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Συγκεκριμένα, τα λεγόμενά της είναι «Έχουμε ναι και κώνους, διάδρομο, ποδήλατο, βαράκια... εεε... τουβλάκια πλατιά... Ναι, είμαι ικανοποιημένη...» (Σ11).

Τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη παρουσιάζουν όμοια άποψη με τις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι δεν είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής και ότι δεν υπάρχει επαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Συγκεκριμένα, δεν υπάρχει κάποιος διαμορφωμένος χώρος για να γυμναστούν και ότι το πρόγραμμα πραγματοποιείται στα πλαίσια ενός δημόσιου σχολείου της Μυτιλήνης. Ως αποτέλεσμα το αν θα γυμναστούν εξαρτάται από τη προθυμία του διευθυντή του σχολείου να παραχωρήσει το χώρο. Τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «Όχι. Δεν υπάρχει τίποτα. Είναι ένας χώρος που μας τον δανείζουν και ευτυχώς που μας τον δανείζουν τίποτα από το 000. Κρίμα ς που πληρώνουμε τόσους φόρους και τόσους φόρους και από παροχές τίποτα δεν μας δίνουν. Τίποτα παροχές. Ένας χώρος είναι που του κάνουμε γυμναστική στου... στην καλοσύνη του άλλου. Αν δεν είχαν την καλοσύνη και την ευγένεια δεν θα κάναμε γυμναστική. Ξέρεις την άλλη φορά που είμασταν στο ΙΚΑ και παρακαλούσαμε... μας κάναν ένα χώρο 4x4. Ένα δωμάτιο και πήραμε και μουσαμάδες και το καθαρίσαμε... τώρα; Ευτυχώς. Ας είναι καλά ο άνθρωπος. Τον ευχαριστούμε» (Σ12). Σχετικά με την παροχή υλικοτεχνικού εξοπλισμού και οργάνων γυμναστικής, οι συμμετέχοντες αναφέρονται στη προθυμία της γυμνάστριας να παρέχει όργανα γυμναστικής. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «Εεε... δεν νομίζω ότι είμαι ευχαριστημένη γιατί δεν υπάρχουν τίποτα νααα όργανα για να γυμναστούμε... απλώς είναι η γυμνάστρια... ούτε τα βασικά... Δεν υπάρχουν και χώροι...» (Σ13).

Σχετικά με τη παροχή εξειδικευμένου/εξειδικευμένης καθηγητή/καθηγήτριας φυσικής αγωγής και αν αυτός/αυτή παροτρύνει και εμπνέει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν τη δραστηριότητα, από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι όλοι (δεκαπέντε) οι συμμετέχοντες έχουν εξειδικευμένο γυμναστή/γυμνάστρια, γεγονός το οποίο τους ευχαριστεί και τους παροτρύνει να συνεχίσουν τη γυμναστική. Συγκεκριμένα, οι καθηγητές φυσικής αγωγής των ΠΑγΟ κατευθύνουν, συμβουλεύουν, βοηθάνε, προσέχουν, διορθώνουν, ασχολούνται, εμπνέουν, παροτρύνουν και παρέχουν στους συμμετέχοντες ότι χρειάζονται.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι ο γυμναστής που τους παρέχεται από τον δήμο είναι άψογος, καθώς τους κατευθύνει, τους συμβουλεύει και τους παρέχει ότι χρειάζονται. Με άλλα λόγια ασχολείται μαζί τους, παροτρύνοντάς τους να συνεχίζουν τη δραστηριότητα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Εεε... ο γυμναστής μας παρέχει οτιδήποτε χρειαζόμαστε ανά πάσα ώρα και στιγμή κάθε μέρα είναι εξαιρετικός*» (Σ1). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «*Είναι πολύ σημαντικό γιατί σε κατευθύνει εεε ανάλογα με τις... σου κάνει εξειδικευμένη γυμναστική αναλόγως το τι θες... τι θες να γυμνάσεις... που έχεις αδυναμία. Είναι πάρα πολύ σημαντική η συμβουλευτική του δράση. Ο δικός μας είναι Α Ψ Ο Γ Ο Σ!*» (Σ2). Τέλος, σχετικά με το αν ο/η γυμναστής/γυμνάστρια παροτρύνει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν τη δραστηριότητα, τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Οουου... αμέέέέ... και να μη θέλεις «γέλιο» θέλεις, θέλεις «γέλιο»*» (Σ3).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλες (πέντε) οι συμμετέχουσες ισχυρίζονται ότι η γυμνάστρια που τους παρέχεται από τον δήμο είναι εξειδικευμένη και πολύ καλή, γεγονός που τις ευχαριστεί και τις παροτρύνει να συνεχίσουν τη δραστηριότητα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «*Όπως στο κολύμπι που ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι εξειδικευμένος, στο χορό το ίδιο, έτσι και εδώ... είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένη από την γυμνάστρια που έχουμε φέτος... Εεε βέβαια μας παροτρύνει. Καταρχάς η φετινή γυμνάστρια μας ανεβάζει την αυτοπεποίθηση εεε δηλαδή παρόλο που οι γυναίκες κάνουν το ανάποδο εκείνη λέει μπράβο, μπράβο*» (Σ6). Άλλη συμμετέχουσα αναφέρει «*Εννοείται. Εννοείται. Αν δεν είμασταν δεν θα ερχόμασταν*» (Σ10). Τέλος, μια συμμετέχουσα είπε «*Ναι, πάρα πολύ.*

*Είναι ευγενική, είναι πρόσχαρη, συμπεριφέρεται με ευθύνη, με οικειότητα» (Σ8). Ανάλογη άποψη έχει και η συμμετέχουσα με αναπηρία, η οποία υποστηρίζει ότι οι γυμνάστριες που της παρέχονται είναι καλές καθώς την βοηθάνε και την παροτρύνουν να συνεχίσει το χορό. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα είπε «Εδώ; Ναι, τώρα έχουμε δύο και τη Παρασκευή άλλη μια, την κ. Ε..... δεν ξέρω το επίθετο... Ε ναι αμέ... με βοηθάνε... Ναι εεε το χορό» (Σ11).*

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι η γυμνάστρια που τους παρέχεται από τον δήμο είναι πολύ καλή και εξειδικευμένη γιατί τους προσέχει, τους διορθώνει, τους εμπνέει και τους παροτρύνει να συμμετέχουν τη γυμναστική. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Η γυμνάστριά μας. Έχει ένα πολύ ωραίο χαμόγελο. Οχι αλήθεια είναι αυτό. Ένα χαμόγελο που μόνο με το χαμόγελο σε παροτρύνει να κάνεις συνέχεια αυτό το σωστό και προσέχω γιατί λόγο που έχω τα προβλήματα ηηηη και κάθομαι και προσπαθώ να με βλέπει απέναντι μην κάνω κάτι λάθος γιατί θα είναι εις βάρος μου. Και προσπαθώ. Και με προσέχει που είμαι τόσο χρονών άνθρωπος... Πως θα γίνει. Έχω παράπονο;*» (Σ12). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «*Ε ναι. Μας εμπνέει με τις ασκήσεις που κάνει εεε... μας αρέσουν, αισθανόμαστε καλά και θέλουμε να συμμετέχουμε» (Σ13). Τέλος, τα λεγόμενα ενός άλλου συμμετέχοντα είναι «Ναι. Πάρα πολύ σε αυτό. Όπως σας είπα. Παλιά με άλλες γυμνάστριες πότε πήγαινα, πότε δεν πήγαινα. Εδώ δεν χάνω μέρα μόνο όταν πάω Αθήνα στην άλλη κόρη» (Σ15).*

### **2.2.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι δεν είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής καθώς και ότι δεν υπάρχει ή υπάρχει ανεπαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Ο χώρος άθλησης δεν είναι κατάλληλα διαμορφωμένος για την επίτευξη του προγράμματος καθώς είναι δημόσιο σχολείο και η παροχή του εξαρτάται από την προθυμία του διευθυντή να το παραχωρήσει. Η παροχή οργάνων γυμναστικής και υλικοτεχνικού εξοπλισμού οφείλεται στη προθυμία του/της

γυμναστή/γυμνάστριας, καθώς δεν υπάρχει από τα ΠΑγΟ κάποιος υλικοτεχνικός εξοπλισμός για την επίτευξη του προγράμματος. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει και με την έρευνα της Ρουσσέτη (2006) σύμφωνα με την οποία, οι αθλητικές εγκαταστάσεις που διαδραματίζονται τα ΠΑγΟ χρήζουν βελτίωσης, καθώς οι αίθουσες είναι μικρές, με ελλείψεις σε αποδυτήρια, χώρους υγιεινής και σύγχρονου αθλητικού εξοπλισμού. Αυτό άλλωστε φαίνεται να είναι το σημαντικότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι δημόσιοι φορείς παροχής αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα (Πετρίδου, Θεοδωράκης, Ταξιλάρης, Πυλιανίδης & Αντωνίου, 2003· Alexandris et al., 1999). Παρόμοιο συμπέρασμα έδειξε και η έρευνα του Τσαρδακλή (2010) σύμφωνα με την οποία, οι αθλητικές εγκαταστάσεις και ο αθλητικός εξοπλισμός δεν είναι ο ιδανικότερος και συνεπώς χρήζει βελτίωσης.

Το αποτέλεσμα αυτό φανερώνει την αδυναμία του κράτους ως προς τις προνοιακές πολιτικές στην Ελλάδα που παρέχονται από φορείς του δημοσίου τομέα (κρατικές υπηρεσίες, Ο.Τ.Α., Ν.Π.Δ.Δ.). Συγκεκριμένα, στόχος του υφυπουργείου είναι η προοδευτική ένταξη όλων των πολιτών στα προγράμματα μαζικής άθλησης. Για το σκοπό αυτό δημιουργεί προγράμματα και ευκαιρίες για την άθληση των μαζών, όλων των ηλικιών και των δύο φύλων (Αυγερινός, 2014) και παρέχει υπηρεσίες σε άτομα με αναπηρίες, σε ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες και σε άτομα με χρόνιες παθήσεις (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746). Ωστόσο, ενώ αναφέρει ότι κατασκευάζει αθλητικές εγκαταστάσεις μαζικής άθλησης (Αυγερινός, 2014), κάτι τέτοιο δεν φαίνεται να βρίσκει εφαρμογή καθώς η έρευνα δείχνει απουσία αθλητικών εγκαταστάσεων και ανεπαρκή ή απουσία αθλητικών εξοπλισμών και οργάνων γυμναστικής.

Αντίθετη άποψη παρουσιάζει η μειοψηφία (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, ένα άτομο με αναπηρία) των συμμετεχόντων, η οποία συμφωνεί και ισχυρίζεται ότι είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής και ότι υπάρχει επαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Συγκεκριμένα, ο χώρος είναι κατάλληλα διαμορφωμένος για να αθληθεί κάποιος και υπάρχει επαρκής υλικοτεχνικός εξοπλισμός, όπως μηχανήματα, βάρη, βαράκια, κώνοι, τουβλάκια, όργανα γυμναστικής, ποδήλατα και διάδρομοι. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει και με την έρευνα της Ζουρνατζή και των συνεργατών της (2013), σύμφωνα με την οποία, η



αθλητική υποδομή των ΠΑγΟ είναι ικανοποιητική και καλή. Συγκεκριμένα, υπάρχει εξοπλισμός εγκαταστάσεων (καθρέφτες, μπάρες, ηχητική εγκατάσταση, ξύλινο δάπεδο παρκέ) και φορητός εξοπλισμός (ατομικά στρώματα γυμναστικής, λάστιχα αντίστασης, μπάλες πιλάτες, μπάλες ισορροπίας, πλαστικά συστήματα για στέπ αερόμπικ, σχοινάκια, σετ βαράκια με πλαστική επένδυση).

Σχετικά με τη παροχή εξειδικευμένου/εξειδικευμένης καθηγητή/καθηγήτριας φυσικής αγωγής και αν αυτός/αυτή παροτρύνει και εμπνέει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν τη δραστηριότητα, όλοι (δεκαπέντε) οι συμμετέχοντες συμφωνούν και αναφέρουν ότι έχουν εξειδικευμένο γυμναστή/γυμνάστρια, γεγονός το οποίο τους ευχαριστεί και τους παροτρύνει να συνεχίσουν τη γυμναστική. Συγκεκριμένα, οι καθηγητές φυσικής αγωγής των ΠΑγΟ κατευθύνουν, συμβουλεύουν, βοηθάνε, προσέχουν, διορθώνουν, ασχολούνται, εμπνέουν, παροτρύνουν και παρέχουν στους συμμετέχοντες ότι χρειάζονται. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει και με την έρευνα της Ρουσσέτη (2006) σύμφωνα με την οποία, οι ασκούμενοι στα ΠΑγΟ νιώθουν ικανοποιημένοι από τα προγράμματα του δήμου, ικανοποίηση η οποία αφορά το προσωπικό. Παρόμοιο συμπέρασμα έχει δείξει και η έρευνα του Τσαρδακλή (2010) σύμφωνα με την οποία, ο σημαντικότερος παράγοντας που οι περισσότεροι δημότες συμμετέχουν στα προγράμματα του δήμου είναι η ποιότητα των προγραμμάτων. Συγκεκριμένα, βασικός συντελεστής της ποιότητας αυτής είναι οι γνώσεις των γυμναστών που τα υλοποιούν. Τέλος, ο Αυγερινός (2014) αναφέρει ότι το Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου (Ν.Π.Δ.Δ.) μεριμνά για τη συνεχή στατιστική καταγραφή του λειτουργούντος Μαζικού Αθλητισμού, την τέλεση δημοσκοπικών ερευνών και αναλύσεων ως προς τις αθλητικές ανάγκες των πολιτών, την επόπτευση και καθοδήγηση της επίτευξης των τιθέμενων στόχων, την ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν τον Μαζικό Αθλητισμό, τον προγραμματισμό των αθλητικών εγκαταστάσεων, βάσει των εμφανιζόμενων αναγκών, την ύπαρξη σε όλα τα προγράμματα του κατάλληλου διδακτικού προσωπικού, την επεξεργασία και τον συντονισμό μακρόπνοων σχεδίων μαζικής άθλησης και την επανεξέταση και διόρθωση των προγραμμάτων άσκησης και άθλησης κατά μεγάλα χρονικά διαστήματα.

### 2.3. Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το αν οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (εννέα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι υπάρχουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα εμπόδια αυτά αφορούν την αδυναμία εύρεσης καθηγητή φυσικής αγωγής, την ακατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή, τον ελλιπή αθλητικό εξοπλισμό, την καθυστέρηση ή την ανησυχία μη έναρξης των ΠΑγΟ, την μη δημοσίευση και ανακοίνωση της έναρξης των ΠΑγΟ και την αδυναμία προσαρμογής στο πρόγραμμα λόγω προβλημάτων υγείας που οφείλονται στην ηλικία και λόγω μη καλής φυσικής κατάστασης. Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι δεν υπάρχουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα εμπόδια αυτά αφορούν την αδυναμία εύρεσης καθηγητή φυσικής αγωγής, την ακατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή, τον ελλιπή αθλητικό εξοπλισμό και την καθυστέρηση έναρξης των ΠΑγΟ. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει «...στην αρχή η δυσκολία ήταν μέχρι να βρούμε καθηγητή, δάσκαλο, γυμναστή στο να ξεκινήσει το πρόγραμμα...» (Σ1). Άλλος συμμετέχοντας είπε «...οι δυσκολίες όπως είπα... έχει... εεε εντάξει θα μπορούσαμε να είχαμε καλύτερα όργανα, κάποιους διαδρόμους μέσα... λίγο να συντηρηθεί το κτήριο που είναι... που είναι κρίμα γιατί είναι ωραίο κτήριο και έχει αφεθεί» (Σ5). Τέλος, άλλος συμμετέχοντας τοποθετήθηκε λέγοντας «...μέχρι που να ξεκινήσουμε... άργησε το πρόγραμμα να ξεκινήσει... περιμέναμε... τελικά εμείς έπρεπε να τρέξουμε... να τρέξουν κάποια άτομα κάτω στη περιφέρεια, στο δήμο... για να τα κανονίσουνε. Αυτό είναι ότι καθυστερεί το πρόγραμμα ενώ κανονικά έπρεπε να ξεκινάει Σεπτέμβριο μαζί με τα σχολεία και να τελειώνει και μαζί με τα σχολεία» (Σ3). Αντίθετη άποψη παρουσιάζουν δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, οι οποίοι δεν θεωρούν ότι αντιμετωπίζουν κάποιο εμπόδιο κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «Εεεε όχι, δεν έχουμε κάποια δυσκολία. Όχι εντάξει υπάρχει μια πολύ καλή συνεργασία» (Σ2).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα εμπόδια αυτά αφορούν την ακατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή, τον ελλιπή αθλητικό εξοπλισμό και την καθυστέρηση ή την ανησυχία μη έναρξης των ΠΑγΟ. Συγκεκριμένα, δύο από τις συνολικά τρεις συμμετέχουσες αναφέρονται στην καθυστέρηση ή στην ανησυχία μη έναρξης των ΠΑγΟ (Σ7, Σ8). Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα αναφέρει *«Ότι αργεί να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Δεκέμβριο είναι πολύ αργά. Θα έπρεπε Οκτώβριο να είναι το αργότερο. Αυτό είναι το σωστό. Γιατί δεν ξέρεις αν θα ξεκινήσει. Δηλαδή εγώ σκέφτομαι την επόμενη χρονιά θα ήθελα πάρα πολύ αλλά λες θα φτάσει Δεκέμβριος θα έχει ή δεν θα έχει καθόλου;»* (Σ7). Μια από τις συνολικά τρεις συμμετέχουσες που αντιμετωπίζουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος, τοποθετείται λέγοντας ότι δεν υπάρχει κατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή, καθώς και ότι υπάρχει ελλιπής αθλητικός εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα αυτή είπε *«Εεε... ίσως ο χώρος να ήταν λίγο καλύτερος... εεε... να υπήρχαν περισσότερα όργανα γυμναστικής εεε... αυτά»* (Σ10). Αντίθετη άποψη παρουσιάζουν δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, οι οποίες δεν θεωρούν ότι αντιμετωπίζουν κάποιο εμπόδιο κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε *«Οι δυσκολίες και τα εμπόδια. Δεν έχω κανένα...»* (Σ6). Η συμμετέχουσα με αναπηρία δεν αντιμετωπίζει κάποιο εμπόδιο που να αφορά το πρόγραμμα, πάρα μόνο ότι ορισμένες φορές κουράζεται και σε αυτή τη περίπτωση η γυμνάστρια της βάζει διαλλείματα ενδιάμεσα του προγράμματος. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα είπε *«Εεε άμα κουραστώ, με βάζει και κάνω και διαλλείματα. Δυσκολίες έχει το πρόγραμμα γυμναστικής εδώ στη κυψέλη; Μ' αρέσει»* (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα εμπόδια αυτά αφορούν την ακατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή, τον ελλιπή αθλητικό εξοπλισμό, την μη δημοσίευση και ανακοίνωση της έναρξης των ΠΑγΟ και την αδυναμία προσαρμογής στο πρόγραμμα λόγω προβλημάτων υγείας που οφείλονται στην ηλικία και λόγω μη καλής φυσικής κατάστασης. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει *«...Μόνο να υπάρχει*

εξοπλισμός και κατάλληλος χώρος;» (Σ15). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρθηκε στην μη δημοσίευση και ανακοίνωση της έναρξης των ΠΑγΟ και συγκεκριμένα είπε «Εμπόδια είναι πως δεν τα δημοσιεύουν πουθενά και πρέπει να γυρίσεις από υπηρεσία σε υπηρεσία. Τώρα την έμαθα αυτή την υπηρεσία και πηγαίνω. Την άλλη φορά ζητούσα από υπηρεσία σε υπηρεσία μια ολόκληρη μέρα. Μονάχα στο μαντείο των Δελφών δεν πήγα. Ειλικρινά. Πήγα στον αντιδήμαρχο και ο αντιδήμαρχος δεν ήξερε και πήρε κάποιον γνωστό τ και το βρήκε. Φέτος το βρήκα εύκολα γιατί ήξερα που ήταν και πήγα. Πρέπει να το δημοσιεύουν. Δεν το δημοσιεύσαν πουθενά. Από στόμα σε στόμα το μαθαίνει ο καθένας. Γίνεται; Πρέπει να βάλουν ντελάλη όπως βάζουν στο χωριό. Αφού δεν θέλουν να το δημοσιεύουν ας το βάλουν στο χωνί ξέρω εγώ. Κάπου θα το βάλουν... που θα το βάλουν... «γέλιο»» (Σ12). Τέλος, ένας συμμετέχοντας τοποθετήθηκε λέγοντας ότι «Δυσκολίες μπορεί να έχουν άτομα τα οποία δεν έχουν εεε δεν γυμνάζονται πολύ μέχρι που να προσαρμοστούν τον πρώτο καιρό. Εγώ τώρα επειδή μεγάλωσα όταν λέει καμιά φορά 20 επαναλήψεις, το κάνω δεκαοχτώ άμα κουραστώ ή το άλλο που κάνω αν μας λέει να κάνω τα χέρια έτσι πίσω, το κάνω εγώ μπροστά γιατί έχω πρόβλημα. Αυτό μπορεί να το προσαρμόσει η κάθε μια ανάλογα το τι μπορεί. Τα μεγάλα τα άτομα οπωσδήποτε έχουν δυσκολίες, προσαρμόζονται όμως» (Σ14). Αντίθετη άποψη παρουσιάζει ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, ο οποίος δεν θεωρεί ότι αντιμετωπίζει κάποιο εμπόδιο κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Χαρακτηριστικά ο συμμετέχοντας είπε «Δεν έχω εμπόδια» (Σ13).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων αντιμετωπίζει εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος και επισημάνει (δώδεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) προτάσεις βελτίωσης που αφορούν τη συνέχιση των ΠΑγΟ, την έναρξή τους πιο νωρίς, την ενημέρωση και τη δημοσίευση της έναρξής τους, την τοποθέτηση περισσότερων ωρών γυμναστικής και την παροχή κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής και εξοπλισμού γυμναστικής. Αντίθετα, τρεις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες δεν έχουν να προτείνουν κάτι για να βελτιωθεί το πρόγραμμα.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, επισημάνουν προτάσεις βελτίωσης που αφορούν τη συνέχιση των ΠΑγΟ, την έναρξή τους πιο νωρίς, την τοποθέτηση περισσότερων ωρών γυμναστικής και την παροχή περισσότερου και πιο καινούριου εξοπλισμού

γυμναστικής. Δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες αναφέρονται στην έναρξη των ΠΑγΟ πιο νωρίς απ' ό τι γίνεται. Συγκεκριμένα, ένας συμμετέχοντας είπε «Εεε αυτό. Να ξεκινάει πιο νωρίς το πρόγραμμα... μαζί με τα σχολεία δηλαδή... αυτό να το έχουνε κανονίσει πιο νωρίς... αυτό έπρεπε να κανονιστεί καλοκαίρι νομίζω για να γίνει το Σεπτέμβριο» (Σ3). Ο άλλος συμμετέχοντας συμφωνεί προσθέτοντας ακόμη ότι είναι καλό να συνεχιστεί το πρόγραμμα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «...Απλώς να συνεχίσει να υπάρχει και καλό είναι να μπορέσει να υπάρχει και νωρίτερα γιατί αργεί λίγο να ξεκινήσει. Ξεκινάει γύρω στον Ιανουάριο, Φεβρουάριο. Αν ξεκινούσε και νωρίτερα θα ήταν καλύτερα» (Σ2). Δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες που επισημάναν προτάσεις βελτίωσης, αναφέρθηκαν στην παροχή περισσότερου και πιο καινούριου εξοπλισμού γυμναστικής. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «...Να χαμε και ένα διάδρομο, καλά θα ήταν «γέλιο»» (Σ4). Ο άλλος συμμετέχοντας συμφωνεί προσθέτοντας ακόμα ότι θα ήταν καλύτερο να υπήρχαν περισσότερες ώρες, καθώς κάποιες υποχρεώσεις του, τον αναγκάζουν στο να μην γυμνάζεται όσο θα ήθελε. Χαρακτηριστικά ο συμμετέχοντας αυτός αναφέρει «Εεε περισσότερες ώρες γιατί υπάρχουν άτομα που δεν μπορούν να ρθούν λόγω ωραρίου γιατί ανοίγει μια ώρα ας πούμε για αυτούς. Εεε αυτό που είπαμε και πριν καλύτερα όργανα... αυτά που είπα πριν. Κατά τ' άλλα όρεξη βλέπω υπάρχει από το χωριό και έρχεται αρκετός κόσμος» (Σ5). Αντίθετα, ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, δεν έχει να προτείνει κάτι για να βελτιωθεί το πρόγραμμα διότι δεν παρουσιάζει εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα λεγόμενά του είναι «Εεε... δεν χρειάζεται να κάνω προτάσεις νομίζω... είναι... γιατί δεν είχαμε... δεν έχουμε κάποιο πρόβλημα» (Σ1).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, τέσσερις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, επισημάνουν προτάσεις βελτίωσης που αφορούν την έναρξη των ΠΑγΟ πιο νωρίς, την τοποθέτηση περισσότερων ωρών γυμναστικής και την παροχή κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής και εξοπλισμού γυμναστικής. Τρεις από τις συνολικά τέσσερις συμμετέχουσες επισημάνουν ότι τα ΠΑγΟ πρέπει να ξεκινάνε πιο νωρίς. Χαρακτηριστικά μια αναφέρει «Οι προτάσεις μου είναι να αρχίζει λίγο πιο νωρίς από 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου... Και να είναι 3 φορές την εβδομάδα» (Σ6). Η συμμετέχουσα αυτή προσθέτει ότι το πρόγραμμα πρέπει να εφαρμόζεται πιο πολλές φορές την εβδομάδα, πρόταση την οποία αναφέρει και άλλη μια συμμετέχουσα.

Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα αυτή είπε «Εεε... θα μπορούσε να ήταν μια μέρα επιπλέον εμμ... και με περισσότερη... με περισσότερα όργανα» (Σ10). Η συμμετέχουσα αυτή με τη σειρά της επισημάνει και άλλη πρόταση η οποία αφορά την παροχή εξοπλισμού γυμναστικής. Τέλος, μια από τις τρεις συμμετέχουσες που επισημαίνουν ότι τα ΠΑγΟ πρέπει να ξεκινάνε πιο νωρίς, προτείνει ακόμη την παροχή κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής. Τα λεγόμενα της συμμετέχουσας αυτής είναι «Νααα... να υπάρχει άμεση χρηματοδότηση, να υπάρχει υλικοτεχνική υποδομή, ένα κτήριο σταθερό που θα μπορούν να παρέχονται αυτά τα προγράμματα και να ξεκινάει νωρίτερα...» (Σ8). Αντίθετα, μία από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, δεν έχει να προτείνει κάτι για να βελτιωθεί το πρόγραμμα διότι δεν παρουσιάζει εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Η συμμετέχουσα με αναπηρία δεν αντιμετωπίζει κανένα εμπόδιο κατά την εφαρμογή του προγράμματος και συνεπώς δεν έχει να προτείνει κάτι για να βελτιωθεί το πρόγραμμα. Αντίθετα, επισημαίνει ότι στο πρόγραμμα υπάρχει πλήθος υλικοτεχνικού εξοπλισμού, εξοπλισμό τον οποίο χρησιμοποιεί κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα λεγόμενά της είναι «Ε τι να προτείνω δεν ξέρω έχει απ' όλα. Έχει λάστιχο, ράβδο... πολλά έχει. Έχει φέρει και εκείνη η Ε.... η γυμνάστρια» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες επισημαίνουν προτάσεις βελτίωσης που αφορούν την έναρξη των ΠΑγΟ πιο νωρίς, την ενημέρωση και τη δημοσίευση της έναρξής τους, την τοποθέτηση περισσότερων ωρών γυμναστικής και την παροχή εξοπλισμού γυμναστικής. Τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες προτείνουν τα ΠΑγΟ να ξεκινάνε πιο νωρίς απ' ότι ξεκινάνε. Συγκεκριμένα, ένας συμμετέχοντας είπε «...Μόνο να ξεκινάει νωρίτερα, όχι Δεκέμβριο... αρχινάει πολύ αργά, χάνουμε 2 με 3 μήνες. Μέχρι Σεπτέμβριο σταματούμε τα μπάνια και ξεκινάμε εδώ Δεκέμβριο. Να ξεκινάει λοιπόν το πρόγραμμα νωρίτερα» (Σ14). Ένας από αυτούς τους συμμετέχοντες που προτείνουν τα ΠΑγΟ να ξεκινάνε πιο νωρίς, προσθέτει ότι θα ήταν καλύτερο να υπάρχει ενημέρωση ως προς την έναρξη των ΠΑγΟ, καθώς και να είναι περισσότερες φορές την εβδομάδα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «Η βελτίωση του προγράμματος... πρέπει να αρχινήσουν πιο νωρίς πρώτον... να το δημοσιεύσουν δεύτερο... να βάλουν και περισσότερες μέρες... όχι δύο... Γιατί δύο; Εεε... Να βάλουν τρεις όπως ήταν πριν. Τώρα το λιγοστεύσαν το κάναν δύο. Γιατί; Να το βάλεις το γιατί μέσα. Να το βάλεις το

γιατί. Το ερωτηματικό. Γιατί το κάναν δύο; Πριν ήταν τρεις. Φτώχαιναν τώρα το κάναν;» (Σ12). Τέλος, ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, προτείνει την παροχή εξοπλισμού γυμναστικής. Συγκεκριμένα, ο συμμετέχοντας αυτός είπε «*Τώρα αν υπήρξε εξοπλισμός, καλύτερα θα ήτανε*» (Σ15).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι όλοι (δεκαπέντε) οι συμμετέχοντες θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει σωματικά, κοινωνικά, ψυχολογικά και ψυχικά οφέλη. Συγκεκριμένα, έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει σωματικά οφέλη και κάνει καλό στην υγεία, έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες γιατί η γυμναστική έχει κοινωνικά οφέλη και τέλος, έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει ψυχικά οφέλη και κάνει καλό στην υγεία. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι επτά από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες έχουν προτείνει ήδη τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα, γεγονός το οποίο δείχνει ότι πέραν των εμποδίων τα ΠΑγΟ αποτελούν σημαντική και ευχάριστη ασχολία για τους συμμετέχοντες.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει πολλά οφέλη, όπως σωματικά, ψυχικά, ψυχολογικά και κοινωνικά. Δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, θα το πρότειναν γιατί πιστεύουν ότι η γυμναστική είναι ωραία ασχολία από την οποία εισπράττει κανείς ευχαρίστηση. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Ναι. Και θα πρότεινα και προτείνω... εεε γιατί είναι κάτι ωραίο. Είναι κάτι ωραίο να γυμνάζεσαι... να ασχολείσαι με τον εαυτό σου... είναι ωραίο*» (Σ4). Τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, θα πρότειναν τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει πολλά οφέλη. Ένας από αυτούς τους τρεις συμμετέχοντες αναφέρει «*Ναι, ναι... εγώ έχω φέρει πολλά άτομα... γιατί κοινωνικοποιείσαι... γυμνάζεσαι... αποκτάς ενδιαφέροντα αυτά... ξεφεύγεις από το σπίτι... κάνεις νέες φίλιες...*» (Σ3). Άλλος συμμετέχοντας θα το πρότεινε διότι η γυμναστική ωφελεί στην υγεία (Σ5). Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες έχουν προτείνει ήδη τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα,

γεγονός το οποίο δείχνει ότι πέραν των εμποδίων τα ΠΑγΟ αποτελούν σημαντική και ευχάριστη ασχολία για τους κατοίκους της Αγιάσου.

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλες (πέντε) οι συμμετέχουσες θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα. Τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες θα το πρότειναν γιατί η γυμναστική έχει πολλά οφέλη, όπως σωματικά, ψυχικά, ψυχολογικά και κοινωνικά. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε *«Εεε... εννοείται διότι είναι πολύ σημαντικό και άνθρωποι και της δικής μας ηλικίας που δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε άλλες δραστηριότητες κυρίως οικονομικοί είναι οι λόγοι, κυρίως οικονομικοί είναι οι λόγοι εεε... να θεωρώ σημαντικό για την υγεία και θα το έλεγα»* (Σ8). Άλλη συμμετέχουσα θα πρότεινε τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί *«είναι πάρα πολύ καλό... αυτό... όπως σου είπα... Αποκτάω ψυχική ηρεμία... το ίδιο θα... θα κάνουν και αυτοί να... αισθανόταν έτσι ωραία...»* (Σ9). Τέλος, άλλη συμμετέχουσα θα πρότεινε τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί μέσω της γυμναστικής αναπτύσσεται η ομαδικότητα και συνάπτονται νέες γνωριμίες και φιλίες (Σ10). Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες έχουν προτείνει ήδη τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα, γεγονός το οποίο δείχνει ότι πέραν των εμποδίων τα ΠΑγΟ αποτελούν σημαντική και ευχάριστη ασχολία για τις γυναίκες. Η συμμετέχουσα με αναπηρία έχει ουδέτερη στάση ως προς το αν θα πρότεινε σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα καθώς αναφέρει ότι *«Κάνουν όσα παιδιά εδώ μπορούν. Ένα παιδί έκανε γυμναστική, κάναμε μαζί αλλά τώρα δεν μπορεί... κάνει χαλάρωση»* (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει πολλά οφέλη, όπως σωματικά, ψυχικά, ψυχολογικά και κοινωνικά. Τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, θα το πρότειναν γιατί πιστεύουν ότι η γυμναστική κάνει καλό στην υγεία. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«Βέβαιαααααα... γιατί είδα πως έγινα εγώ καλά και θέλω και οι άλλοι να είναι καλά... να συνεχίσουν γιατί η γυμναστική είναι υγιεινισααα. Φεύγεις από τις κακές συναναστροφές όταν είσαι νέος και είναι υγιεινισααα»* (Σ12). Δύο από αυτούς τους



τρεις συμμετέχοντες θα πρότειναν τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει ψυχικά οφέλη. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Ναι γιατί κάνει καλό. Πρώτα, πρώτα στη ψυχική και σωματική υγεία*» (Σ15). Τέλος, τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει κοινωνικά οφέλη. Ένας από αυτούς τους συμμετέχοντες αναφέρει «*Ναι, ήδη το έχω προτείνει, για να συμμετέχουν, να βγουν και αυτές έξω από το σπίτι, ιδίως το χειμώνα που είναι δύσκολο το περπάτημα λόγω του ότι έχει κρύα και τέτοια*» (Σ13). Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες έχουν προτείνει ήδη τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα, γεγονός το οποίο δείχνει ότι πέραν των εμποδίων τα ΠΑγΟ αποτελούν σημαντική και ευχάριστη ασχολία για τα άτομα τρίτης ηλικίας.

### **2.3.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, τρία άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και αναφέρει ότι υπάρχουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα εμπόδια αυτά αφορούν την αδυναμία εύρεσης καθηγητή φυσικής αγωγής, την ακατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή, τον ελλιπή αθλητικό εξοπλισμό, την καθυστέρηση ή την ανησυχία μη έναρξης των ΠΑγΟ, την μη δημοσίευση και ανακοίνωση της έναρξης των ΠΑγΟ και την αδυναμία προσαρμογής στο πρόγραμμα λόγω προβλημάτων υγείας που οφείλονται στην ηλικία και λόγω μη καλής φυσικής κατάστασης. Αναφορικά με την ακατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή και τον ελλιπή αθλητικό εξοπλισμό, παρόμοιο συμπέρασμα έχει δείξει και η έρευνα της Ρουσσέτη (2006), σύμφωνα με την οποία, οι ασκούμενοι στα ΠΑγΟ θεωρούν ότι οι εγκαταστάσεις χρήζουν βελτίωσης. Συγκεκριμένα οι αίθουσες είναι μικρές, με ελλείψεις σε αποδυτήρια, χώρους υγιεινής και σύγχρονου αθλητικού εξοπλισμού. Αυτό άλλωστε φαίνεται να είναι το σημαντικότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι δημόσιοι φορείς παροχής αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα (Πετρίδου, Θεοδωράκης, Ταξιλδάρης, Πυλιανίδης & Αντωνίου, 2003· Alexandris et al., 1999).

Παρόμοιο συμπέρασμα έδειξε και η έρευνα του Τσαρδακλή (2010), σύμφωνα με την οποία, οι αθλητικές εγκαταστάσεις και ο αθλητικός εξοπλισμός δεν είναι ο ιδανικότερος και συνεπώς χρήζουν βελτίωσης. Από την άλλη πλευρά, η άποψη αυτή έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα της Ζουρνατζή και των συνεργατών της (2013), σύμφωνα με την οποία, η αθλητική υποδομή των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» είναι ικανοποιητική και καλή. Συγκεκριμένα, υπάρχει εξοπλισμός εγκαταστάσεων (καθρέφτες, μπάρες, ηχητική εγκατάσταση, ξύλινο δάπεδο παρκέ) και φορητός εξοπλισμός (ατομικά στρώματα γυμναστικής, λάστιχα αντίστασης, μπάλες πιλάτες, μπάλες ισορροπίας, πλαστικά συστήματα για στέπ αερόμπικ, σχοινάκια, σετ βαράκια με πλαστική επένδυση). Τέλος, στο κλειστό γυμναστήριο πολλαπλών χρήσεων του δήμου Ευόσμου υπάρχουν πέντε αίθουσες γυμναστικής, αποθηκευτικός χώρος, αίθουσα για πρώτες βοήθειες, αίθουσα συνεδριάσεων, τα γραφεία της αθλητικής υπηρεσίας, αναψυκτήριο, χώρος αναμονής και έξι αποδυτήρια και στους τρεις ορόφους του.

Σχετικά με την καθυστέρηση ή την ανησυχία μη έναρξης των ΠΑγΟ, αντίθετα δεδομένα αναφέρει η νομοθεσία. Συγκεκριμένα, ένας από τους στόχους των ΠΑγΟ για τη διασφάλιση της ποιότητας είναι η παροχή υπηρεσιών άθλησης με κάλυψη όλου του έτους και κάθε ημέρας της εβδομάδας με δραστηριότητες (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746). Τέλος, σχετικά με το εμπόδιο που αφορά την μη δημοσίευση και ανακοίνωση της έναρξης των ΠΑγΟ, ανάλογη άποψη έχει διαφανεί και από την έρευνα του Τσαρδακλή (2010), η οποία διαπίστωσε μια μη καλή πληροφόρηση και ενημέρωση για τα προγράμματα του δήμου. Συγκεκριμένα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τα προγράμματα μέσω φίλων και όχι μέσω Μ.Μ.Ε.. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι ένας στόχος των ΠΑγΟ για τη διασφάλιση της ποιότητας δεν επιτυγχάνεται καθώς στόχος των ΠΑγΟ είναι η προβολή τους και πληροφόρηση των πολιτών (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746). Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει και με την έρευνα του Καρδισά (2013), σύμφωνα με την οποία, οι ερωτώμενοι δήλωσαν ότι δεν υπάρχει πληροφόρηση για την παροχή των ΠΑγΟ. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, ένα άτομο τρίτης ηλικίας που συμμετέχει στο

πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) διαφωνεί λέγοντας ότι δεν υπάρχουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και επισημάνει προτάσεις βελτίωσης που αφορούν τη συνέχιση των ΠΑγΟ, την έναρξή τους πιο νωρίς, την ενημέρωση και τη δημοσίευση της έναρξής τους, την τοποθέτηση περισσότερων ωρών γυμναστικής και την παροχή κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής και εξοπλισμού γυμναστικής. Τα αποτελέσματα περί τοποθέτησης περισσότερων ωρών γυμναστικής, έναρξης των προγραμμάτων πιο νωρίς και περί μη ενημέρωσης και πληροφόρησης για την παροχή των ΠΑγΟ δείχνουν ότι τρεις στόχοι των ΠΑγΟ για τη διασφάλιση της ποιότητας δεν επιτυγχάνονται, καθώς στόχοι των ΠΑγΟ είναι η παροχή υπηρεσιών άθλησης με κάλυψη όλου του έτους και κάθε ημέρας της εβδομάδας με δραστηριότητες καθώς και η προβολή τους και πληροφόρηση των πολιτών (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746).

Όσο αναφορά τις προτάσεις για ενημέρωση και δημοσίευση των ΠΑγΟ και τοποθέτηση περισσότερων ωρών γυμναστικής, ανάλογο συμπέρασμα έδειξε και η έρευνα του Καρδitsά (2013), σύμφωνα με την οποία, ένα ποσοστό 59,8% δήλωσε ότι θα επιθυμούσε να πηγαίνει περισσότερες φορές στα δημοτικά προγράμματα άθλησης και ότι δεν υπάρχει πληροφόρηση σχετικά με τη παροχή των ΠΑγΟ. Όσο αναφορά την έλλειψη πληροφόρησης και ενημέρωσης για τα ΠΑγΟ ανάλογο συμπέρασμα διαφαίνεται και από την έρευνα του Τσαρδακλή (2010), σύμφωνα με την οποία, η ενημέρωση και η πληροφόρηση για τα ΠΑγΟ στους πολίτες είναι ελλιπής. Αναφορικά με την παροχή κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής και εξοπλισμού γυμναστικής, η έρευνα της Ρουσσέτη (2006) ανέδειξε αυξημένες απαιτήσεις των πολιτών για σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις, ανοιχτές και κλειστές και εξειδικευμένο εξοπλισμό, που πρέπει να καλυφθούν εκτός από την κρατική επιχορήγηση και από άλλες πηγές, χορηγίες, άλλες χρηματοδοτήσεις και έσοδα άλλων δραστηριοτήτων. Οι δημόσιοι φορείς παροχής αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα παρουσιάζουν προβλήματα και χρήζουν βελτίωσης (Πετρίδου, Θεοδωράκης, Ταξιλδάρης, Πυλιανίδης & Αντωνίου, 2003· Alexandris et al., 1999). Παρόμοιο

συμπέρασμα έδειξε και η έρευνα του Τσαρδακλή (2010) σύμφωνα με την οποία, οι αθλητικές εγκαταστάσεις και ο αθλητικός εξοπλισμός δεν είναι ο ιδανικότερος και συνεπώς χρήζουν βελτίωσης. Αντίθετα, ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, μια γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και το άτομο με αναπηρία, συμφωνούν ότι δεν έχουν να προτείνουν κάτι για να βελτιωθεί το πρόγραμμα.

Όλοι (δεκαπέντε) οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει σωματικά, κοινωνικά, ψυχολογικά και ψυχικά οφέλη. Συγκεκριμένα, δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μια γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει σωματικά οφέλη και κάνει καλό στην υγεία. Δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μια γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι θα πρότειναν τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει κοινωνικά οφέλη. Τέλος, τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μια γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι θα πρότειναν τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει ψυχικά οφέλη και κάνει καλό στην υγεία. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι έχουν προτείνει ήδη τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα, γεγονός το οποίο δείχνει ότι πέραν των εμποδίων τα ΠΑγΟ αποτελούν σημαντική και ευχάριστη ασχολία για τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, για τις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και για τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει και με την έρευνα της Ρουσσέτη (2006), η οποία έδειξε μια θετική στάση των αθλουμένων απέναντι στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους». Τέλος, το συμπέρασμα αυτό συμφωνεί με την έρευνα του Τσαρδακλή (2010), σύμφωνα με την

οποία, οι βασικότεροι λόγοι που οι πολίτες συμμετέχουν στα ΠΑγΟ είναι η διατήρηση και η βελτίωση της υγείας τους, η βελτίωση της ψυχικής τους διάθεσης και η βελτίωση του βιοτικού τους επιπέδου μαζί με φίλους τους πετυχαίνοντας με αυτό τον τρόπο μία παράλληλη αύξηση της κοινωνικότητάς τους.

#### **2.4. Συμπέρασμα Δεύτερης Θεματικής Ενότητας: Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

Η άσκηση έχει σωματικά, ψυχικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη και δύναται να άρει τον κοινωνικό αποκλεισμό που μπορεί να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες. Υπό την έννοια αυτή τα ΠΑγΟ δύναται να λειτουργούν ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Εμπόδια που δύναται να αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες στα ΠΑγΟ μπορεί να αποτελούν ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής. Γι' αυτό το λόγο αδιαμφησβήτητη είναι η σημασία της διατύπωσης προτάσεων βελτίωσης. Μέσω αυτής της ενότητας απαντάται ο 2<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορά τη καταγραφή των επιδράσεων της άθλησης στην υγεία και στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού των ευπαθών ομάδων (ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας) καθώς και ο 3<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορά τη διερεύνηση της ποιότητας των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και παράλληλα την ανάδειξη των προβλημάτων και των αδυναμιών τους, με απώτερο σκοπό τη διατύπωση προτάσεων βελτίωσης. Τέλος, επαληθεύεται η πέμπτη υπόθεση της έρευνας.

Όσο αναφορά τα οφέλη της άσκησης, οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι η άσκηση έχει σωματικά, ψυχολογικά – ψυχικά και κοινωνικά. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και αναφέρει ότι γυμνάζεται για σωματικούς (σωματική υγεία, λειτουργικότητα, φυσική κατάσταση) λόγους. Έπειτα, και για ψυχικούς και ψυχολογικούς (ευεξία, αυτοπεποίθηση, ψυχική ηρεμία και υγεία και αυτοβελτίωση λόγω της σύγκρισης με άλλους) λόγους συμφωνούν ότι γυμνάζονται τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη

Μυτιλήνη. Τέλος, δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν ότι γυμνάζονται και για κοινωνικούς λόγους, καθώς μέσω της άσκησης επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους και ανταλλάζουν απόψεις, κάνουν παρέα και νέες γνωριμίες, κοινωνικοποιούνται και γίνονται ομάδα.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ αναπτύσσεται η κοινωνικότητα και η εξωστρέφεια και ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας κοινωνικοποίησης, καθώς μέσω αυτών τα άτομα κάνουν νέες φιλίες. Η πλειοψηφία έχει την άποψη αυτή γιατί μέσω των ΠΑγΟ τα άτομα συνάπτουν νέες φιλίες, επικοινωνούν, συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους και ανταλλάσσουν απόψεις, γίνονται ομάδα, απεγκλωβίζονται από το σπίτι και με λίγα λόγια κοινωνικοποιούνται. Αντίθετα, δύο συμμετέχοντες διαφωνούν λέγοντας ότι τα ΠΑγΟ δεν αναπτύσσουν τη κοινωνικότητα και την εξωστρέφεια, καθώς και ότι δεν λειτουργούν ως φορέας κοινωνικοποίησης, καθώς μέσω αυτών δεν αναπτύσσονται νέες φιλίες. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ αναπτύσσεται η φυσική κατάσταση, με αποτέλεσμα τα άτομα να είναι λειτουργικά και αυτόνομα στην καθημερινότητά τους. Αντίθετα, ένας συμμετέχοντας διαφωνεί λέγοντας ότι δεν είναι σίγουρος αν μέσω του προγράμματος αναπτύσσεται η φυσική κατάστασή του. Τέλος, διαφωνεί με την πλειοψηφία και αναφέρει ότι είναι λειτουργικό όταν το θέλει. Όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν και αναφέρουν ότι το πρόγραμμα τους απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας διότι η άσκηση αποτελεί τρόπο εκτόνωσης και διαφυγής από τις καθημερινές υποχρεώσεις και τα καθημερινά προβλήματα.

Συμπερασματικά, τα λεγόμενα της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων φανερώουν ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Αρχικά, γιατί μέσω των ΠΑγΟ τα άτομα συνάπτουν νέες φιλίες, επικοινωνούν, συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους και ανταλλάσσουν απόψεις, γίνονται ομάδα, απεγκλωβίζονται από το σπίτι και με λίγα λόγια κοινωνικοποιούνται. Έπειτα, διότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν τη

φυσική τους κατάσταση, γεγονός το οποίο τους κάνει αυτόνομους και λειτουργικούς στην καθημερινότητά τους.

Το προσωπικό, οι υλικοτεχνικές εγκαταστάσεις και ο αθλητικός εξοπλισμός αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των ΠΑγΟ. Όσο αναφορά τις υλικοτεχνικές εγκαταστάσεις και τον αθλητικό εξοπλισμό, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι δεν είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής καθώς και ότι δεν υπάρχει ή υπάρχει ανεπαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Ο χώρος άθλησης δεν είναι κατάλληλα διαμορφωμένος για την επίτευξη του προγράμματος καθώς είναι δημόσιο σχολείο και η παροχή του εξαρτάται από την προθυμία του διευθυντή να το παραχωρήσει. Η παροχή οργάνων γυμναστικής και υλικοτεχνικού εξοπλισμού οφείλεται στη προθυμία του/της γυμναστή/γυμνάστριας, καθώς δεν υπάρχει από τα ΠΑγΟ κάποιος υλικοτεχνικός εξοπλισμός για την επίτευξη του προγράμματος. Αντίθετη άποψη παρουσιάζει η μειοψηφία των συμμετεχόντων, η οποία συμφωνεί και ισχυρίζεται ότι είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής και ότι υπάρχει επαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Συγκεκριμένα, ο χώρος είναι κατάλληλα διαμορφωμένος για να αθληθεί κάποιος και υπάρχει επαρκής υλικοτεχνικός εξοπλισμός, όπως μηχανήματα, βάρη, βάρακια, κώνοι, τουβλάκια, όργανα γυμναστικής, ποδήλατα και διάδρομοι. Σχετικά με τη παροχή εξειδικευμένου/εξειδικευμένης καθηγητή/καθηγήτριας φυσικής αγωγής και αν αυτός/αυτή παροτρύνει και εμπνέει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν τη δραστηριότητα, όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν και αναφέρουν ότι έχουν εξειδικευμένο γυμναστή/γυμνάστρια, γεγονός το οποίο τους ευχαριστεί και τους παροτρύνει να συνεχίσουν τη γυμναστική. Συγκεκριμένα, οι καθηγητές φυσικής αγωγής των ΠΑγΟ κατευθύνουν, συμβουλεύουν, βοηθάνε, προσέχουν, διορθώνουν, ασχολούνται, εμπνέουν, παροτρύνουν και παρέχουν στους συμμετέχοντες ότι χρειάζονται.

Συμπερασματικά, από την μια πλευρά τα λεγόμενα της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων φανερώνουν ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του

πληθυσμού διότι οι καθηγητές φυσικής αγωγής των ΠΑγΟ κατευθύνουν, συμβουλεύουν, βοηθάνε, προσέχουν, διορθώνουν, ασχολούνται, εμπνέουν, παροτρύνουν και παρέχουν στους συμμετέχοντες ότι χρειάζονται, γεγονός το οποίο προσελκύει τις ομάδες στο να γυμναστούν και να κοινωνικοποιηθούν. Από την άλλη πλευρά, ανασταλτικό παράγοντα άθλησης και συμμετοχής στα ΠΑγΟ, δύναται να αποτελεί η ακατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή και ο ανεπαρκής ή και ελλιπής αθλητικός εξοπλισμός. Άλλωστε ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο.

Όσο αναφορά τα εμπόδια κατά την εφαρμογή των ΠΑγΟ, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι υπάρχουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα εμπόδια αυτά αφορούν την αδυναμία εύρεσης καθηγητή φυσικής αγωγής, την ακατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή, τον ελλιπή αθλητικό εξοπλισμό, την καθυστέρηση ή την ανησυχία μη έναρξης των ΠΑγΟ, την μη δημοσίευση και ανακοίνωση της έναρξης των ΠΑγΟ και την αδυναμία προσαρμογής στο πρόγραμμα λόγω προβλημάτων υγείας που οφείλονται στην ηλικία και λόγω μη καλής φυσικής κατάστασης. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί λέγοντας ότι δεν υπάρχουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και επισημάνει προτάσεις βελτίωσης που αφορούν τη συνέχιση των ΠΑγΟ, την έναρξή τους πιο νωρίς, την ενημέρωση και τη δημοσίευση της έναρξή τους, την τοποθέτηση περισσότερων ωρών γυμναστικής και την παροχή κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής και εξοπλισμού γυμναστικής. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι δεν έχει να προτείνει κάτι για να βελτιωθεί το πρόγραμμα. Συμπερασματικά, τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες δύναται να τους απομακρύνουν από τη συμμετοχή στα ΠΑγΟ και στην λήψη των σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών οφελών που έχει η άσκηση και συνεπώς στον αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως είναι η σωματική άσκηση.

Όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει σωματικά, κοινωνικά, ψυχολογικά



και ψυχικά οφέλη. Συγκεκριμένα, δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μια γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει σωματικά οφέλη και κάνει καλό στην υγεία. Δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μια γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι θα πρότειναν τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει κοινωνικά οφέλη. Τέλος, τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μια γυναίκα που συμμετέχει στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι θα πρότειναν τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γιατί η γυμναστική έχει ψυχικά οφέλη και κάνει καλό στην υγεία. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας συμφωνούν ότι έχουν προτείνει ήδη τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα, γεγονός το οποίο δείχνει ότι πέραν των εμποδίων τα ΠΑγΟ αποτελούν σημαντική και ευχάριστη ασχολία για τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, για τις γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και για τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη.

Συμπερασματικά, πέρα των εμποδίων φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν μια θετική στάση απέναντι στα ΠΑγΟ, καθώς προτείνουν και θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα. Ο λόγος που το κάνουν και θα το έκαναν είναι γιατί πολλά είναι τα οφέλη που εισπράττει κανείς συμμετέχοντας σε ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης. Συγκεκριμένα, η άσκηση έχει οφέλη που συνδέονται με την σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και οφέλη τα οποία που συνδέονται με την κοινωνικοποίηση. Υπό την έννοια αυτή προκύπτει ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού.

### **3. Ανάλυση Τρίτης Θεματικής Ενότητας: Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

Η τρίτη θεματική ενότητα της παρούσας έρευνας αφορά τις απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με τις έμφυλες, ηλικιακές και φυλετικές σχέσεις και τον κοινωνικό αποκλεισμό. Συγκεκριμένα, μέσω αυτής της ενότητας, γίνεται προσπάθεια να αποσαφηνιστούν οι όροι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και κοινωνικός αποκλεισμός. Έπειτα, να αποτυπωθούν οι απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με δικαιώματα των ευπαθών ομάδων πληθυσμού και τα χαρακτηριστικά που αυτοί παρουσιάζουν υπό την έννοια του αν διαφέρουν οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού από το γενικό πληθυσμό και εφόσον διαφέρουν αν πρέπει να έχουν την ίδια ή όχι αντιμετώπιση ανάλογα με τις κατηγορίες τις οποίες κατατάσσονται. Τέλος, μέσω αυτής της ενότητας, γίνεται προσπάθεια να διερευνηθούν οι απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση όλων των ομάδων ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και αναπηρίας και οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με το αν μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Μέσω αυτής της ενότητας καλείται να απαντηθεί ο 4<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας: «Η καταγραφή των έμφυλων, ηλικιακών και φυλετικών σχέσεων σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό και η διερεύνηση της άθλησης ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού». Τέλος, επαληθεύεται η πέμπτη υπόθεση της έρευνας.

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία (δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων δηλώνει ότι γνωρίζει τη σημασία του όρου ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Συγκεκριμένα, προκύπτει ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που είναι πιο ευάλωτες και ευπαθείς, είτε λόγω οικονομικών δυσκολιών, είτε λόγω σωματικών αδυναμιών, είτε λόγω προβλημάτων που τα άτομα παρουσιάζουν. Ακόμη, ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που προέρχονται από διαφορετική φυλή και παρουσιάζουν διαφορετικά κοινωνικά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, από την ανάλυση των συνεντεύξεων φαίνεται ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι τα άτομα με αναπηρίες και τα άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα υγείας, οι γυναίκες, οι άνεργες γυναίκες, οι ηλικιωμένοι λόγω δυσκολιών μετακίνησης, οι Ρομά, τα άπορα άτομα, οι

πρόσφυγες και οι μετανάστες. Τέλος, ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που δεν έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής και συνεπώς είναι κοινωνικά αποκλεισμένες στο περιθώριο, αποκλεισμός ο οποίος οφείλεται στο κοινωνικό σύστημα. Αντίθετα, η μειοψηφία (δύο από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων δηλώνει ότι δεν γνωρίζει τη σημασία της έννοιας ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Όσο αναφορά τη σημασία των όρων ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και ειδικές ομάδες πληθυσμού και ποια η διαφορά τους, προκύπτει ότι η πλειοψηφία (δώδεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων δεν γνωρίζει τη σημασία των όρων αυτών καθώς και ότι οι όροι αυτοί είναι ταυτόσημοι με την έννοια ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Αντίθετα, η μειοψηφία (τρεις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων δηλώνει ότι γνωρίζει τη σημασία των όρων αυτών καθώς και τη διαφορά τους. Συγκεκριμένα, δηλώνουν ότι τα άτομα με αναπηρία είναι ειδική ομάδα πληθυσμού, ενώ τα άτομα με ψυχολογικά προβλήματα είναι ευάλωτη ομάδα πληθυσμού.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι γνωρίζουν τη σημασία του όρου ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Συγκεκριμένα, δύο από αυτούς αναφέρουν ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που είναι πιο ευάλωτες και ευπαθείς, είτε λόγω οικονομικών δυσκολιών, είτε λόγω σωματικών αδυναμιών, είτε λόγω προβλημάτων που τα άτομα παρουσιάζουν. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε «*Ναι, ναι. Είναι οι ομάδες είναι οι οποίες είναι πιο ευάλωτες, οι πιο... εεε... Είτε είναι οικονομικά πιο ευπαθείς εεε είτε είναι λόγω σωματικών αδυναμιών πιο ευπαθείς*» (Σ2). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «*Εεε... ναι... σχετικά. Ευπαθείς ομάδες είναι αυτοί οι οποίοι έχουν κάποια προβλήματα παραπάνω από τους άλλους*» (Σ3). Ένας συμμετέχοντας, από τους συνολικά τρεις συμμετέχοντες που ισχυρίζονται ότι γνωρίζουν τη σημασία του όρου ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, αναφέρει ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που προέρχονται από διαφορετική φυλή και παρουσιάζουν διαφορετικά κοινωνικά χαρακτηριστικά. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «*Ναι. Τώρα ποιον να πιάσεις; Τους μετανάστες; Μπορώ να σχολιάσω; Πήγα σήμερα στη Μυτιλήνη και μου γύρισαν τα μάτια. Ευπαθείς είναι και οι γύφτοι ας πούμε*» (Σ5). Αντίθετα, δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, δηλώνουν ότι δεν γνωρίζουν τη σημασία της έννοιας ευπαθείς ομάδες πληθυσμού (Σ1, Σ4). Κανένας συμμετέχοντας δεν γνωρίζει τη σημασία των εννοιών ευάλωτες ομάδες

πληθυσμού και ειδικές ομάδες πληθυσμού, καθώς και τη διαφορά τους. Συγκεκριμένα, οι τρεις συμμετέχοντες που γνωρίζουν τη σημασία του όρου ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, πιστεύουν ότι οι όροι αυτοί είναι ταυτόσημοι. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Το ίδιο δεν είναι; Δεν ξέρω*» (Σ3).

Όλες (πέντε) οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, δηλώνουν ότι γνωρίζουν τη σημασία του όρου ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Τέσσερις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, αναφέρουν ότι τα άτομα με αναπηρίες και τα άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα υγείας είναι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα αναφέρει «*Άτομα με προβλήματα υγείας, άτομα με ειδικές ανάγκες*» (Σ7). Μια από αυτές τις συμμετέχουσες προσθέτει το στοιχείο της μετακίνησης, υπό την έννοια ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και συγκεκριμένα τα άτομα με αναπηρίες παρουσιάζουν δυσκολίες στη μετακίνηση. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «*Ναι. Είναι οι ομάδες οι οποίες έχουν κάποια προβλήματα υγείας εεε... δυσκολεύονται στη μετακίνηση...*» (Σ10). Τέλος, μια συμμετέχουσα ισχυρίζεται ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που δεν έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής και συνεπώς είναι κοινωνικά αποκλεισμένες στο περιθώριο, αποκλεισμός ο οποίος οφείλεται στο κοινωνικό σύστημα. Τα λεγόμενα της συμμετέχουσας αυτής είναι «*Ναι. Είναι οι άνθρωποι οι οποίοι δεν έχουν ίσες... είναι κοινωνικά αποκλεισμένοι, είναι στο περιθώριο, δεν έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής και οι ίδιοι νιώθουν αποκλεισμένοι και το ίδιο κοινωνικό σύστημα τους αποκλείει*» (Σ8).

Τέσσερις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες δεν γνωρίζουν τη σημασία των εννοιών ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και ειδικές ομάδες πληθυσμού, καθώς και τη διαφορά τους. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχουσες αυτές πιστεύουν ότι οι όροι αυτοί είναι ταυτόσημοι. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «*Δεν ξεχωρίζω τη διαφορά*» (Σ7). Αντίθετα, μια από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες ισχυρίζεται ότι τα άτομα με κινητικά προβλήματα είναι ειδική ομάδα πληθυσμού, ενώ τα άτομα με ψυχολογικά προβλήματα είναι ευάλωτη ομάδα πληθυσμού. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η συμμετέχουσα αυτή θεωρεί ότι τα άτομα με αναπηρία είναι ευπαθή ομάδα πληθυσμού και η διάκρισή της αφορά τα άτομα με αναπηρίες. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «*Ναι τους γνωρίζω. Εεε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες είναι αυτά που έχουν κινητικά προβλήματα, κ.τ.λ.. Τα ευάλωτα είναι αυτά με*

*ψυχολογικά προβλήματα, που νομίζουν ότι μειονεκτούν ενώ τελικά είναι μια χαρά εεε έχουν τέτοια αντίληψη για τον εαυτό τους. Φιλάσθενα μπορεί να είναι, να ασχολούνται συνέχεια με αρρώστιες» (Σ6).*

Η συμμετέχουσα με αναπηρία θεωρεί ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι τα άτομα με αναπηρίες, πιο βαριές περιπτώσεις όμως, καθώς και οι άνεργες γυναίκες. Τα λεγόμενά της είναι *«Ευπαθείς ομάδες πληθυσμού; Ε ναι. Εεε όπως εμάς. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Είναι και κάτι άλλο νομίζω... πιο βαριές περιπτώσεις... οι άνεργες γυναίκες...»* (Σ11). Ανάλογη άποψη σχετικά με τη σημασία των εννοιών ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και ειδικές ομάδες πληθυσμού έχει και η συμμετέχουσα με αναπηρία καθώς δεν πιστεύει ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ των εννοιών και της έννοιας ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Συγκεκριμένα, η συμμετέχουσα αυτή πιστεύει ότι οι όροι αυτοί είναι ταυτόσημοι. Τα λεγόμενά της είναι *«Το ίδιο είναι. Δεν ξέρω»* (Σ11).

Όλα (πέντε) τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, δηλώνουν ότι γνωρίζουν τη σημασία του όρου ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι τα άτομα με αναπηρίες και τα άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα υγείας είναι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας είπε *«Βέβαιααααααα. Ευπαθείς ομάδες γνωρίζω γιατί είναι καλά μέσα στο πετσί μου. Ο σύζυγός μ ήταν ανάπηρος από τα 42 του χρόνια και γνωρίζω τι θα πει. Έχω ανιψιό ανάπηρο...»* (Σ12). Ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες προσθέτει ότι οι ηλικιωμένοι λόγω δυσκολιών μετακίνησης και οι γυναίκες είναι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού (Σ13). Τέλος, άλλος συμμετέχοντας προσθέτει ότι πέρα από τα ΑμεΑ, τις γυναίκες και τα ηλικιωμένα άτομα, ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι Ρομά, τα άπορα άτομα, οι πρόσφυγες και οι μετανάστες. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι *«Εεε... πως δε γνωρίζω τη σημασία της έννοιας ευπαθείς ομάδες πληθυσμού... Είναι οι ηλικιωμένοι, οι γυναίκες, είναι τα άτομα με ειδικές ανάγκες, είναι τα άτομα τα άπορα, είναι τούτοι που έρχονται και δεν έχουν στον ήλιο μοίρα εεε έχει ένα σορό ευπαθείς ομάδες... εεε είναι οι Ρομά οι οποίοι δεν μπορούν να προσαρμοστούν. Εεε αυτές είναι οι ευπαθείς ομάδες. Αυτό»* (Σ14). Δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, δηλώνουν ότι δεν γνωρίζουν τη σημασία των εννοιών ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και ειδικές ομάδες πληθυσμού, καθώς και τη διαφορά τους. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες

αυτοί πιστεύουν ότι οι όροι αυτοί είναι ταυτόσημοι. Από την άλλη μεριά, οι υπόλοιποι δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, δηλώνουν ότι γνωρίζουν τη διαφορά. Συγκεκριμένα, τα άτομα με αναπηρία είναι ειδική ομάδα πληθυσμού, ενώ τα άτομα με ψυχολογικά προβλήματα είναι ευάλωτη ομάδα πληθυσμού. Χαρακτηριστικά ένας εκ των αυτών είπε *«Ειδικές ομάδες ξέρω. Οι ανάπηροι. Ευάλωτος μπορεί να είναι ο καθένας. Κάποιος που έχει ψυχολογικά προβλήματα...»* (Σ13).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία (δεκατέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων δηλώνει ότι γνωρίζει τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός οφείλεται στο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο στιγματίζει και αδιαφορεί για την ομαλή μετακίνηση των ατόμων, καθώς και στην αδιαφορία του κράτους να παρέχει προσβάσιμους δρόμους και υποδομές για όλους. Η κατάσταση αυτή οδηγεί τα άτομα στο να νιώθουν απόρριψη, μόνα, μειονεκτικά και αποκλεισμένα και στο να είναι μη αυτόνομα. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός προέρχεται από την κοινωνία, η οποία αποκλείει τα άτομα από συνήθεις δραστηριότητες και από τα κοινά. Από την άλλη πλευρά, η μειοψηφία (ένας από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων δηλώνει ότι δεν γνωρίζει τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι γνωρίζουν τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός. Όλοι οι συμμετέχοντες αυτοί αναφέρονται στο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο δημιουργεί τον κοινωνικό αποκλεισμό, είτε λόγω στιγματισμού, είτε λόγω αδυναμίας του κράτους να παρέχει υποδομές προσβάσιμες σε όλους. Ένας συμμετέχοντας αναφέρει ότι κοινωνικός αποκλεισμός είναι *«...ο στιγματισμός που σε βάζει στο περιθώριο»* (Σ2). Δύο από αυτούς τους τέσσερις συμμετέχοντες κάνουν λόγο για τα άτομα με αναπηρίες, τα οποία βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό λόγω του κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Συγκεκριμένα, ένας συμμετέχοντας είπε *«Εεε εντάξει κάποιος που έχει ένα πρόβλημα ας πούμε... όταν τον αποκλείει το περιβάλλον του»* (Σ3). Τα λεγόμενα του άλλου συμμετέχοντα είναι *«Εεε εντάξει κάποια άτομα με αναπηρία το νιώθουν αυτό... είναι απομονωμένα... για το λόγο ότι δεν μπορείς να βγεις*

να πας κάπου... δεν έχουμε τις υποδομές εδώ σα χωρ... όχι μόνο σα χωρ.... εντάξει μη πάμε τώρα στη Μυτιλήνη... σα χώρα δεν έχει... που να πας να περπατήσεις; Πουθενά» (Σ5). Αντίθετη άποψη παρουσιάζει ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, ο οποίος δηλώνει ότι δεν γνωρίζει τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός (Σ4).

Όλες (πέντε) οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, υποστηρίζουν ότι γνωρίζουν τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι κοινωνικός αποκλεισμός είναι η αδυναμία πρόσβασης σε δομές και σε οτιδήποτε άλλο έχει πρόσβαση ο γενικός πληθυσμός. Ο αποκλεισμός οφείλεται στο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο στιγματίζει τα άτομα και δεν τα ενθαρρύνει στο συμμετέχουν στα κοινά. Η κατάσταση αυτή οδηγεί τα άτομα στο να νιώθουν απόρριψη, μόνα, μειονεκτικά και αποκλεισμένα. Δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες αναφέρθηκαν στην αδυναμία πρόσβασης σε δομές και σε οτιδήποτε άλλο έχει πρόσβαση ο γενικός πληθυσμός. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «*Ναι. Να μην μπορεί να έχει πρόσβαση σε δομές και οτιδήποτε άλλο που έχει ο υπόλοιπος πληθυσμός*» (Σ7). Η άλλη συμμετέχουσα συμφωνεί ότι κοινωνικός αποκλεισμός είναι η αδυναμία πρόσβαση σε συνήθεις δραστηριότητες και δομές, προσθέτοντας ακόμη ότι η κατάσταση αυτή κάνει το άτομο να νιώθει μειονεκτικά. Τα λεγόμενα της συμμετέχουσας αυτής είναι «*Ε βέβαια. Κοινωνικός αποκλεισμός είναι να μην μπορεί ένα παιδί που έχει πρόβλημα αναπηρίας να κυκλοφορήσει άνετα, αισθάνεται μειονεκτικά, δεν έχει πρόσβαση να πάει στο κινηματογράφο κ.ά.*» (Σ6). Τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες αναφέρθηκαν στον αποκλεισμό λέγοντας ότι οδηγεί τα άτομα στο να νιώθουν μόνα, απόρριψη και αποκλεισμένα. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα αναφέρει «*Ναι. Τα άτομα που... νιώθουν μόνα;*» (Σ9). Τέλος, μια συμμετέχουσα αναφέρθηκε στο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο στιγματίζει τα άτομα και δεν τα ενθαρρύνει στο συμμετέχουν στα κοινά. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «*Ναι. Όταν απορρίπτεις κάποιους ανθρώπους εεε... δεν τους παροτρύνεις να κάνουνε πράγματα που θα ωφελήσουν τον εαυτό τους... τη κοινωνική τους υπόσταση*» (Σ10).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία υποστηρίζει ότι ξέρει πολύ καλά τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός, καθώς ισχυρίζεται ότι βιώνει κοινωνικό

αποκλεισμό. Σύμφωνα με τα λεγόμενά της ο κοινωνικός αποκλεισμός προέρχεται από την κοινωνία, η οποία αποκλείει τα άτομα από συνήθειες δραστηριότητες, όπως η απασχόληση. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι *«Εεε κοινωνικός αποκλεισμός... το ξέρω καλά. Από την κοινωνία είναι αποκλεισμένοι δηλαδή δεν εργάζονται, δεν έχει δουλειές, δεν έχει θέσεις εεε εργασίας»* (Σ11).

Όλα (τέσσερα) τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, υποστηρίζουν ότι γνωρίζουν τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός οφείλεται στο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο αποκλείει τα άτομα από τα κοινά. Ο αποκλεισμός αυτός οφείλεται στην αδιαφορία του κράτους να παρέχει προσβάσιμους για όλους δρόμους και στην αδιαφορία των πολιτών ως προς τα άτομα που παρουσιάζουν δυσκολίες μετακίνησης και παράλληλα στον στιγματισμό τους. Η κατάσταση αυτή οδηγεί τα άτομα στο να είναι μόνα, αποκλεισμένα και μη αυτόνομα. Όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός οφείλεται στο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο αποκλείει τα άτομα από συνήθειες δραστηριότητας. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει *«Εεε βέβαια τη γνωρίζω τη σημασία της λέξεως κοινωνικός αποκλεισμός. Είναι οι διάφοροι που... αυτές τις ομάδες τις αποκλείουν»* (Σ14), ενώ άλλος συμμετέχοντας είπε *«Εεε κοινωνικός αποκλεισμός είναι κάποιον που τον αποκλείεις εεε από τα κοινά»* (Σ15).

Δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός οφείλεται στην αδιαφορία του κράτους να παρέχει προσβάσιμους για όλους δρόμους και στην αδιαφορία των πολιτών ως προς τα άτομα που παρουσιάζουν δυσκολίες μετακίνησης και παράλληλα στον στιγματισμό τους. Η κατάσταση αυτή οδηγεί τα άτομα στο να είναι μόνα και αποκλεισμένα. Σε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό να αναφερθεί, ότι οι συμμετέχοντες αυτοί συγκρίνουν την Ελλάδα με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, λέγοντας ότι αυτές ενδιαφέρονται για τους πολίτες τους, αφού εφαρμόζουν μέτρα τα οποία κάνουν τους πολίτες αυτόνομους και ίσους. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«...βγαίνοντας έξω να τον βλέπουν και να τον... ο άνθρωπος αισθάνεται αποκλεισμό όταν έχει κάποιο πρόβλημα, αποκλεισμένος. Κάθεται μέσα στο σπίτι και δεν θέλει να βγει, ενώ στο εξωτερικό κάποτε που είχα πάει μου έκανε εντύπωση που κοπέλες αντάμωσαν σε ένα...*



στη παναγία των Παρισίων εκεί που είναι το μετρό κοντά, αντάμωσαν με το καρότσι, μπόρεσαν και κατεβήκαν στο σταθμό και με τα καρότσια πήγανε όπου θέλανε. Είχαν άλλου είδους πρόσβασης. Εδώ δεν έχουν γίνει πιστεύω αυτά τα πράγματα. Αυτοκίνητο με σήμα γιατρού πάει και παρκάρει μπροστά στη ράμπα που πάει το αναπηρικό να περάσει» (Σ13).

Ο άλλος συμμετέχοντας συμφωνεί προσθέτοντας ακόμη ότι ο αποκλεισμός αυτός οδηγεί τα άτομα στο να μην είναι αυτόνομα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «...Το κράτος δεν ενδιαφέρεται. ΟΧΙ. Αφήνει τοσο... τους... συγγενείς να παλέψεν. Πως θα παλέψεν; Θέλει... θέλει ο άνθρωπος... θέλει μια παρέα... θέλει... δεν προσφέρει τίποτα. Το έχω ζήσει. Πλήρωνα γυναίκες και ερχόταν να κάνουν στο σπίτι παρέα το σύζυγο μ γιατί... ήθελα να πάω στη δουλειά μ. Μόνος του ο άνθρωπος... ήθελα να πάω να τρέξω και πλήρωνα και πλήρωνα 3 ευρώ την ώρα να κάνουν παρέα. Δεν ήταν αυτός αποκλεισμός; Μετά έχεις ένα καροτσέλι. Το καροτσέλι δεν μπορεί να κυκλοφορήσει μέσα... θα περπατεί ο ανάπηρος με το καροτσάκι... θα περπατεί μέσα... μαζί με τα αυτοκίνητα; Προσφέραν στο σύζυγό μ καροτσάκι... τι να το κάνει; Να περπατεί μαζί με τα αυτοκίνητα να σκοτωθεί; Ύστερα δεν μπορεί να ανεβεί τα σκαλοπάτια. Να ανεβεί τα σκαλοπάτια. Όλα αυτά είναι αποκλεισμοί. Θέλει να πάει στη τράπεζα ένας ανάπηρος άνθρωπος. Λέει γιατί δηλαδή πως δεν μπορώ να περπατήσω τσε είμαι έχω κάποια αναπηρία δεν μπορώ να πάω εγώ να πάρω τα χρήματά μ να τα πάρει ο άλλος για. Γιατί τον κάνουν ανάπηρο τον άνθρωπο; Στο εξωτερικό έζησα. Δεν υπάρχουν ανάπηροι. Ξέρεις τι είπε ο σαικολοτζιστ; Τι είπε; Λέγει ανάπηρος δεν είναι... πρέπει... δεν μπορούσε... θα σε μάθουμε... πρέπει να είσαι ΕΣΥ. Να εξυπηρετήσε μόνος σου γιατί αύριο μεθαύριο μπορεί να μην θες ναυ του μπορεί να μην θες την γυναίκα σου να αλλάξεις... νααα... να θες να χωρίσεις ρε παιδί. Πρέπει να είσαι μοναχός, να μπορείς να εξυπηρετείσαι μοναχός σ και έμαθε να εξυπηρετείται μοναχός του και αυτοσαρκαζόταν και πήγαμε σε κέντρο αποκατάστασης στο εξωτερικό. Δεν κάτσαμε ε διό να λεν τον καημένο ν τον καημένο ν. Αυτός είναι αποκλεισμός. Όχι αποκλεισμός... εεε... δεν κάνει το κράτος τίποτα. Ορίστε. Πάνε στη στάση των αναπήρων και βάζουν τα αυτοκίνητά τους. Υπάρχει τίποτα για τους ανάπηρους; Δεν ξέρω εγώ. Βλέπω δηλαδή πολλά πράγματα. Ύστερα γυρίζουν και κοιτάζουν έναν ανάπηρο και κοιτάζουν. Τι τον κοιτάς τον άνθρωπο; Αυτός είναι αξιοπρεπής. Δείτε. Βλέπε πως μπορείς να βοηθήσεις έναν άνθρωπο. Μεσ το πετσί μ είναι αγάπη μου αυτή η αναπηρία» (Σ12).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία (δεκατέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων θεωρεί ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό ή και περισσότερα δικαιώματα και ευκαιρίες, είτε γιατί μειονεκτούν και χρήζουν συμπαράστασης, βοήθειας και επιδομάτων, είτε διότι από την άλλη είναι άξιοι άνθρωποι που με τη σειρά τους μπορούν να προσφέρουν στην κοινωνία, αλλά δυστυχώς το κράτος δεν τους παρέχει ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες με το γενικό πληθυσμό. Ακόμη, οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι και δεν πρέπει να τους ξεχωρίζουμε. Από την άλλη πλευρά, η μειοψηφία (ένας από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων δηλώνει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό. Η άποψη αυτή αφορά τους μετανάστες και τους πρόσφυγες, καθώς από προηγούμενη ερώτηση φάνηκε ότι ο συμμετέχοντας έχει αρνητική άποψη προς αυτούς.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό, είτε γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι, είτε γιατί οι ευπαθείς ομάδες χρειάζονται συμπαράσταση επειδή μειονεκτούν. Ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες θεωρεί ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι. Τα λεγόμενά του είναι «*Να έχουν... όλοι άνθρωποι είμαστε, όλοι ίσοι να είμαστε... γιατί;*» (Σ4). Δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό γιατί χρειάζονται συμπαράσταση επειδή μειονεκτούν. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει «*Φυσικά και πρέπει να έχουν τα περισσότερα δικαιώματα και ίσα δικαιώματα και ακόμα περισσότερες ευκαιρίες για να... γιατί χρειάζονται και τη συμπαράστασή μας*» (Σ2). Άλλος συμμετέχοντας είπε «*Μπορούν να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τους άλλους αλλά πρέπει να έχουνε... εεε... ανάλογα τον εξειδικευμένο άνθρωπο δίπλα τους... με αυτή την έννοια*» (Σ3). Αντίθετη άποψη παρουσιάζει ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, ο οποίος θεωρεί ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό. Η άποψη αυτή αφορά τους μετανάστες και τους πρόσφυγες, καθώς από προηγούμενη ερώτηση φάνηκε να έχει

αρνητική άποψη προς αυτούς. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «*Όχι... Συγγνώμη... αλλά ΟΧΙ. ΟΧΙ! Πάμε παρακάτω! Χτυπάς στο ευαίσθητο σημείο μου τώρα... με τσιγκλάς και είμαι από τον ύπνο*» (Σ5).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλες (πέντε) οι συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό, είτε γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι και δεν πρέπει να τους ξεχωρίζουμε, είτε γιατί οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού μειονεκτούν και συνεπώς πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα ή και περισσότερα δικαιώματα και ευκαιρίες. Τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι και δεν πρέπει να τους ξεχωρίζουμε. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «*Πιστεύω ότι πρέπει να έχουν όλοι τα ίδια δικαιώματα γιατί όλοι είναι άνθρωποι γιατί όλοι χρειάζεται να έχουν ίσες ευκαιρίες*» (Σ8). Μια από αυτές τις συμμετέχουσες έχει την άποψη αυτή αλλά αναφέρει ότι οι ευπαθείς ομάδες μειονεκτούν και ότι δεν θα πρέπει να τις ξεχωρίζουμε. Τα λεγόμενά της είναι «*Εγώ λέω θα έπρεπε... γιατί δεν πιστεύω ότι τα παιδάκια και αυτά έχουν κάτι διαφορετικό από εμάς ανεξάρτητα που... εεε... μπορεί να έχουν κάποια... ρε παιδί μου πως το λεν... κάποια ιδιαιτερότητα σε κάποια τέτοια αλλά πιστεύω ότι και αυτά πρέπει να έχουνε... εεε... να είναι τα ίδια με εμάς... πως να το πω... να μην τααα... ξεχωρίζουμε... πως να το πω τώρα ρε παιδί μου... ότι πιστεύω ότι όλοι ίσοι είμαστε ανεξάρτητα από το αν κάποιο παιδάκι έχει κάποια... ιδιαιτερότητα...*» (Σ9). Δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες υποστηρίζουν ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού μειονεκτούν και συνεπώς πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα ή και περισσότερα δικαιώματα και ευκαιρίες. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «*Βέβαια. Βέβαια θα πρέπει και πιο πολύ ακόμα γιατί αυτά τα άτομα έχουν και ψυχολογικά ας πούμε, μειονεκτούν έναντι των άλλων και πρέπει να τους δίνονται πιο πολλές ώρες να ξεφεύγουν από το σπίτι από το δωμάτιό τους*» (Σ6). Η συμμετέχουσα με αναπηρία θεωρεί ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα είπε «*Ναι όταν μπορούν, έχουν την ικανότητα*» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό ή ακόμη και περισσότερα, είτε γιατί μειονεκτούν και χρήζουν βοήθειας και επιδομάτων, είτε διότι από την άλλη είναι άξιοι άνθρωποι που με τη σειρά τους μπορούν να προσφέρουν στην κοινωνία, αλλά δυστυχώς το κράτος δεν τους παρέχει ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες με το γενικό πληθυσμό. Τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν την άποψη αυτή γιατί οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού μειονεκτούν και συνεπώς πρέπει να έχουν ίσα δικαιώματα ή και περισσότερα. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«Περισσότερα δικαιώματα πρέπει να έχουν γιατί άλλο ένας που μπορεί και περπατάει. Αυτός που δεν μπορεί πρέπει να συνοδεύεται, να παίρνει ένα επίδομα»* (Σ13). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει *«Σίγουρα θα πρέπει να έχουν ίδια δικαιώματα και καλύτερα ακόμη και πρέπει να τους βοηθάμε και να τους προσέχουμε... ακόμη και τούτα που κάνουν οι δικοί μας και δεν αφήνουν τα μωρά, τα ξένα να ρθούν στα σχολειά εεε εγώ βγαίνω από τα ρούχα μου. Και βέβαια. Και επιδόματα να παίρνουν και να τους βοηθάμε όλοι διότι είναι ευπαθείς ομάδες και έχουν αυτά τα προβλήματα»* (Σ14). Αντίθετα, ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες θεωρεί ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό ή ακόμη και περισσότερα γιατί είναι άξιοι άνθρωποι, οι οποίοι με τη σειρά τους, μπορούν να προσφέρουν στην κοινωνία, αλλά το κράτος δεν τους παρέχει εντέλει ευκαιρίες και ίσα δικαιώματα. Τα λεγόμενα του συμμετέχοντα αυτού είναι *«Περισσότερα. Πρέπει να έχουν περισσότερα γιατί τους ανήκουν. Να προσφέρουμε. Και το κράτος θα έχει κέρδος. Και στη δουλειά πρέπει να πιάσουν αυτοί. Να πιάσουν δηλαδή οι ευπαθείς ομάδες. Αυτοί έχουν περισσότερο μυαλό και στην εργασία κάνουν πιο καλή εργασία από τους άλλους. Αλλά δεν τους βάζουμε, τους πετάμεεε έξω. Τους πετάμεεε. Και αυτό είναι η αδικία του κράτους»* (Σ12).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν τρεις απόψεις σχετικά με το αν οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (οκτώ από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι οι άνθρωποι δεν είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς όλοι είναι άνθρωποι και ίσοι μεταξύ τους. Ωστόσο, παρουσιάζουν διαφορές,

καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, έχει τη δική του προσωπικότητα, έχει το δικό του περιτύλιγμα και γεννιέται όπως γεννιέται. Ακόμη, οι άνθρωποι δεν είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, αλλά παρουσιάζουν αδυναμίες, τις οποίες οι άνθρωποι διακρίνουν και εν τέλει κάνουν τον άνθρωπο διαφορετικό και ανίκανο. Η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, μοναδικός, έχει μεγαλώσει με διαφορετικό τρόπο, έχει τα δικά του προβλήματα και τις δικές του ικανότητες, διαφορετικό μυαλό και διαφορετική καλλιέργεια και παιδεία. Τέλος, η τρίτη άποψη, η οποία αφορά τη μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένας από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι οι άνθρωποι είναι δεν πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς όλοι είμαστε άνθρωποι ανεξαρτήτως καταγωγής, έθνους και οτιδήποτε άλλο.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι δεν είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς όλοι είναι άνθρωποι και ίσοι μεταξύ τους. Ωστόσο, παρουσιάζουν διαφορές, καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, έχει το δικό του περιτύλιγμα και γεννιέται όπως γεννιέται. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει «Πλήρως διαφορετικοί δεν είναι... εεε εντάζει... υπάρχει σχετικά ένα χάσμα νομίζω αλλά... δεν είναι πλήρως διαφορετικοί... όχι... το πλήρως όχι. Το ότι είναι διαφορετικοί είναι...» (Σ3). Άλλος συμμετέχοντας είπε «Όχι, ακριβώς το ίδιο είναι οι άνθρωποι απλώς είναι το περιτύλιγμα που έχουν...» (Σ2). Τέλος, ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες συμφωνεί, προσθέτοντας ακόμη ότι όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι. Τα λεγόμενά του είναι «Όχι. Κοιτάζτε να δείτε κάθε ένας είναι διαφορετικός σαν άνθρωπος δεν το συζητώ «γέλιο» αλλά δεν είναι... όλοι είμαστε ίσοι. Η διαφορετικότητα... υπάρχει αλλά όλοι είμαστε ίσοι» (Σ1). Αντίθετα, ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, θεωρεί ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «Εεε εντάζει τώρα αυτό που με ρωτάς πας... πολύ... να αναλύσω τη φιλοσοφία μου... δεν θέλω να την αναλύσω... Ναι εντάζει δε...» (Σ5).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι δεν είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς όλοι είναι άνθρωποι και ίσοι μεταξύ τους. Ωστόσο, παρουσιάζουν διαφορές, καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και έχει τη δική του προσωπικότητα. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα αναφέρει «*Όχι πλήρως. Διαφοροποιούνται αλλά όχι πλήρως. Εξαρτάται από την προσωπικότητα δεν είναι μόνο στη κατηγορία στην οποία βρίσκεται*» (Σ7). Άλλη συμμετέχουσα συμφωνεί ότι οι άνθρωποι δεν είναι πλήρως διαφορετικοί, αλλά ότι παρουσιάζουν διαφορές και είναι ίσοι. Τα λεγόμενά της είναι «*Πλήρως;;; όχι... Όλοι διαφορετικοί είμαστε... αλλά ίσοι άνθρωποι...*» (Σ9). Αντίθετα, δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, θεωρούν ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, μοναδικός, έχει μεγαλώσει με διαφορετικό τρόπο, έχει τα δικά του προβλήματα, διαφορετικό μυαλό και διαφορετική παιδεία. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε «*Ε βέβαια. Καταρχάς εξαρτάται από το σπίτι που προέρχονται. Από τα προβλήματα που έχουνε. Από το μυαλό που κουβαλάει ο καθένας. Από την παιδεία τους*» (Σ6). Άλλη συμμετέχουσα αναφέρει «*Οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί... ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και μοναδικός*» (Σ8).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία θεωρεί ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ικανότητες. Τα λεγόμενά της είναι «*Οι τρίτης ηλικίας δεν μπορούν να έχουν τις ίδιες ικανότητες... λόγω ηλικίας*» (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, μοναδικός και έχει διαφορετική καλλιέργεια και παιδεία. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Εεε υπάρχουν και διαφορετικοί. Ο καθένας «γέλιο» είναι ο εαυτός του... πως να το κάνουμε*» (Σ15). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «*Ε μάλλον. Δεν είναι όλοι το ίδιο. Πως το βλέπει ο καθένας. Χρειάζεται περισσότερη καλλιέργεια νομίζω, παιδεία, για να μπορεί να το δει με το μάτι που πρέπει*» (Σ13).

Ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι δεν είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, αλλά ότι παρουσιάζουν αδυναμίες, τις οποίες οι άνθρωποι διακρίνουν και εν τέλει κάνουν τον άνθρωπο διαφορετικό και ανίκανο. Τα λεγόμενά του είναι «Αυτό εξαρτάται. Είναι θέληση. Αν ένας άνθρωπος αν θέλει τον άλλον πως είναι αδιαφόρετος και ανίκανος, τον κάνει. Αν όμως είναι ένας άνθρωπος που αγαπάει τον συνάνθρωπο δεν βλέπει. Και αν δει πως κάποιος έχει μια αδυναμία προσπαθεί να τον βοηθήσει και σιγά, σιγά να τον βάλει μέσα στην ομάδα του. Αν δεν θέλει, λέει τι να κάνω δεν θέλω. Όταν αγαπάς και έχεις αγάπη μέσα και έχεις το θεό μέσα σου και έχεις αγάπη προς το συνάνθρωπο μπορείς να βοηθήσεις τον συνάνθρωπο ς και να τον φέρεις μαζί ς, να συμβαδίζετε. Τώρα να πάτε περπάτημα, ο ένας μπροστά ο άλλος πίσω μπορείς. Αν όμως δεν θες... μερικοί λεν στεναχωριόνται. Γιατί στεναχωριέστε; Δεν μπορώ λέει γιατί στεναχωριέμαι. Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί στεναχωριούνται. Αν στεναχωριούνται, βοηθάς να ξεστεναχωρηθείς. Στο χωριό μ μια συμμαθήτριά μ ήταν νάνος. Νάνος ήταν. Δεν λέγαμε ποτέ στο χωριό μ αυτή είναι νάνος. Δεν το ξέραμε. Ειλικρινά. Ούτε εγώ την είχα για νάνο. Μετά από χρόνια την είδα στην τηλεόραση και λέει παντρεύτηκε και πήρε έναν νάνο και λέω εγώ η P..... νάνος είναι; Εμείς δεν την είχαμε για νάνο. Παίζαμε. Μια χαρά είμασταν. Και η P..... και εμείς μαζί. Μηνάν ξέραμε μηνάν ξέραμε. Ξέραμε την P..... Γι' αυτό μέσα στον εγκέφαλο είναι όλα. Ναι. Βλέπεις ένα ανάπηρο μωρέλι με τις πατερίτσες. Έχει εκ γενετής αυτό... ανεβαίνει πάνω στο μηχανάκι και κάνει κάτι σούζες «γέλιο». Έχει τις πατερίτσες μαζί και κατεβαίνει μετά από το μηχανάκι. Δεν βλέπω εγώ να το κάνει ν εξαίρεση. Τι έχεις ρε συ; Αυτός υποφέρει. Εσύ γιατί στεναχωριέσαι εσύ...» (Σ12). Αντίθετα, ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι είναι δεν πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς όλοι είμαστε άνθρωποι ανεξαρτήτως καταγωγής, έθνους και οτιδήποτε άλλο. Χαρακτηριστικά ο συμμετέχοντας αυτός αναφέρει «Εκεί είναι ο ρατσισμός. Κανένα... καμία διαφορά... όλοι είμαστε άνθρωποι ίδιοι και δεν υπάρχει καμία διαφορά από τη καταγωγή, στο έθνος και οτιδήποτε» (Σ14).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτει ότι η πλειοψηφία (έντεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων υποστηρίζει ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι από τη φύση τους, από το DNA τους προνομιούχες (έχουν κάποιο ταλέντο παραπάνω), ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά

και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες. Οκτώ από αυτούς προσθέτουν ότι σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και το περιβάλλον (παιδεία) και τα ερεθίσματα (εκπαίδευση, μόρφωση) που παίρνει κανείς. Ένας από αυτούς ισχυρίζεται ότι σημαντικό ρόλο γι' αυτό παίζει ο οικονομικός τομέας. Από την άλλη πλευρά, η μειοψηφία (τέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες) των συμμετεχόντων ισχυρίζεται ότι δεν υπάρχουν ομάδες ανθρώπων ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες γιατί όλα αυτά έχουν να κάνουν με τις ευκαιρίες που έχουν οι άνθρωποι για να αναπτυχθούν, ευκαιρίες που έχουν σχέση με την εκπαίδευση, τη μόρφωση και τη παιδεία. Τέλος, δεν υπάρχουν ομάδες ανθρώπων ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες γιατί όλα αυτά έχουν σχέση με την εργατικότητα.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες, καθώς κάποιοι άνθρωποι είναι προνομιούχοι λόγω του DNA τους και έχουν από τη φύση τους κάποιο ταλέντο παραπάνω. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«Εεε... υπάρχουν άνθρωποι που... είναι πνευματικά και πολιτισμικά ανώτεροι και είναι και πιο δημιουργικοί λόγω της φύσης τους... είναι προικισμένοι πνευματικά πιο πολύ. Σε τέτοιο επίπεδο. Όχι όμως ότι τους κάνει πιο ανθρώπους από τους άλλους απλώς είναι πραγματικά είναι... έχουν κάποιο ταλέντο παραπάνω. Εεε εντάζει είναι... πως το λένε... εεε προνομιούχοι, λόγω του DNA τους»* (Σ2). Ένας από αυτούς προσθέτει ότι σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και το περιβάλλον, τα ερεθίσματα που παίρνει κανείς και για τα οποία σημαντικό ρόλο παίζει ο οικονομικός τομέας. Τα λεγόμενά του είναι *«Αυτό νομίζω ότι... ευφυέστερες αν είναι στο DNA ας πούμε και δημιουργικές και... αλλά νομίζω ότι και κάπως είναι το οικονο... παίζει ρόλο και ο οικονομικός τομέας σε αυτό... δηλαδή... το τι ερεθίσματα είχες... νομίζω ότι αυτό είναι το σημαντικότερο γιατί αυτά μπορεί να προϋπάρχουν στο DNA και με τη διάρκεια... με το πέρασμα των ετών... το οικονομικό να σου τα... εκτοξεύσει... και το περιβάλλον... ενώ όταν δεν υπάρχει... το κατάλληλο περιβάλλον...»* (Σ3). Αντίθετα, δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων δεν είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες, καθώς σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η εργατικότητα του ανθρώπου. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός



συμμετέχοντα είναι «Εεε *ΕΝΤΑΞΕΙ. Εξαρτάται από... τι να πω τώρα... εεε εντάζει δεν νομίζω να είναι από το χρώμα και από αυτά πιο έξυπνα... Πιστεύω στην εργατικότητα και σε αυτά...*» (Σ5).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, τέσσερις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες, καθώς τους δόθηκε το κατάλληλο περιβάλλον (παιδεία) και τα ερεθίσματα (μόρφωση) για να αναπτυχθούν. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «*Ναι, ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται, στα ερεθίσματα που έχουν, στη μόρφωση, στη παιδεία...*» (Σ7). Αντίθετα, μία από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζει ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων δεν είναι ευφυέστερες από άλλες, αλλά πολιτισμικά ανώτερες λόγω των ερεθισμάτων που υπάρχουν που σχετίζονται με τη μόρφωση, την εκπαίδευση και τη παιδεία. Τα λεγόμενά της είναι «*Ευφυέστερες όχι. Γίνονται πολιτισμικά όταν υπάρχουν τα ερεθίσματα, η εκπαίδευση, η παιδεία, η μόρφωση*» (Σ8). Η συμμετέχουσα με αναπηρία θεωρεί ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι από τη φύση τους ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες, αλλά ότι και οφείλεται και στο άτομο σχετικά με το πόσο θα καλλιεργήσει τα ταλέντα που του δόθηκαν. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «*Εεε αυτό είναι κατά άτομο. Αν ο θεός το δώσει. Αν δώσει έξυπνάδα. Δηλαδή εμείς τα ταλέντα πρέπει να τα χρησιμοποιούμε, να τα καλλιεργούμε*» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι από τη φύση τους κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες. Δύο από αυτούς τους συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι σημαντικό ρόλο παίζει και το περιβάλλον και τα ερεθίσματα που παίρνει κανείς όσο αναφορά την εκπαίδευση. Τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «*Εεε εντάζει είναι. Παίζει ρόλο νομίζω και το... επίπεδο γνώσεων σε αυτό...*» (Σ15). Ο άλλος συμμετέχοντας προσθέτει ότι σημαντικό ρόλο παίζει και η εργατικότητα. Χαρακτηριστικά ο συμμετέχοντας αυτός αναφέρει «*Όταν καλλιεργήσε και διαβάζεις και διαβάζεις βιβλία γίνεσαι πιο καλλιεργημένος και πιο ευφυής. Δηλαδή όταν... για την εργασία όταν είσαι εργατικός θα προκόψεις πιο*

πολύ... Είναι ένα μαχαίρι όταν το ακονίζεις το κάνεις κοφτερό έτσι και το μυαλό. Υπάρχουν όμως και οι διάνοιες είναι από το θεό. Αυτοί οι άνθρωποι μήδε διαβάζουν, μήδε τίποτα. Δεν χρειάζεται...» (Σ12). Αντίθετα, ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζει ότι δεν υπάρχουν ομάδες ανθρώπων ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες γιατί όλα αυτά έχουν να κάνουν με τις ευκαιρίες που έχουν οι άνθρωποι για να αναπτυχθούν. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι «Όλοι είμαστε ίδιοι απλώς αυτοί που είναι λίγο κατώτεροι, τους θεωρούμε, δεν είχαν τις ευκαιρίες να αναπτυχθούν διότι ήταν στην Αφρική, ήταν εδώ ήταν εκεί...» (Σ14).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν δύο απόψεις σχετικά με το αν θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (δέκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί οι ομάδες αυτές μειονεκτούν και δυσκολεύονται και συνεπώς πρέπει να έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση, να τους χρησιμοποιούμε εκεί που πρέπει, να τους βοηθάμε, δίνοντάς τους ευκαιρίες και περισσότερα ερεθίσματα, να τους εμψυχώνουμε και να τους δίνουμε κουράγιο, με σκοπό να ενταχθούν με τους υπολοίπους πολίτες μιας κοινωνίας. Η αντιμετώπιση πρέπει είναι διαφορετική προς το καλύτερο. Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά τη μειοψηφία των συμμετεχόντων (πέντε από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι δεν θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται διότι όλοι οι άνθρωποι είμαστε ισότιμα μέλη μιας κοινωνίας και η αντιμετώπισή μας πρέπει να είναι ίση προς όλους.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί οι ομάδες αυτές μειονεκτούν και συνεπώς πρέπει να τους χρησιμοποιούμε εκεί που πρέπει και να τους βοηθάμε. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «Ανάλογα τι μπορεί να δώσει ο καθένας..., να τον χρησιμοποιούμε εκεί που πρέπει» (Σ1). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «...Πρέπει

*όλους τους ανθρώπους να τους αντιμετωπίζουμε ίσο προς ίσο και αν υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι που για κάποιο λόγο είναι διαφορετικοί από εμάς πρέπει να τους βοηθάμε»* (Σ2). Αντίθετα, ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζει ότι δεν θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται *«γιατί όλοι άνθρωποι είμαστε»* (Σ4).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί οι ομάδες αυτές μειονεκτούν και συνεπώς πρέπει να έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση, να τους βοηθάμε, δίνοντάς τους ευκαιρίες και περισσότερα ερεθίσματα, με σκοπό να ενταχθούν με τους υπολοίπους πολίτες μιας κοινωνίας. Χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα είπε *«Ναι, ναι. Π.χ. ας πούμε σε άτομα που... έχουν βγει από τη φυλακή, σε άτομα που είναι εξαρτημένα από ουσίες, αυτοί πρέπει να έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση γιατί πρέπει... πρώτα να ενισχυθεί το εγώ τους, η αυτοπεποίθησή τους γιατί συνήθως αυτά τα άτομα είναι χαμηλότερου... δεν έχουν πολύ μεγάλη αυτοπεποίθηση. Οπότε πρέπει πρώτα να γίνει αυτό το κομμάτι και μετά να ενταχθούν σε μια κοινωνία για να γίνει πιο σωστά η δουλειά»* (Σ10). Άλλη συμμετέχουσα αναφέρει *«...Όπως μια δασκάλα στο σχολείο άμα δεν είναι το ένα παιδάκι πιο έξυπνο πρέπει με ωραίο τρόπο... να δίνει ευκαιρία στο άλλο το παιδί που μειονεκτεί να το βοηθάει»* (Σ6). Τέλος, μια γυναίκα ισχυρίζεται ότι *«θα πρέπει... σε αυτούς που προέρχονται από περιβάλλοντα χωρίς ερεθίσματα να δίνονται περισσότερα ερεθίσματα για να μπορούν να ενταχθούν με τους υπόλοιπους»* (Σ7). Αντίθετα, δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι δεν θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται διότι όλοι οι άνθρωποι είμαστε ισότιμα μέλη μιας κοινωνίας. Τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι *«Όχι διαφορετική αντιμετώπιση γιατί οι άνθρωποι είμαστε... ισότιμα μέλη μιας κοινωνίας. Οφείλουμε να είμαστε ισότιμα μέλη»* (Σ8).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία παρουσιάζει παρόμοια άποψη με τη μειοψηφία των γυναικών, καθώς θεωρεί ότι δεν θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται. Τα λεγόμενά της είναι *«Όχι. Έτσι δεν είναι...»* (Σ11). Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης

ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί οι ομάδες αυτές μειονεκτούν και δυσκολεύονται και συνεπώς πρέπει να τους βοηθάμε, να τους εμψυχώνουμε και να τους δίνουμε κουράγιο. Η αντιμετώπιση πρέπει είναι διαφορετική προς το καλύτερο. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας αναφέρει *«Διαφορετική προς το καλύτερο, όχι προς το χειρότερο»* (Σ14). Άλλος συμμετέχοντας ισχυρίζεται ότι *«θα πρέπει να βοηθείς κάποιο παιδί που δυσκολεύεται. Δεν θα παίρνει το βαθμό που παίρνει ο άλλος αλλά απλώς για να τον βοηθήσεις θα τον δώσεις κουράγιο. Κάποια παιδιά που δεν μπορούν πρέπει να τα βοηθήσεις, να του δώσεις ένα βαθμό παραπάνω για να το εμψυχώσεις. Δεν θα γίνει και καθηγητής «γέλιο»»* (Σ12). Αντίθετη άποψη έχει ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, ο οποίος ισχυρίζεται ότι δεν θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι και η αντιμετώπισή μας πρέπει να είναι ίση προς όλους. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά του είναι *«Όχι. Νομίζω πρέπει να είναι ίση η αντιμετώπιση. Έτσι δεν είναι το σωστό;»* (Σ15).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν τρεις απόψεις σχετικά με το αν η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (έντεκα από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) πάντα θα υπάρχει. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι πάντα θα υπάρχει αυτή η διάκριση, η διαφοροποίηση, η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση από την κοινωνία, καθώς δεν μπορούμε να τις αναιρέσουμε όση παιδεία και να έχουμε, αλλά ότι θα ήτανε καλό να μην τους ταξινομούμε και να τους βλέπουμε μειονεκτικά όπως και συμβαίνει, αλλά ίσους προς ίσους. Δύο από αυτούς τους έντεκα συμμετέχοντες θεωρούν ότι πάντα θα υπάρχει η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση, γεγονός το οποίο μπορεί να λειτουργήσει θετικά υπό την έννοια ότι στοχοποιούμε τα άτομα αυτά και έτσι προσέχουμε τη συμπεριφορά μας περισσότερο

και έτσι τα βοηθάμε και δεν νιώθουν μειονεκτικά και κατώτερα. Ακόμη, μπορεί να λειτουργήσει θετικά διότι πάντα θα υπάρχουν άτομα που μειονεκτούν και τα οποία χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης, υπό την έννοια ότι θα τους δίνουν επιδόματα, υπηρεσίες και γενικότερα θα υπάρχει και θα πρέπει να υπάρχει μέριμνα από το κράτος γι' αυτές τις ομάδες πληθυσμού. Η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά τρεις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο. Συγκεκριμένα, δύο συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι οι ταξινομήσεις μπορούν να αναιρεθούν με το χρόνο, ένας εκ των οποίων προσθέτει ότι μπορούν να αναιρεθούν εφόσον το κράτος εξασφαλίσει μέσα επικοινωνίας και συνεπώς το άτομο δεν νιώθει παραμελημένο και κοινωνικά εγκλωβισμένο. Τέλος, ένας εκ των οποίων θεωρεί ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο, αναφέρει ότι ακόμη υπάρχουν κάποια ταμπού, αλλά με το χρόνο σιγά σιγά δύναται να εξαλειφθούν άλλα όχι τελείως. Τέλος, η τρίτη άποψη, η οποία αφορά τη μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένας από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), θεωρεί ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) έχει πλέον εξαλειφθεί. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι υπάρχουν οι ηλικιωμένοι, οι νέοι, οι ευπαθείς ομάδες, αλλά ότι κατά τη γνώμη του δεν είναι κατηγορίες.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) πάντα θα υπάρχει. Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν ότι πάντα θα υπάρχει αυτή η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση, αλλά ότι θα ήτανε καλό να μην τους ταξινομούμε και να τους βλέπουμε μειονεκτικά όπως και συμβαίνει, αλλά ίσους προς ίσους. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«Καλό θα ήτανε να μην τα βλέπουμε σαν άτομα με αναπηρία... δηλαδή να μπορούσαμε να... γιατί όλοι μας εντάξει... να μπορούσαμε ρε παιδί μου να τα αισ... να τα βλέπουμε σαν ίσα προς εμάς... αλλά πάντα θα τα βλέπουμε... στην Ελλάδα δεν... ιδίως στα χωριά μας... δεν...»* (Σ5). Ένας από αυτούς τους συμμετέχοντες συμφωνεί από τη μια και από την άλλη προσθέτει ότι η κατηγοριοποίηση αυτή μπορεί να

λειτουργήσει και θετικά υπό την έννοια ότι στοχοποιούμε τα άτομα αυτά και έτσι προσέχουμε τη συμπεριφορά μας περισσότερο και έτσι τα βοηθάμε και δεν νιώθουν μειονεκτικά και κατώτερα. Τα λεγόμενα του συμμετέχοντα αυτού είναι «...το ότι δεν πρέπει να υπάρχει κατηγοριοποίηση αυτό είναι αλήθεια αλλά και όταν... δούμε ένα άτομο με αναπηρία θα πούμε ότι κοίταξε αυτός είναι στην ειδική κατηγορία των ανθρώπων με ΑμεΑ ή έναν ηλικιωμένο χωρίς να θέλουμε αλλά αυτό δεν πρέπει να μας επηρεάζει στη συμπεριφορά μας... εντάξει απλώς ίσα, ίσα που μπορούμε να το στοχοποιούμε έτσι ώστε να το... να προσέχουμε τη συμπεριφορά μας περισσότερο προς αυτά τα άτομα. Έτσι ώστε να μην τους δημιουργούμε ούτε και έτσι αίσθημα κατωτερότητας και μειονεξίας απλώς να τους... ίσα ίσα να τους βοηθάμε, με την καλή έννοια να το κάνουμε» (Σ2). Αντίθετη άποψη έχει ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, ο οποίος θεωρεί ότι πλέον αυτό έχει εξαλειφθεί. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι υπάρχουν οι ηλικιωμένοι, οι νέοι, οι ευπαθείς ομάδες, αλλά ότι κατά τη γνώμη του δεν είναι κατηγορίες. Τα λεγόμενά του είναι «Έχω την εντύπωση ότι πλέον αυτό... εγώ πιστεύω ότι πλέον ότι αυτό έχει εξαλειφθεί κατά την άποψή μου δηλαδή δεν υπάρχουν κατηγορίες ανθρώπων. Ε εντάξει υπάρχουν οι νέοι, υπάρχουν οι γέροι, σίγουρα... υπάρχουν οι ευπαθείς ομάδες όπως λες αλλά... δεν μπορείς να τους λες κατηγορίες... έτσι πιστεύω» (Σ1).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) πάντα θα υπάρχει γιατί πάντα θα υπάρχουν οι διαφοροποιήσεις από την κοινωνία, καθώς δεν μπορούμε να τις αναιρέσουμε, όση παιδεία και να έχουμε. Χαρακτηριστικά μια από αυτές τις συμμετέχουσες ισχυρίζεται ότι «Πάντα θα υπάρχει. Όση παιδεία να έχουμε» (Σ6). Άλλη συμμετέχουσα αναφέρει ότι πάντα θα υπάρχουν αυτές οι διαφοροποιήσεις, καθώς δεν μπορούμε να τις αναιρέσουμε (Σ8). Αντίθετη άποψη υποστηρίζουν δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, οι οποίες θεωρούν ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο. Μια από αυτές τις συμμετέχουσες αναφέρει ότι ακόμη υπάρχουν κάποια ταμπού, αλλά με το χρόνο σιγά σιγά δύναται να εξαλειφθούν άλλα όχι τελείως (Σ10). Η άλλη συμμετέχουσα συμφωνεί ότι με το χρόνο αυτές οι

ταξινομήσεις μπορούν να αναιρεθούν και ότι όσο αναφορά το ρόλο της γυναίκας έχει αλλάξει συγκριτικά με παλιά. Ακόμη, αναφέρει ότι οι ταξινομήσεις αυτές δεν της αρέσουν. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι *«Εμένα δεν μου αρέσουν πολύ οι ταξινομήσεις γενικώς. Μπορεί με το χρόνο να μην υπάρχουν... μπορεί... ήδη βλέπεις η μέρα της γυναίκας παλιά ήταν πολύ... τώρα αρχίζει αυτό να μην...»* (Σ7). Η συμμετέχουσα με αναπηρία συμφωνεί με τη πλειοψηφία των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο, καθώς και με των γυναικών που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, καθώς ισχυρίζεται ότι οι άνθρωποι ταξινομούνται σε ομάδες. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι *«Εε μάλλον υπάρχει ξέρω και εγώ»* (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) πάντα θα υπάρχει γιατί πάντα θα υπάρχουν διακρίσεις από την κοινωνία και πάντα θα υπάρχουν άτομα που μειονεκτούν και τα οποία χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης, υπό την έννοια ότι θα τους δίνουν επιδόματα, υπηρεσίες και γενικότερα θα υπάρχει και θα πρέπει να υπάρχει μέριμνα από το κράτος γι' αυτές τις ομάδες πληθυσμού. Χαρακτηριστικά ένας συμμετέχοντας από αυτούς είπε *«...Πάντα θα υπάρχει αυτή η διάκριση»* (Σ12). Άλλος συμμετέχοντας ισχυρίζεται ότι *«Νομίζω πάντα θα υπάρχει αυτό. Αμα είναι ένας ανώτερος δεν μπορεί να τον βάλεις με έναν... έτσι δεν είναι;»* (Σ15). Τέλος, χαρακτηριστικά είναι και τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα *«Εε πάντα θα υπάρχει διότι αυτές οι ομάδες έχουν ανάγκη ιδιαίτερης μεταχείρισης. Θα τις δίνε ν επιδόματα. Να μας κάνε ν εμάς τα προγράμματα, να μας πηγαίνει το Κ.Α.Π.Η. εκδρομές... πάντα θα υπάρχει και θα υπάρχει η μέριμνα γι' αυτές τις ειδικές τις ομάδες και πρέπει να υπάρχει...και από το κράτος... όπως υπάρχει... πάντα πρέπει να υπάρχει ειδική αντιμετώπιση σε αυτές τις ομάδες»* (Σ14). Αντίθετη άποψη έχει ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, ο οποίος θεωρεί ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο, εφόσον το κράτος εξασφαλίσει μέσα επικοινωνίας και συνεπώς το άτομο δεν νιώθει παραμελημένο και κοινωνικά εγκλωβισμένο. Τα λεγόμενα του συμμετέχοντα αυτού είναι *«Όταν τους εξασφαλίσουν διάφορα μέσα επικοινωνίας και*

*αυτουνού του ανθρώπου νομίζω ότι δεν θα αισθάνεται ότι είναι παραμελημένος και θα αισθάνεται καλά... Αν αισθάνεται καλά και μπορεί αυτός να βγαίνει έξω, να επικοινωνεί με τους φίλους και τις φίλες του νομίζω ότι θα αισθανθεί καλύτερα ο άνθρωπος όποιος και αν είναι. Και εγώ έτσι θα ένιωθα» (Σ13).*

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν διάφορες απόψεις σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά όλους τους συμμετέχοντες (δεκαπέντε), αναφέρει ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών γιατί δεν υπάρχουν εγκαταστάσεις και οι κατάλληλες υποδομές (τρεις από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες), καθώς και αρκετό προσωπικό για να ανταποκριθεί στις ανάγκες των συμμετεχόντων (δύο από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες). Ακόμη, είναι αδύνατο να συμβιώσουν και να γυμναστούν ταυτόχρονα, διότι έχουν διαφορετικές ανάγκες και απαιτήσεις, διαφορετικά προβλήματα υγείας και στόχους και συνεπώς το πρόγραμμα γυμναστικής και οι ασκήσεις πρέπει να διαφοροποιούνται (τρεις από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες). Οι ομάδες αυτές δύναται να συνυπάρξουν και να γυμνάζονται ταυτόχρονα, εφόσον η γυμναστική είναι διαφοροποιημένη και συγχρονισμένη στις ανάγκες και στις δυνατότητες των συμμετεχόντων, είτε είναι γυναίκες, είτε είναι άντρες, είτε είναι άτομο με αναπηρία, είτε άτομο οποιασδήποτε ηλικίας (δύο από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες). Τέλος, επειδή είναι αδύνατο να γυμνάζονται παράλληλα οι ομάδες αυτές, καλό θα ήταν να γυμνάζονται όλες αυτές οι ομάδες στο δικό τους χώρο, μέσα σε έναν ενιαίο χώρο (ένας από τους δεκαπέντε συμμετέχοντες).

Η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά οκτώ από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι οι άντρες με τις γυναίκες πρέπει να γυμνάζονται ξεχωριστά γιατί υπάρχει το ενδεχόμενο της σύναψης ερωτικής σχέσης και το ταμπού μη γύμνασης των δύο φύλων μαζί. Οι άντρες και οι γυναίκες αντίστοιχα δεν θέλουν το ταίρι τους ή οι ίδιοι να γυμνάζονται παράλληλα με το αντίθετο φύλο. Ακόμη, οι άντρες σε σχέση με τις γυναίκες και αντίστροφα έχουν διαφορετικούς στόχους, απαιτήσεις, ανάγκες, και συνεπώς χρήζουν άλλου προγράμματος γυμναστικής και ασκήσεων. Η τρίτη άποψη, η οποία αφορά έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, αναφέρει ότι η ταυτόχρονη εκγύμναση αντρών, γυναικών και ατόμων όλων των ηλικιών είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί. Ωστόσο, τα άτομα με



αναπηρίες δεν μπορούν να γυμνάζονται ταυτόχρονα με αυτές τις ομάδες γιατί μειονεκτούν, δεν μπορούν να κάνουν κάποιες ασκήσεις, χρειάζεται να προσπαθήσουν περισσότερο και δεν μπορούν να συνταυτιστούν με το γενικό πληθυσμό και συνεπώς χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης και βοήθειας, καθώς και εγκαταστάσεων, οι οποίες δεν υπάρχουν. Αντίθετα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ένας από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες, διαφωνεί και ισχυρίζεται ότι τα ΑμεΑ πρέπει να γυμνάζονται με το γενικό πληθυσμό γιατί έτσι κοινωνικοποιούνται και εντάσσονται στην κοινωνία. Η τέταρτη και τελευταία άποψη, η οποία αφορά δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες ηλικιωμένους, αναφέρει ότι οι νέοι καλό είναι να γυμνάζονται ξεχωριστά από τους ηλικιωμένους, καθώς έχουν άλλους στόχους, απαιτήσεις, ικανότητες και ανάγκες.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών. Τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν την άποψη αυτή, λέγοντας ότι είναι αδύνατο να πραγματοποιηθεί ταυτόχρονα η εκγύμναση αυτών των ομάδων γιατί δεν υπάρχουν εγκαταστάσεις και οι κατάλληλες υποδομές. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι *«Κοίταξε αυτό για να υπάρξει πρέπει να είναι ένας πολύ μεγάλος χώρος εντάξει; Δεν θα μπορεί να γίνει σε ένα μικρό πλαίσιο...»* (Σ2). Δύο από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες θεωρούν ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών διότι δεν υπάρχει αρκετό προσωπικό για να ανταποκριθεί στις ανάγκες των συμμετεχόντων. Ένας συμμετέχοντας χαρακτηριστικά αναφέρει *«...ΕΓΩ δεν έχω πρόβλημα να γυμνάζονται ταυτόχρονα... αν μπορεί ο γυμναστής ταυτόχρονα να δει διαφορετικές ομάδες... καλό είναι να είναι διαφορετικά... ΕΓΩ απλά όταν είμαι εδώ ζητάω τη δική μου γυμναστική... αν αυτός προλαβαίνει να δει όλες τις ομάδες ταυτόχρονα έχει καλώς... αν δεν προλαβαίνει όμως ο άνθρωπος... μην τον τρελάνουμε κιόλας»* (Σ3). Ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες ισχυρίζεται ότι η ταυτόχρονη εκγύμναση αντρών, γυναικών και ατόμων όλων των ηλικιών είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί. Ωστόσο, τα άτομα με αναπηρίες δεν μπορούν να γυμνάζονται ταυτόχρονα με αυτές τις ομάδες γιατί χρήζουν διαφορετικές εγκαταστάσεις, οι οποίες δεν υπάρχουν. Τα λεγόμενά του είναι *«Συμφωνώ απόλυτα. Θα ήταν κάτι τέλειο αν μπορούσε να γίνει... αν μπορούσε... βέβαια... κάποιες ομάδες...*

*όπως είναι τα παιδιά με αναπηρίες θέλουνε και άλλες εγκαταστάσεις τώρα έτσι... εεε... αλλά τώρα ένας άνθρωπος ο οποίος... έχουμε εμείς και εδώ στην ομάδα μας ανθρώπους που είναι μεγαλύτερες και μικρότερες, μην κοιτάτε που τώρα δεν είναι όλοι... δεν νομίζω ότι... και δεν θα είχα κανένα πρόβλημα να... γυμνάζομαι και με άντρες και με γυναίκες. Αλλά πιστεύω ότι τα άτομα με αναπηρίες χρειάζονται άλλες εγκαταστάσεις και άλλο γυμναστή...» (Σ1).*

Ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες αναφέρει ότι δεν θα είχε πρόβλημα να γυμνάζεται παράλληλα με άτομα με αναπηρίας και άτομα όλων των ηλικιών, άλλα όσο αναφορά την ταυτόχρονη εκγύμναση αντρών και γυναικών διαφωνεί υπό την έννοια ότι μια παντρεμένη γυναίκα δεν είναι ωραίο να γυμνάζεται με ένα νεαρό άντρα. Τα λεγόμενά του είναι «...οι γυναίκες δεν γυμνάζονται με τους άντρες γιατί και καλά υπάρχει το... καμάκι να το πω έτσι... που δεν θέλουν οι πιο πολλές... π.χ. να είναι μια γυναίκα παντρεμένη... δεν θέλει να κάνει με ένα πιτσιρικά γυμναστήριο... Είναι καθένας πως το βλέπει... Εγώ δεν θα χα κανένα πρόβλημα αν θα ήταν το άτομο με αναπηρίες. Άτομα όλων των ηλικιών; Ούτε» (Σ4). Τέλος, ένας συμμετέχοντας συμφωνεί ως προς τη μη ταυτόχρονη εκγύμναση αντρών και γυναικών, προσθέτοντας ακόμη ότι καλό θα ήταν να γυμνάζονται όλες αυτές οι ομάδες στο δικό τους χώρο, μέσα σε έναν ενιαίο χώρο. Τα λεγόμενά του είναι «Κοίταξε αυτό για να υπάρξει πρέπει να είναι ένας πολύ μεγάλος χώρος εντάξει; Δεν θα μπορεί να γίνει σε ένα μικρό πλαίσιο... τώρα οι μεγάλοι, οι μικροί, παιδιά... γιατί θα υπάρξει κίνδυνος τραυματισμός... στα πλαίσια ενός χωριού είναι λίγο δύσκολο γιατί υπάρχουν πολλά ταμπού από τις γυναίκες που δεν θα τις αφήσουνε οι άντρες τους ξέρω εγώ να γυμναστούν σε ένα κοινό χώρο με τους άνδρες... πρέπει να είναι ένα μεγάλο γυμναστήριο, που να υπάρχει ο χώρος, να έχει μελετηθεί για τα παιδιά με ειδ... τα παιδιά να μην μπλέκονται με τους μεγάλους και με περίεργα μηχανήματα που μπορεί να χτυπήσουνε και τα άτομα με ειδικές ανάγκες να είναι στο δικό τους το χώρο. Κάθε ένα να είναι στο δικό του το χώρο αλλά μέσα σε ένα ενιαίο χώρο» (Σ2).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, τέσσερις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών. Δύο από τις συνολικά τέσσερις συμμετέχουσες, θεωρούν ότι είναι αδύνατο να συμβιώσουν και

να γυμναστούν ταυτόχρονα με άντρες, άτομα με αναπηρίες και άτομα όλων των ηλικιών, διότι έχουν διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικά προβλήματα υγείας και στόχους και συνεπώς το πρόγραμμα γυμναστικής και οι ασκήσεις πρέπει να διαφοροποιούνται (Σ6, Σ7). Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας, η οποία ωστόσο προσθέτει ότι δεν θα είχε πρόβλημα να γυμναζόταν με αυτές τις ομάδες, είναι *«Εγώ νομίζω ότι αυτό καλά είναι να διαφοροποιείται. Αλλιώς είναι οι άντρες... αλλιώς... δεν είναι θέμα... εεε... ισότητας αυτό το πράγμα... είναι... διαφορετική γυμναστική κάνει ένας... διαφορετική ο άλλος... και άλλη γυμναστική μπορεί... αλλά δεν θα με ενοχλούσε να είχα εδώ έναν άντρα να γυμναζόταν μαζί μας. Δεν μας ενοχλούν. Ότι εμείς εδώ είμαστε κοντά ηλικιακά είναι καλύτερο από να είναι εδώ μια εικοσάχρονη... θέλει άλλο πρόγραμμα... αλλά δεν θα σε ενοχλεί να είναι κάποιος που δεν μπορεί να κάνει ασκήσεις απλά βολεύει καλύτερα. Άλλα θέλει ο ένας άλλα ο άλλος» (Σ7).*

Δύο από τις συνολικά τέσσερις συμμετέχουσες, υποστηρίζουν ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα με άτομα με αναπηρίες, διότι τα άτομα με αναπηρίες μειονεκτούν, δεν μπορούν να κάνουν κάποιες ασκήσεις, χρειάζεται να προσπαθήσουν περισσότερο και δεν μπορούν να συνταυτιστούν με το γενικό πληθυσμό και συνεπώς χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης και βοήθειας (Σ9, Σ10). Τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι *«Ε κοίταξε να δεις η γυμναστική βοηθάει τους πάντες είτε είναι άντρες είτε γυναίκες είτε άτομα με αναπηρίες. Σίγουρα τα παιδιά με αναπηρία έχουνε κάποια επιπλέον εεε... πως το λένε... εεε... όχι προτεραιότητα εεε... πρέπει να προσπαθούνε περισσότερο ας πούμε και για... το πρόβλημά τους αλλά όλοι πρέπει... να παίρνουνε μέρος... Όχι, όχι. Δεν θα μπορούσε να γίνει. Δεν θα μπορούσε. Δεν μπορούνε να ταυτιστούνε άτομα με ειδικές ανάγκες με άτομα τα οποία είναι... γιατί συνήθως αυτά τα παιδιά, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες επειδή έχω συμμετέχει και σε προγράμματα με ειδικές ανάγκες έχω συμμετέχει στη κουβέλη και ως εθελόντρια εεε... βλέπω ότι θέλουν, χρήζουν ιδιαίτερη μεταχείριση. Δεν μπορούν να συνταυτιστούν απόλυτα με... ίσως εμείς πρέπει να τα βοηθήσουμε αυτά τα παιδιά αλλά να συνταυτιστούν αυτά με εμάς όχι. Δεν το πιστεύω» (Σ10).* Αντίθετα, μια από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, αναφέρει ότι οι ομάδες αυτές δύναται να συνυπάρξουν και να γυμνάζονται ταυτόχρονα, εφόσον η γυμναστική είναι διαφοροποιημένη και συγχρονισμένη στις ανάγκες και στις δυνατότητες των συμμετεχόντων, είτε είναι γυναίκες, είτε είναι άντρες, είτε είναι άτομο με αναπηρία,

είτε άτομο οποιασδήποτε ηλικίας. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενά της είναι «Αν... η γυμναστική είναι συγχρονισμένη με τις δυνατότητες του κάθε μέλους που συμμετέχει είτε γυναίκα είναι είτε άνδρας είτε άτομο με αναπηρία είτε άτομο μεγάλο ή νεαρό μπορούν να συνυπάρχουν» (Σ8). Η συμμετέχουσα με αναπηρία, σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών, αναφέρει ότι καλό θα ήταν η γυμναστική να γίνεται ξεχωριστά από τους άντρες, διότι δεν θέλει να γυμνάζεται με άντρες. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα είπε «Ναι καλό είναι αλλά άντρες γυναίκες εγώ δεν θέλω. Χώρια...» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, όλοι (τέσσερις) οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών. Δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι οι νέοι, οι άντρες και τα άτομα με αναπηρίες καλό θα ήταν να γυμνάζονται ξεχωριστά γιατί ο καθένας από αυτούς έχει διαφορετικές απαιτήσεις. Τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «Όχι... γιατί εγώ δεν μπορώ να ακολουθήσω ένα νέο άτομο... έτσι δεν είναι; Ανάλογα με τις ηλικίες... Τώρα άμα ήταν και οι άντρες και κάναν δεν θα με πείραζε αλλά άλλες απαιτήσεις έχει ένας άντρας... άλλα θέλει όπως και τα άτομα με ειδικές ανάγκες... έτσι δεν είναι;» (Σ15). Τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, θεωρούν ότι καλό είναι οι γυναίκες να γυμνάζονται ξεχωριστά από τους άντρες, διότι οι άντρες έχουν διαφορετικούς στόχους και διότι δεν θέλουν μιας και οι άντρες έχουν στο μυαλό τους περίεργα πράγματα. Τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «...Για τους άνδρες δεν θέλω... δεν μ' αρέσει γιατί οι άντρες έχουν μες στο μυαλό τους...» (Σ12). Η άλλη αναφέρει «...και με τους άντρες να γυμναζόμαστε... απλώς όμως όπως είπα και πιο μπροστά... μπορεί να θέλει πιο εντατικό πρόγραμμα, να θέλει είκοσι λεπτά αυτά που κάνουμε» (Σ14).

Τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι τα ΑμεΑ πρέπει να γυμνάζονται ξεχωριστά, καθώς έχουν άλλες απαιτήσεις, άλλους στόχους, άλλο πρόγραμμα γυμναστικής, ειδικευμένο προσωπικό και άλλα όργανα γυμναστικής. Τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «Αν μπορεί να γίνει αυτό δεν θα έφερνα αντίρρηση αλλά πως θα γίνει; Για μένα δηλαδή θα το σεβόμουνα αλλά δε... αν μπορούσα να το βοηθούσα θα το βοηθούσα. Δηλαδή τώρα πιστεύω ότι η εκπαίδευση

των ανθρώπων αυτών πρέπει να γίνεται με άλλα όργανα, με άλλους ειδικούς που έχουν κάνει... που έχουν εξειδικευτεί σε αυτό το επάγγελμα, το να μπορούν αυτό τα παιδιά... να υπάρχουν φυσικοθεραπευτές που έχουν ασχοληθεί με αυτούς. Ένας που είναι γερός δε το χρειάζεται αυτό» (Σ13). Αντίθετα, ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, διαφωνεί λέγοντας ότι τα ΑμεΑ πρέπει να γυμνάζονται με το γενικό πληθυσμό γιατί έτσι κοινωνικοποιούνται και εντάσσονται στην κοινωνία. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα του συμμετέχοντα είναι «Εγώ να σου πω κάτι. Με γυναίκες, με ανάπηροι μπορώ... μ' αρέσει... και πρέπει και οι ανάπηροι να μπουν μέσα στη κοινωνία, να αφομοιωθούν, να είναι ο ένας με τον άλλον, να αισθανθεί ο ανάπηρος τον υγιή και ο υγιής τον ανάπηρο. Μην τους έχουμε και τους κολλούμε στον τοίχο. Για τους άνδρες δεν θέλω... δεν μ' αρέσει γιατί οι άντρες έχουν μες στο μυαλό τους... δεν ξέρω τι έχουν... τέλος πάντων... αλλά με τους ανάπηρους πολύ ευχαρίστως γιατί νομίζω πως πρέπει να βοηθούμε τους ανάπηρους. Να κάνουμε μαζί και όποιος δεν μπορεί να βοηθάει και τον άλλον γιατί μπορεί ο ανάπηρος να μην μπορεί να κάνει μια άσκηση και ο υγιής να τον βοηθάει για να μπορέσει να κάνει την άσκηση. Κατάλαβες; Γιατί μπορεί να μην μπορεί να σηκώσει το χέρι και το πόδι κάπως και ο υγιής να πάει να βοηθάει τον ανάπηρο. Έτσι πιστεύω ότι πρέπει να γίνει γιατί χωρίζουμε τους ανάπηρους, βάζουμε μια ταμπέλα και αν δεν μπορείς τέλος πάντων κάνε εσύ ότι μπορείς και άσε τον ανάπηρο να κάνει ότι ς θέλει. Και νιώθοντας πως κάνει αυτός μαζί ς έρχεται και ψυχολογικά και γίνεται πιο καλά και θα κάνει και παρέα μαζί σου και τον βάζεις μέσα στην κοινωνία και άσχετα από τη γυμναστική που κάνει. Τον βάζεις μέσα στη κοινωνία. Έρχεσαι σε επαφή και από τον ανάπηρο μπορείς να μάθεις πολλά πράγματα... Θα μάθεις τον πόνο τους. Που ξέρεις μπορεί να γίνεις και εσύ ανάπηρος. Να συναντήσεις μέσα στην οικογένειά σου ανάπηρο. Δεν μπορείς να κλείσεις την πόρτα, να αποκλείσεις» (Σ12).

Τέλος, δύο από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι οι νέοι καλό είναι να γυμνάζονται ξεχωριστά από τους ηλικιωμένους, καθώς έχουν άλλους στόχους, απαιτήσεις, ικανότητες και ανάγκες. Τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα είναι «Όχι. Πρέπει... γιατί εγώ δεν μπορώ να ακολουθήσω ένα νέο άτομο...» (Σ15). Άλλος χαρακτηριστικά αναφέρει «...ο νέος μπορεί να θέλει πιο εντατικό πρόγραμμα, να θέλει είκοσι λεπτά αυτά που κάνουμε...» (Σ14).

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προκύπτουν τρεις απόψεις σχετικά με το αν μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Η πρώτη άποψη, η οποία αφορά την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (δεκατέσσερις από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης το άτομο έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, επικοινωνεί, κάνει γνωριμίες, δημιουργεί παρέες, γίνεται και εντάσσεται ομάδα, νιώθει ότι πετυχαίνει πράγματα, ανεβάνει η αυτοπεποίθησή του, περνάει καλά και ευχάριστα, κοινωνικοποιείται και εν τέλει γίνεται αποδεκτό από την κοινωνία. Ακόμη, είναι υγιή, λειτουργικό, αυτόνομο στην καθημερινότητά του και γενικότερα έχει καλύτερη ποιότητα ζωής. Επιπλέον, μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων γιατί μέσω του αθλητισμού προωθείται η ισότητα των ανθρώπων. Επιπρόσθετα, μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, καθώς τα άτομα μέσω αυτού έρχονται πιο κοντά και γίνονται αποδεκτά από την κοινωνία, αλλά όχι μόνο μέσω του αθλητισμού. Συγκεκριμένα, υπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες οι οποίοι δύναται να βοηθήσουν στο να μειωθεί και να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Οι παράγοντες αυτοί είναι η εκπαίδευση, η οικογένεια, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και άλλα. Η δεύτερη άποψη, η οποία αφορά τέσσερις από τους συνολικά δεκατέσσερις παραπάνω συμμετέχοντες, αναφέρει ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, αλλά όχι να εξαλειφθεί πλήρως, καθώς πάντα θα υπάρχει μια διαφοροποίηση προς τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Τέλος, η τρίτη άποψη, η οποία αφορά τη μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένας από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες), αναφέρει ότι μέσω της άθλησης δεν μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Συγκεκριμένα, θεωρεί ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων δύναται να μειωθεί, εφαρμόζοντας προσβάσιμους δρόμους για όλους και όχι μέσω της άθλησης.

Όσο αναφορά τους ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, όλοι (πέντε) οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Τρεις από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι μέσω της άθλησης το άτομο έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, επικοινωνεί, δημιουργεί παρέες, γίνεται ομάδα και κοινωνικοποιείται. Τα λεγόμενα

ενός συμμετέχοντα είναι «Πιστεύω πως μπορεί... ναι, ναι... Έρχονται σε επαφή... φεύγουν τα ταμπού... πιο πολύ» (Σ4). Άλλος συμμετέχοντας αναφέρει «Ναι, ναι, ναι, ναι... Αυτό το βλέπω και από εδώ... είμαστε μια παρέα όλοι... γίναμε ομάδα...» (Σ3). Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα «Ναι, ναι... γιατί όπως είπα πριν ο αθλητισμός ενώνει... κοινωνικοποιεί... γίνεσαι μια ομάδα...» (Σ5). Ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, θεωρεί ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, καθώς τα άτομα μέσω αυτού έρχονται πιο κοντά και γίνονται αποδεκτά από την κοινωνία, αλλά όχι μόνο μέσω του αθλητισμού. Συγκεκριμένα, προσθέτει ότι υπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες οι οποίοι δύναται να βοηθήσουν στο να μειωθεί και να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Οι παράγοντες αυτοί είναι η εκπαίδευση, η οικογένεια, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και άλλα. Τα λεγόμενα του συμμετέχοντα είναι «Κοίταξε με το μέσο του αθλητισμού οι άνθρωποι έχουν έρθει πιο κοντά ο ένας με τον άλλον... και μπορεί να γίνει αυτό... αλλά θα πρέπει και πολλά άλλα μαζί. Όχι μόνο μέσω άθλησης και με την εκπαίδευση και με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης δηλαδή και μέσα από την οικογένεια... πρέπει πολλοί παράγοντες να συμμετέχουν ώστε να αλλάξει η όλη εικόνα αυτή. Δεν μπορεί μόνο μέσω της άθλησης... σίγουρα έρχονται πιο κοντά τα άτομα αυτά... σίγουρα ένα άτομο που μπορεί να είναι κοινωνικά αποκλεισμένο, περιθωριοποιημένο... να είναι πολύ καλός αθλητής και να γίνει αποδεκτός πολύ πιο εύκολα αλλά και πάλι δεν φτάνει μόνο αυτό. Μπορεί να είναι καλός αθλητής αλλά θέλει και τη κοινωνία... όλα μαζί να ενωθούν για να μπορεί να συμβεί αυτό» (Σ2). Τέλος, ένας από τους συνολικά πέντε συμμετέχοντες, θεωρεί ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, αλλά δεν εξαλείφεται σίγουρα (Σ1).

Παρόμοια άποψη εκφράζουν και οι γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη. Συγκεκριμένα, όλες (πέντε) οι συμμετέχουσες θεωρούν ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Δύο από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης το άτομο επικοινωνεί, νιώθει ότι πετυχαίνει πράγματα και ανεβαίνει έτσι η αυτοπεποίθησή του, κάνει γνωριμίες, γίνεται ομάδα, κοινωνικοποιείται και εν τέλει γίνεται αποδεκτός από την κοινωνία. Χαρακτηριστικά τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «Να εξαλειφθεί όχι, να μειωθεί ναι. Εεε... έρχεται σε επικοινωνία, νιώθει ότι καταφέρνει πράγματα, κάνει γνωριμίες. Όλες οι

κοινωνικές σχέσεις βοηθούν. Εγώ ξέρω άτομο με πρόβλημα που τον είχε βοηθήσει στην ομαδοποίηση και στην κοινωνικοποίησή του η συμμετοχή του σε γυμναστήριο. Που ήταν... είχε πρόβλημα και στη κίνηση... βελτιώνοντας την κατάστασή σου, μπορείς πιο εύκολα να επικοινωνήσεις με τους άλλους και οι άλλοι σε βλέπουν διαφορετικά, σε αποδέχονται αλλά και εσύ... Δυστυχώς ακόμα υπάρχει και ένα είδος ρατσισμού απέναντι σε αυτές τις περιπτώσεις. Δυστυχώς. Και έτσι σε αποδέχονται και οι άλλοι πιο εύκολα και εσύ παίρνεις αυτοπεποίθηση παραπάνω για να αντιμετωπίσεις...» (Σ7). Μία από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες αναφέρει ότι μπορεί να μειωθεί μέσω της άθλησης ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων γιατί μέσω του αθλητισμού προωθείται η ισότητα των ανθρώπων. Τα λεγόμενά της είναι «Μπορούν! Διότι στον αθλητισμό είμαστε όλοι ίσοι όταν συμμετέχουμε σε μια ομάδα που έχουμε τα ίδια δικαιώματα και υποχρεώσεις και εμείς τα ίδια τα άτομα αντιμετωπίζουμε τους... τις ευπαθείς... εμείς οι κανονικοί σε εισαγωγικά αντιμετωπίζουμε με φυσιολογικό τρόπο τους... τις ευπαθείς ομάδες και μπορούμε να συνυπάρχουμε» (Σ8). Τέλος, τρεις από τις συνολικά πέντε συμμετέχουσες, θεωρούν ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, αλλά όχι να εξαλειφθεί πλήρως, καθώς πάντα θα υπάρχει μια διαφοροποίηση προς τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού (Σ6, Σ7, Σ10). Τα λεγόμενα μιας συμμετέχουσας είναι «Εεε... όχι απόλυτα μέχρι ένα σημείο... πάντα υπάρχει μια διαφοροποίηση...» (Σ10).

Η συμμετέχουσα με αναπηρία θεωρεί ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων εφόσον το πρόγραμμα γυμναστικής είναι ομαδικό, καθώς τα άτομα έρχονται σε επαφή με άλλα άτομα και επικοινωνούν. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα είπε «Να μειωθεί; Ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων; Ε μάλλον ναι άμα είναι ομαδικός... μιλάμε στη γυμναστική. Από την κοινωνία δηλαδή που δεν τους δέχεται. Παίρνει θάρρος με τον γυμναστή, με τα άλλα παιδιά... μιλάς...» (Σ11).

Όσο αναφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, τρεις από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, υποστηρίζουν ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων γιατί μέσω αυτής το άτομο νιώθει καλά και ευχάριστα, είναι υγιή, λειτουργικό και αυτόνομο στην καθημερινότητά του. Ακόμη, μέσω της άθλησης αποκτά παρέα, εντάσσεται στην ομάδα, κοινωνικοποιείται και ως



αποτέλεσμα ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή του, έχει καλύτερη ποιότητα ζωής και το αποδέχεται η κοινωνία. Χαρακτηριστικά είναι τα λεγόμενα ενός συμμετέχοντα «Πρώτον για την τρίτη ηλικία, για μένα, γιατί τρίτη ηλικία είμαι. Λοιπόν κάνοντας γυμναστική νιώθω πιο καλά, πιο υγιής, μπορώ να περπατήσω, να πάω να ψωνίσω, να μην περιμένω τον έναν και τον άλλο να πάει να μου ψωνίσει, να πάω στο γιατρό, να μην περιμένω κανέναν να με πάει. Τέλειωσε αυτό. Για τον ανάπηρο, βγαίνοντας, πηγαίνοντας γυμναστική, γυμνάζονται, αθλούνται και στο σώμα τους αυτοί καλύτερα θα είναι πρώτον. Δεύτερον με την παρέα με όλο ανεβαίνει το ψυχολογικό τους και δεν γίνονται μίζερα και νιώθουν πιο ευχάριστα και μπορεί να πιάσουν και δουλειά γιατί σιγά σιγά γιατί δεν νιώθουν άχρηστοι, γιατί μπορώ, γιατί μπορώ να πιάσω μια δουλειά σύμφωνα με τις ικανότητες που έχω βέβαια. Οι ανάπηροι σε υπηρεσίες κάνουν τέλεια τη δουλειά τους, τέλεια. Εμείς είμαστε... στην εργασία, στο σπίτι. Θα πάει στο σπίτι και δεν θα έχει μια μίζερια μέσα στο σπίτι. Δεν θα θέλει υπηρέτη μέσα στο σπίτι. Θα είναι πιο ευχάριστος με τον γείτονα όταν βγει έξω. Με όλα. Καλύτερεύει την ποιότητα ζωής» (Σ12). Αντίθετη άποψη έχει ένας από τους συνολικά τέσσερις συμμετέχοντες, ο οποίος δεν θεωρεί ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Συγκεκριμένα, ο συμμετέχοντας θεωρεί ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων δύναται να μειωθεί, εφαρμόζοντας προσβάσιμους δρόμους για όλους. Τα λεγόμενά του είναι «Ο κοινωνικός αποκλεισμός πιστεύω ότι μπορεί αλλά με ανθρώπους που θα ασχολούνται με αυτούς. Να έχουν... τώρα δεν μπορεί ούτε τα σκαλιά να ανεβεί. Εδώ το σχολείο έχει γίνει έτσι ώστε να μπορεί να δεχτεί ένα ανάπηρο παιδί; Έχει ράμπα εδώ;» (Σ13).

### **3.1. Σχολιασμός**

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και δηλώνει ότι γνωρίζει τη σημασία του όρου ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Συγκεκριμένα, προκύπτει ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που είναι πιο ευάλωτες και ευπαθείς, είτε λόγω οικονομικών δυσκολιών, είτε λόγω σωματικών αδυναμιών, είτε λόγω προβλημάτων που τα άτομα παρουσιάζουν. Η άποψη αυτή συνάδει με το εθνικό θεσμικό πλαίσιο, σύμφωνα με το οποίο, Ευπαθείς Ομάδες Πληθυσμού είναι «οι

*κοινωνικές ομάδες πληθυσμού, των οποίων η συμμετοχή στην κοινωνική και οικονομική ζωή δυσχεραίνεται, είτε εξαιτίας κοινωνικών και οικονομικών προβλημάτων, είτε εξαιτίας σωματικής ή ψυχικής ή νοητικής ή αισθητηριακής αναπηρίας, είτε εξαιτίας απρόβλεπτων γεγονότων, τα οποία επηρεάζουν την εύρυθμη λειτουργία της τοπικής ή ευρύτερα περιφερειακής οικονομίας» (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369).*

Ακόμη, από την ανάλυση φάνηκε ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που προέρχονται από διαφορετική φυλή και παρουσιάζουν διαφορετικά κοινωνικά χαρακτηριστικά. Συγκεκριμένα, ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι τα άτομα με αναπηρίες και τα άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα υγείας, οι γυναίκες, οι άνεργες γυναίκες, οι ηλικιωμένοι λόγω δυσκολιών μετακίνησης, οι Ρομά, τα άπορα άτομα, οι πρόσφυγες και οι μετανάστες. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει με τις έρευνες των Αμίτσης, Βουλγαράκη και Μαρίνη (2005) και του Ινστιτούτου Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002). Σύμφωνα με τους Αμίτσης, Βουλγαράκη και Μαρίνη (2005) οι ομάδες που απειλούνται από τον κίνδυνο του κοινωνικού αποκλεισμού και είναι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι άνεργοι, τα άτομα τρίτης ηλικίας, τα άτομα με αναπηρίες, τα παιδιά και οι έφηβοι σε συνθήκες κρίσης, οι ανασφάλιστες μητέρες, οι πολύτεκνες οικογένειες, τα άτομα με προβλήματα στέγασης, οι αναλφάβητοι, οι αποφυλακισμένοι, οι χρήστες τοξικών ουσιών, οι νεοεισερχόμενοι στην αγορά εργασίας, τα άτομα με χαμηλά εισοδήματα, οι τσιγγάνοι, οι μετανάστες, οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο. Το Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ (2002) θεωρεί ότι οι άνεργοι, οι άποροι, οι ηλικιωμένοι, οι μονογονεϊκές οικογένειες, τα άτομα με αναπηρίες, οι χρήστες ουσιών, οι αποφυλακισμένοι, οι μετανάστες, οι πρόσφυγες, οι παλιννοστούντες, οι τσιγγάνοι και οι κάτοικοι παραμεθόριων περιοχών είναι ευπαθείς και κοινωνικά αποκλεισμένες ομάδες.

Τέλος, ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που δεν έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής και συνεπώς είναι κοινωνικά αποκλεισμένες στο περιθώριο, αποκλεισμός ο οποίος οφείλεται στο κοινωνικό σύστημα. Η άποψη αυτή συνάδει με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (2014), το οποίο αναφέρει ότι ευπαθείς και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες ή ομάδες υψηλού κινδύνου είναι εκείνες οι ομάδες του πληθυσμού που έχουν περιορισμένη ή μη πρόσβαση σε κοινωνικά και δημόσια αγαθά και αδυνατούν ή δυσκολεύονται σε διάφορους τομείς και σε πολλά επίπεδα να έχουν

ποιότητα ζωής, όπως απασχόληση, στέγαση, ικανοποιητικό εισόδημα, ιατρική περίθαλψη, κοινωνική ασφάλιση και εκπαίδευση. Τέλος, το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί με τον Αλεξίου (1998), σύμφωνα με τον οποίο, ευπαθείς κοινωνικά ομάδες είναι οι πληθυσμιακές ομάδες στις εμποδίζεται η πλήρη συμμετοχή στην οικονομική, κοινωνική και πολιτική ζωή καθώς και η αδυναμία πρόσβασή τους στην εκπαίδευση και την αγορά εργασίας. Το κοινό έχει πολλές φορές μια αρνητική εικόνα προς τα άτομα αυτών των ομάδων, εικόνα η οποία οδηγεί στη διάκριση των ομάδων αυτών και στην τοποθέτησή τους στο περιθώριο της κοινωνίας και εν τέλει στον στιγματισμό τους. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο) διαφωνεί και δηλώνει ότι δεν γνωρίζει τη σημασία της έννοιας ευπαθείς ομάδες πληθυσμού.

Όσο αναφορά τη σημασία των όρων ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και ειδικές ομάδες πληθυσμού και ποια η διαφορά τους, προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (πέντε ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, δύο άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί ότι δεν γνωρίζει τη σημασία των όρων αυτών καθώς και ότι οι όροι αυτοί είναι ταυτόσημοι με την έννοια ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Η άποψη αυτή συνάδει εν μέρει με το Εθνικό Θεσμικό Πλαίσιο, σύμφωνα με το οποίο, οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, τις Ευάλωτες Ομάδες Πληθυσμού και τις Ειδικές Ομάδες Πληθυσμού (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369).

Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (μία γυναίκα που παρακολουθεί το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, δύο άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) διαφωνεί και δηλώνει ότι γνωρίζει τη σημασία των όρων αυτών καθώς και τη διαφορά τους. Συγκεκριμένα, δηλώνουν ότι τα άτομα με αναπηρία είναι ειδική ομάδα πληθυσμού, ενώ τα άτομα με ψυχολογικά προβλήματα είναι ευάλωτη ομάδα πληθυσμού. Με άλλα λόγια, από την ανάλυση των συνεντεύξεων φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζουν τη σημασία των όρων αυτών, καθώς και τη διαφορά τους, καθώς στις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού ανήκουν οι ομάδες εκείνες του πληθυσμού όπου η ένταξή τους στην κοινωνική και οικονομική ζωή εμποδίζεται από σωματικά και

ψυχικά αίτια ή λόγω παραβατικής συμπεριφοράς (π.χ. άτομα με αναπηρίες, ανήλικοι παραβάτες, εξαρτημένα ή απεξαρτημένα από ουσίες άτομα, οροθετικοί, φυλακισμένοι, αποφυλακισμένοι), ενώ στις ειδικές ομάδες πληθυσμού ανήκουν οι ομάδες εκείνες του πληθυσμού οι οποίες βρίσκονται σε μειονεκτική θέση ως προς την ομαλή ένταξή τους στην αγορά εργασίας, από οικονομικά, κοινωνικά και πολιτισμικά αίτια (π.χ. άνεργοι νέοι, μετανάστες, πρόσφυγες, άνεργες γυναίκες, άνεργοι άνω των πενήντα ετών, μακροχρόνιοι άνεργοι, άτομα με πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, αναλφάβητοι, κακοποιημένες γυναίκες, αρχηγοί μονογονεϊκών οικογενειών, μέλη πολύτεκνων οικογενειών, κάτοικοι απομακρυσμένων ορεινών και νησιώτικων περιοχών (Νόμος 4019/2011, Άρθρο 1, σελ. 6369).

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και δηλώνει ότι γνωρίζει τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός οφείλεται στο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο στιγματίζει και αδιαφορεί για την ομαλή μετακίνηση των ατόμων, καθώς και στην αδιαφορία του κράτους να παρέχει προσβάσιμους δρόμους και υποδομές για όλους. Η κατάσταση αυτή οδηγεί τα άτομα στο να νιώθουν απόρριψη, μόνα, μειονεκτικά και αποκλεισμένα και στο να είναι μη αυτόνομα. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός προέρχεται από την κοινωνία, η οποία αποκλείει τα άτομα από συνήθεις δραστηριότητες και από τα κοινά. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει και με τις έρευνες των Appleton-Dyer και Field (2014) και του Levitas και των συνεργατών του (2007). Σύμφωνα με αυτούς ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο. Η ελλιπή δημόσια συγκοινωνία και η υψηλή σε κόστος πρόσβαση στις συγκοινωνίες αποτελεί αποκλεισμό από την κοινωνία, καθώς παρεμποδίζεται η συμμετοχή σε συνήθεις δραστηριότητες, υπηρεσίες, κ.ά.. Επηρεάζει τόσο την ποιότητα ζωής των ατόμων όσο και τη συνοχή της κοινωνίας στο σύνολό της (Appleton-Dyer & Field, 2014· Levitas, et al., 2007).

Ακόμη, το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί με τον Τσιάκαλο (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998), σύμφωνα με τον οποίο, ο κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται ως η αδυναμία πρόσβασης / χρήσης των κοινωνικών και δημοσίων πόρων / υπηρεσιών, όπως είναι η εκπαίδευση, η υγεία, η κοινωνική ασφάλιση και η άσκηση των πολιτικών δικαιωμάτων, τα οποία έχουν ως αποτέλεσμα την περιθωριοποίηση και την οικονομική εξαθλίωση. Τέλος, όσο αναφορά τη κοινωνία, η οποία αποκλείει τα άτομα, ανάλογη άποψη παρουσιάζει η Διεθνής Οργάνωση Εργασίας, σύμφωνα με τους Αμίτσης, Βουλγαράκη και Μαρίνη (2005). Συγκεκριμένα, ο κοινωνικός αποκλεισμός ως ιδιότητα των κοινωνικών συστημάτων αναφέρεται στην ευθύνη της κοινωνίας και των θεσμών της απέναντι στα περιθωριοποιημένα άτομα. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός αποδίδεται στις διακρίσεις με βάση το φύλο, τη φυλή, κ.ά. και στην αδυναμία της αγοράς που εμποδίζει τη πρόσβαση ορισμένου πληθυσμού σε αυτές (Αμίτσης, Βουλγαράκη & Μαρίνη, 2005, σελ. 22). Τέλος, σύμφωνα με τον Παπασταμάτη (2010, σελ. 21) ως κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται *«η κοινωνική και πολιτική στάση της πλειονότητας που θεωρεί τον εαυτό της μια οντότητα διαφορετική έναντι της μειονότητας, με αποτέλεσμα η τελευταία να μην έχει πρόσβαση ακόμη και σε στοιχειώδη ατομικά και κοινωνικά δικαιώματα»*. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο) διαφωνεί και δηλώνει ότι δεν γνωρίζει τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, τέσσερα άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και δηλώνει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό ή και περισσότερα δικαιώματα και ευκαιρίες, είτε γιατί μειονεκτούν και χρήζουν συμπαραστάσης, βοήθειας και επιδομάτων, είτε διότι από την άλλη είναι άξιοι άνθρωποι που με τη σειρά τους μπορούν να προσφέρουν στην κοινωνία, αλλά δυστυχώς το κράτος δεν τους παρέχει ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες με το γενικό πληθυσμό. Ακόμη, οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι και δεν πρέπει να τους ξεχωρίζουμε. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο) διαφωνεί και δηλώνει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό. Η άποψη αυτή

αφορά τους μετανάστες και τους πρόσφυγες, καθώς από προηγούμενη ερώτηση φάνηκε ότι ο συμμετέχοντας έχει αρνητική άποψη προς αυτούς.

Συνεπώς, προκύπτει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν έχουν ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες συγκριτικά με το γενικό πληθυσμό, καθώς το κράτος δεν τους παρέχει ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες με το γενικό πληθυσμό. Υπό την έννοια αυτή το κράτος αποκλείει της ευπαθείς ομάδες πληθυσμού μιας και ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο (Appleton-Dyer & Field, 2014· Levitas, et al., 2007). Ακόμη, σύμφωνα με τον Παπασταμάτη (2010, σελ. 21) ως κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται *«η κοινωνική και πολιτική στάση της πλειονότητας που θεωρεί τον εαυτό της μια οντότητα διαφορετική έναντι της μειονότητας, με αποτέλεσμα η τελευταία να μην έχει πρόσβαση ακόμη και σε στοιχειώδη ατομικά και κοινωνικά δικαιώματα»*. Τέλος, σύμφωνα με την Μουσούρου (1998, όπως αναφέρεται στο Κασιμάτη, 1998) η έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού συνδέει τα κοινωνικά δικαιώματα με τις υλικές στερήσεις, με την έννοια ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός δεν περιορίζεται μόνο από την απώλεια υλικών πόρων και την έλλειψη της πρόσβασης σε αγαθά και υπηρεσίες αλλά και από τον αποκλεισμό από την ασφάλεια, τη δικαιοσύνη, την εκπροσώπηση και από την ιδιότητα του πολίτη. Οπότε η έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού ορίζεται σε σχέση με τα δικαιώματα των πολιτών.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και δηλώνει ότι οι άνθρωποι δεν είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς όλοι είναι άνθρωποι και ίσοι μεταξύ τους. Ωστόσο, παρουσιάζουν διαφορές, καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, έχει τη δική του προσωπικότητα, έχει το δικό του περιτύλιγμα και γεννιέται όπως γεννιέται. Ακόμη, οι άνθρωποι δεν είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, αλλά παρουσιάζουν αδυναμίες, τις οποίες οι άνθρωποι διακρίνουν και εν τέλει κάνουν τον

άνθρωπο διαφορετικό και ανίκανο. Ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν και αναφέρουν ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, μοναδικός, έχει μεγαλώσει με διαφορετικό τρόπο, έχει τα δικά του προβλήματα και τις δικές του ικανότητες, διαφορετικό μυαλό και διαφορετική καλλιέργεια και παιδεία. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) διαφωνεί και δηλώνει ότι οι άνθρωποι είναι δεν πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν, καθώς όλοι είμαστε άνθρωποι ανεξαρτήτως καταγωγής, έθνους και οτιδήποτε άλλο.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τέσσερις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, τρία άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και υποστηρίζει ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι από τη φύση τους, από το DNA τους προνομιούχες (έχουν κάποιο ταλέντο παραπάνω), ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες. Ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, τέσσερις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία και δύο άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν και προσθέτουν ότι σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και το περιβάλλον (παιδεία) και τα ερεθίσματα (εκπαίδευση, μόρφωση) που παίρνει κανείς. Ένας από αυτούς ισχυρίζεται ότι σημαντικό ρόλο γι' αυτό παίζει ο οικονομικός τομέας. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (δύο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, μια γυναίκα που παρακολουθεί το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) διαφωνεί και ισχυρίζεται ότι δεν υπάρχουν ομάδες ανθρώπων ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες γιατί όλα αυτά έχουν να κάνουν με τις ευκαιρίες που έχουν οι άνθρωποι για να αναπτυχθούν, ευκαιρίες που έχουν σχέση με την εκπαίδευση, τη μόρφωση και τη παιδεία. Τέλος,

δεν υπάρχουν ομάδες ανθρώπων ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες γιατί όλα αυτά έχουν σχέση με την εργατικότητα.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, τρία άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και υποστηρίζει θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί οι ομάδες αυτές μειονεκτούν και δυσκολεύονται και συνεπώς πρέπει να έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση, να τους χρησιμοποιούμε εκεί που πρέπει, να τους βοηθάμε, δίνοντάς τους ευκαιρίες και περισσότερα ερεθίσματα, να τους εμπνυχώνουμε και να τους δίνουμε κουράγιο, με σκοπό να ενταχτούν με τους υπολοίπους πολίτες μιας κοινωνίας. Η αντιμετώπιση πρέπει είναι διαφορετική προς το καλύτερο. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) διαφωνεί και ισχυρίζεται ότι δεν θα πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται διότι όλοι οι άνθρωποι είμαστε ισότιμα μέλη μιας κοινωνίας και η αντιμετώπισή μας πρέπει να είναι ίση προς όλους.

Με άλλα λόγια, από την ανάλυση των συνεντεύξεων, προκύπτει η άποψη ότι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί μεταξύ τους και ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι από τη φύση τους, από το DNA τους προνομιούχες (έχουν κάποιο ταλέντο παραπάνω), ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες. Η διαφορετικότητα αυτή χρήζει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί οι ομάδες αυτές μειονεκτούν και δυσκολεύονται και συνεπώς πρέπει να έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση, με σκοπό να ενταχτούν με τους υπολοίπους πολίτες μιας κοινωνίας. Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνει τον κοινωνικό αποκλεισμό από την κοινωνία, που υφίστανται οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, λόγω των διαφορετικών κοινωνικών χαρακτηριστικών που παρουσιάζουν. Σύμφωνα με τον Παπασταμάτη (2010, σελ. 21) ως κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται *«η κοινωνική και πολιτική στάση της πλειονότητας που θεωρεί τον εαυτό της μια οντότητα διαφορετική έναντι της*



*μειονότητας, με αποτέλεσμα η τελευταία να μην έχει πρόσβαση ακόμη και σε στοιχειώδη ατομικά και κοινωνικά δικαιώματα».*

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (τέσσερις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, τρεις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, τρία άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και αναφέρει ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) πάντα θα υπάρχει. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι πάντα θα υπάρχει αυτή η διάκριση, η διαφοροποίηση, η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση από την κοινωνία, καθώς δεν μπορούμε να τις αναιρέσουμε όση παιδεία και να έχουμε, αλλά ότι θα ήτανε καλό να μην τους ταξινομούμε και να τους βλέπουμε μειονεκτικά όπως και συμβαίνει, αλλά ίσους προς ίσους. Δύο από αυτούς τους έντεκα συμμετέχοντες (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνούν ότι πάντα θα υπάρχει η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση, γεγονός το οποίο μπορεί να λειτουργήσει θετικά υπό την έννοια ότι στοχοποιούμε τα άτομα αυτά και έτσι προσέχουμε τη συμπεριφορά μας περισσότερο και έτσι τα βοηθάμε και δεν νιώθουν μειονεκτικά και κατώτερα. Ακόμη, μπορεί να λειτουργήσει θετικά διότι πάντα θα υπάρχουν άτομα που μειονεκτούν και τα οποία χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης, υπό την έννοια ότι θα τους δίνουν επιδόματα, υπηρεσίες και γενικότερα θα υπάρχει και θα πρέπει να υπάρχει μέριμνα από το κράτος γι' αυτές τις ομάδες πληθυσμού. Δύο γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη συμφωνούν και αναφέρουν ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο. Συγκεκριμένα, μία γυναίκα που παρακολουθεί το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη ισχυρίζονται ότι οι ταξινομήσεις μπορούν να αναιρεθούν με το χρόνο, ένας εκ των οποίων προσθέτει ότι μπορούν να αναιρεθούν εφόσον το κράτος εξασφαλίσει μέσα επικοινωνίας και συνεπώς το άτομο δεν νιώθει παραμελημένο και κοινωνικά εγκλωβισμένο. Τέλος, ένας εκ των οποίων (μία γυναίκα που παρακολουθεί το

πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη) θεωρεί ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο, διαφωνεί εν μέρει λέγοντας ότι ακόμη υπάρχουν κάποια ταμπού, αλλά με το χρόνο σιγά σιγά δύναται να εξαλειφθούν άλλα όχι τελείως. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο), διαφωνεί και υποστηρίζει ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) έχει πλέον εξαλειφθεί. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι υπάρχουν οι ηλικιωμένοι, οι νέοι, οι ευπαθείς ομάδες, αλλά ότι κατά τη γνώμη του δεν είναι κατηγορίες.

Όλοι οι συμμετέχοντες (δεκαπέντε) συμφωνούν και ισχυρίζονται ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών. Τρεις ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνούν και έχουν την άποψη αυτή γιατί δεν υπάρχουν εγκαταστάσεις και οι κατάλληλες υποδομές, ενώ δύο ενήλικες γιατί δεν υπάρχει αρκετό προσωπικό για να ανταποκριθεί στις ανάγκες των συμμετεχόντων. Είναι αδύνατο να συμβιώσουν και να γυμναστούν ταυτόχρονα, διότι έχουν διαφορετικές ανάγκες και απαιτήσεις, διαφορετικά προβλήματα υγείας και στόχους και συνεπώς το πρόγραμμα γυμναστικής και οι ασκήσεις πρέπει να διαφοροποιούνται (δύο γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη). Οι ομάδες αυτές δύναται να συνυπάρξουν και να γυμνάζονται ταυτόχρονα, εφόσον η γυμναστική είναι διαφοροποιημένη και συγχρονισμένη στις ανάγκες και στις δυνατότητες των συμμετεχόντων, είτε είναι γυναίκες, είτε είναι άντρες, είτε είναι άτομο με αναπηρία, είτε άτομο οποιασδήποτε ηλικίας (δύο γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη). Τέλος, επειδή είναι αδύνατο να γυμνάζονται παράλληλα οι ομάδες αυτές, καλό θα ήταν να γυμνάζονται όλες αυτές οι ομάδες στο δικό τους χώρο, μέσα σε έναν ενιαίο χώρο (ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο).

Δυο ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη

Μυτιλήνη, συμφωνούν και αναφέρουν ότι οι άντρες με τις γυναίκες πρέπει να γυμνάζονται ξεχωριστά γιατί υπάρχει το ενδεχόμενο της σύναψης ερωτικής σχέσης και το ταμπού μη γύμνασης των δύο φύλων μαζί. Οι άντρες και οι γυναίκες αντίστοιχα δεν θέλουν το ταίρι τους ή οι ίδιοι να γυμνάζονται παράλληλα με το αντίθετο φύλο. Ακόμη, οι άντρες σε σχέση με τις γυναίκες και αντίστροφα έχουν διαφορετικούς στόχους, απαιτήσεις, ανάγκες, και συνεπώς χρήζουν άλλου προγράμματος γυμναστικής και ασκήσεων. Ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο, δύο γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη και τρία άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν και αναφέρουν ότι η ταυτόχρονη εκγύμναση αντρών, γυναικών και ατόμων όλων των ηλικιών είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί. Ωστόσο, τα άτομα με αναπηρίες δεν μπορούν να γυμνάζονται ταυτόχρονα με αυτές τις ομάδες γιατί μειονεκτούν, δεν μπορούν να κάνουν κάποιες ασκήσεις, χρειάζεται να προσπαθήσουν περισσότερο και δεν μπορούν να συνταυτιστούν με το γενικό πληθυσμό και συνεπώς χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης και βοήθειας, καθώς και εγκαταστάσεων, οι οποίες δεν υπάρχουν. Αντίθετα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, διαφωνεί και ισχυρίζεται ότι τα ΑμεΑ πρέπει να γυμνάζονται με το γενικό πληθυσμό γιατί έτσι κοινωνικοποιούνται και εντάσσονται στην κοινωνία. Τέλος, δύο άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη, συμφωνούν και αναφέρουν ότι οι νέοι καλό είναι να γυμνάζονται ξεχωριστά από τους ηλικιωμένους, καθώς έχουν άλλους στόχους, απαιτήσεις, ικανότητες και ανάγκες.

Με άλλα λόγια, από την ανάλυση των συνεντεύξεων, προκύπτει η άποψη ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) πάντα θα υπάρχει γιατί πάντα θα υπάρχει αυτή η διάκριση, η διαφοροποίηση, η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση από την κοινωνία. Το συμπέρασμα αυτό διαφαίνεται και από την άποψη των συμμετεχόντων που αφορά το γεγονός ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών. Υπό την έννοια αυτή οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δύναται να υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό, αφού οι διακρίσεις ταυτίζονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό (Τσιάκαλος, 1998).

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (πέντε ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο, πέντε γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη, το άτομο με αναπηρία, τρία άτομα τρίτης ηλικίας που παρακολουθούν το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Η άποψη αυτή συνάδει με την έρευνα του Αυγερινού (2014), σύμφωνα με την οποία, η φυσική σωματική άσκηση λειτουργεί ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού των ομάδων που υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό. Άλλωστε, για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού το κράτος, σε συνεργασία με τους Δήμους, προβαίνει σε παροχές προνοιακών υπηρεσιών, όπως τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», σε άτομα που υπόκεινται σε κοινωνική περιθωριοποίηση με σκοπό την ένταξή τους στην κοινωνία. Σκοπός των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων (Νόμος 2527/2013, Άρθρο 1, σελ. 38764· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 1, σελ. 26746· Νόμος 4843/2008, Άρθρο 1, σελ. 2737).

Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης το άτομο έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, επικοινωνεί, κάνει γνωριμίες, δημιουργεί παρέες, γίνεται και εντάσσεται ομάδα, νιώθει ότι πετυχαίνει πράγματα, ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή του, περνάει καλά και ευχάριστα, κοινωνικοποιείται και εν τέλει γίνεται αποδεκτό από την κοινωνία. Πλήθος ερευνών επιβεβαιώνουν την άποψη αυτή. Συγκεκριμένα, έχει διαφανεί ότι η άσκηση, μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες αυξάνει τη κοινωνική αλληλεπίδραση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου (Brill, 2006· Kramer, Erickson & Colcombe, 2006). Η έρευνα των Λυκεσάς και Τυροβολά (2012) έδειξε ότι οι γυναίκες μέσω του χορού επικοινωνούν με την ομάδα και λειτουργούν ως μια οντότητα, αποκτούν το αίσθημα της ομαδικότητας, εκτονώνονται και ανανεώνονται ψυχικά και σωματικά και αισθάνονται χαλάρωση, ικανοποίηση, ψυχική ηρεμία και ενθουσιασμό με αποτέλεσμα τη πλήρη απελευθέρωση του σώματος ως εκφραστή της ψυχής. Η άθληση συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, στην προφύλαξη και βελτίωση της υγείας, στη διαφύλαξη των νέων από τις κακές έξεις της εποχής (π.χ. ναρκωτικά, κ.τ.λ.), στην

καλλιέργεια στενών διανθρώπινων σχέσεων για το ξεπέραςμα της κοινωνικής απομόνωσης και του κοινωνικού αποκλεισμού (Αυγερινός, 2014· Sport England, 2013· D.C.M.S., 2000) στο ξεπέραςμα των διακρίσεων καθώς και στη σωματική και πνευματική αναζωογόνηση του ατόμου (Αυγερινός, 2014). Με άλλα λόγια ερευνητικά δεδομένα τεκμηριώνουν ότι η άθληση βοηθά στην προσπάθεια άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού και οδηγεί σε κοινωνική ένταξη (Αυγερινός, 2014· Sport England, 2013· Kamberidou, 2012· Sherrill, 2004· Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ, 2002· D.C.M.S., 2000).

Ακόμη, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης το άτομο είναι υγιή, λειτουργικό, αυτόνομο στην καθημερινότητά του και γενικότερα έχει καλύτερη ποιότητα ζωής. Σύμφωνα με τον Μαυροβουνιώτη (2011) η φυσική δραστηριότητα έχει τόσο σωματικά, λειτουργικά και οικονομικά, όσο και κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη. Συγκεκριμένα, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξης χρόνιων ασθενειών, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, ο διαβήτης (Μαυροβουνιώτης, 2011· Sharkey & Gaskill, 2011· Brill, 2006), η νόσος του αλτσχαιμερ (Kramer, Erickson & Colcombe, 2006) κ.α.. Ακόμη, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση προβλημάτων, όπως η υψηλή πίεση, η παχυσαρκία (Κοσμίδου κ.ά., 2014) και η υψηλή χοληστερόλη (Sharkey & Gaskill, 2011). Τέλος, μπορεί να διευκολύνει τη λειτουργικότητα ενός ατόμου και την ικανότητά του να παραμείνει αυτόνομο, ακόμη και όταν παρουσιάζει σοβαρά προβλήματα υγείας (Μαυροβουνιώτης, 2011· Brill, 2006). Συνεπώς, η άσκηση ωφελεί υπό την έννοια ότι οδηγεί στη βελτιωμένη ποιότητα ζωής και λειτουργικότητας.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων γιατί μέσω του αθλητισμού προωθείται η ισότητα των ανθρώπων. Επιπρόσθετα, μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, καθώς τα άτομα μέσω αυτού έρχονται πιο κοντά και γίνονται αποδεκτά από την κοινωνία, αλλά όχι μόνο μέσω του αθλητισμού. Συγκεκριμένα, υπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες οι οποίοι δύναται να βοηθήσουν στο να μειωθεί και να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Οι παράγοντες αυτοί είναι η εκπαίδευση, η οικογένεια, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και άλλα. Το συμπέρασμα αυτό συνάδει με την έρευνα Παπουτσή (2012), σύμφωνα με την οποία, η εκπαίδευση συμβάλει στην άρση του

κοινωνικού αποκλεισμού. Ακόμη, όσο αναφορά τον παράγοντα της οικογένειας στην εξάλειψη του κοινωνικού αποκλεισμού, ο Τσουραμάνης (2015) αναφέρει ότι το φαινόμενο του κοινωνικού αποκλεισμού είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την κρίση των κοινωνικών δεσμών και δη των οικογενειακών.

Ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο και τρεις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη συμφωνούν και αναφέρουν ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, αλλά όχι να εξαλειφθεί πλήρως, καθώς πάντα θα υπάρχει μια διαφοροποίηση προς τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων (ένα άτομο τρίτης ηλικίας που παρακολουθεί το πρόγραμμα των ατόμων τρίτης ηλικίας στη Μυτιλήνη) διαφωνεί με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων και αναφέρει ότι μέσω της άθλησης δεν μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Συγκεκριμένα, θεωρεί ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων δύναται να μειωθεί, εφαρμόζοντας προσβάσιμους δρόμους για όλους και όχι μέσω της άθλησης. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει με την έρευνα των Appleton-Dyer και Field (2014), σύμφωνα με την οποία, η ελλιπή δημόσια συγκοινωνία και η ελλιπή προσβασιμότητα από όλους αποτελεί αποκλεισμό από την κοινωνία, καθώς παρεμποδίζεται η συμμετοχή σε συνήθεις δραστηριότητες, υπηρεσίες, κ.ά. και συνεπώς η επαρκή και τακτή δημόσια συγκοινωνία καθώς και η προσβάσιμοι δρόμοι δύναται να μειώσουν τον κοινωνικό αποκλεισμό των ευπαθών ομάδων πληθυσμού.

### **3.2. Συμπέρασμα Τρίτης Θεματικής Ενότητας: Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

Οι διακρίσεις και οι μειωμένες ευκαιρίες ταυτίζονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό. Συνεπώς, οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δύναται να υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό, εφόσον δεν θα πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό. Ακόμη, μπορεί να υφίστανται αποκλεισμό, καθώς διαφέρουν από τον γενικό πληθυσμό και συνεπώς χρήζουν διαφορετικής αντιμετώπισης. Οι απόψεις σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση αντρών, γυναικών, ατόμων με αναπηρία και ατόμων όλων των ηλικιών, δείχνουν τη διαφορετική αντιμετώπιση που δύναται να χρήζουν οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Τέλος, οι απόψεις σχετικά με το αν μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων

ομάδων δείχνουν την σημαντικότητα των ΠΑγΟ στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να υφίστανται οι ομάδες αυτές. Μέσω αυτής της ενότητας απαντάται ο 4<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορά τη καταγραφή των έμφυλων, ηλικιακών και φυλετικών σχέσεων σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό και τη διερεύνηση της άθλησης ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Τέλος, επαληθεύεται η πέμπτη υπόθεση της έρευνας.

Η οριοθέτηση και η εννοιολογική αποσαφήνιση των όρων ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και κοινωνικός αποκλεισμός είναι πρωτίστως αδιαμφησβήτητης σημασίας με σκοπό έπειτα να φανεί αν πρέπει οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού να έχουν ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό και αν παρουσιάζουν διαφορές, οι οποίες οδηγούν στην διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων, ανάλογα στις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται, αντιμετώπιση η οποία δύναται να οδηγήσει στον κοινωνικό αποκλεισμό. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και δηλώνει ότι γνωρίζει τη σημασία του όρου ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Συγκεκριμένα, προκύπτει ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που είναι πιο ευάλωτες και ευπαθείς, είτε λόγω οικονομικών δυσκολιών, είτε λόγω σωματικών αδυναμιών, είτε λόγω προβλημάτων που τα άτομα παρουσιάζουν. Ακόμη, από την ανάλυση φάνηκε ότι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που προέρχονται από διαφορετική φυλή και παρουσιάζουν διαφορετικά κοινωνικά χαρακτηριστικά. Συγκεκριμένα, ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι τα άτομα με αναπηρίες και τα άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα υγείας, οι γυναίκες, οι άνεργες γυναίκες, οι ηλικιωμένοι λόγω δυσκολιών μετακίνησης, οι Ρομά, τα άπορα άτομα, οι πρόσφυγες και οι μετανάστες. Τέλος, ευπαθείς ομάδες πληθυσμού είναι οι ομάδες που δεν έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής και συνεπώς είναι κοινωνικά αποκλεισμένες στο περιθώριο, αποκλεισμός ο οποίος οφείλεται στο κοινωνικό σύστημα. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί και δηλώνει ότι δεν γνωρίζει τη σημασία της έννοιας ευπαθείς ομάδες πληθυσμού.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και δηλώνει ότι γνωρίζει τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός οφείλεται στο κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο στιγματίζει και αδιαφορεί για την ομαλή μετακίνηση των ατόμων, καθώς και

στην αδιαφορία του κράτους να παρέχει προσβάσιμους δρόμους και υποδομές για όλους. Η κατάσταση αυτή οδηγεί τα άτομα στο να νιώθουν απόρριψη, μόνα, μειονεκτικά και αποκλεισμένα και στο να είναι μη αυτόνομα. Με άλλα λόγια, ο κοινωνικός αποκλεισμός προέρχεται από την κοινωνία, η οποία αποκλείει τα άτομα από συνήθειες δραστηριότητες και από τα κοινά. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί και δηλώνει ότι δεν γνωρίζει τη σημασία της έννοιας κοινωνικός αποκλεισμός.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και δηλώνει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό ή και περισσότερα δικαιώματα και ευκαιρίες, είτε γιατί μειονεκτούν και χρήζουν συμπαράστασης, βοήθειας και επιδομάτων, είτε διότι από την άλλη είναι άξιοι άνθρωποι που με τη σειρά τους μπορούν να προσφέρουν στην κοινωνία, αλλά δυστυχώς το κράτος δεν τους παρέχει ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες με το γενικό πληθυσμό. Ακόμη, οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι και δεν πρέπει να τους ξεχωρίζουμε. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί και δηλώνει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό. Η άποψη αυτή αφορά τους μετανάστες και τους πρόσφυγες, καθώς από προηγούμενη ερώτηση φάνηκε ότι ο συμμετέχοντας έχει αρνητική άποψη προς αυτούς. Συνεπώς, προκύπτει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν έχουν ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες συγκριτικά με το γενικό πληθυσμό αν και θα έπρεπε, καθώς το κράτος δεν τους παρέχει ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες με το γενικό πληθυσμό. Υπό την έννοια αυτή το κράτος αποκλείει της ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Οπότε η έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού ορίζεται σε σχέση με τα δικαιώματα των πολιτών.

Όσο αναφορά το αν οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν και αν κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες, προκύπτει η άποψη ότι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί μεταξύ τους και ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι από τη φύση τους, από το DNA τους προνομιούχες (έχουν κάποιο ταλέντο παραπάνω), ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες. Η διαφορετικότητα αυτή χρήζει διαφορετική αντιμετώπιση των



ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί οι ομάδες αυτές μειονεκτούν και δυσκολεύονται και συνεπώς πρέπει να έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση, να τους βοηθάμε, δίνοντάς τους ευκαιρίες και περισσότερα ερεθίσματα, να τους εμπυχώνουμε και να τους δίνουμε κουράγιο, με σκοπό να ενταχθούν με τους υπολοίπους πολίτες μιας κοινωνίας. Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνει τον κοινωνικό αποκλεισμό από την κοινωνία, που υφίστανται οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, λόγω των διαφορετικών κοινωνικών χαρακτηριστικών που παρουσιάζουν.

Ακόμη, προκύπτει η άποψη ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) πάντα θα υπάρχει γιατί πάντα θα υπάρχει αυτή η διάκριση, η διαφοροποίηση, η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση από την κοινωνία. Το συμπέρασμα αυτό διαφαίνεται και από την άποψη των συμμετεχόντων που αφορά το γεγονός ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών, καθώς οι ομάδες αυτές έχουν άλλες ανάγκες, ικανότητες, στόχους και χρήζουν διαφορετικού προγράμματος γυμναστικής, ασκήσεων και εγκαταστάσεων. Επιπλέον, παρατηρείται άρνηση συμμετοχής γυναικών και αντρών, νέων και ηλικιωμένων και ατόμων με αναπηρία και μη. Όσο αναφορά την άρνηση για ταυτόχρονη άσκηση γυναικών και αντρών, φαίνεται ότι υπάρχει το ενδεχόμενο της σύναψης ερωτικής σχέσης και το ταμπού μη γύμνασης των δύο φύλων μαζί. Οι άντρες και οι γυναίκες αντίστοιχα δεν θέλουν το ταίρι τους ή οι ίδιοι να γυμνάζονται παράλληλα με το αντίθετο φύλο. Ακόμη, οι άντρες σε σχέση με τις γυναίκες και αντίστροφα έχουν διαφορετικούς στόχους, απαιτήσεις, ανάγκες, και συνεπώς χρήζουν άλλου προγράμματος γυμναστικής και ασκήσεων. Όσο αναφορά την άρνηση για ταυτόχρονη άσκηση νέων και ηλικιωμένων, προκύπτει ότι έχουν διαφορετικές ανάγκες, ικανότητες και στόχους, κάτι το οποίο χρήζει διαφορετικό πρόγραμμα άσκησης. Όσο αναφορά την άρνηση για ταυτόχρονη άσκηση ατόμων με αναπηρία και μη, προκύπτει ότι τα ΑμεΑ χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης γιατί μειονεκτούν καθώς και διαφορετικές εγκαταστάσεις και εξειδικευμένο προσωπικό. Υπό την έννοια αυτή οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δύναται να υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό, αφού οι διακρίσεις ταυτίζονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης το άτομο έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, επικοινωνεί, κάνει γνωριμίες, δημιουργεί παρέες, γίνεται και εντάσσεται ομάδα, νιώθει ότι πετυχαίνει πράγματα, ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή του, περνάει καλά και ευχάριστα, κοινωνικοποιείται και εν τέλει γίνεται αποδεκτό από την κοινωνία. Ακόμη, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης το άτομο είναι υγιή, λειτουργικό, αυτόνομο στην καθημερινότητά του και γενικότερα έχει καλύτερη ποιότητα ζωής. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων γιατί μέσω του αθλητισμού προωθείται η ισότητα των ανθρώπων. Επιπρόσθετα, μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, καθώς τα άτομα μέσω αυτού έρχονται πιο κοντά και γίνονται αποδεκτά από την κοινωνία, αλλά όχι μόνο μέσω του αθλητισμού. Συγκεκριμένα, υπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες οι οποίοι δύναται να βοηθήσουν στο να μειωθεί και να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Οι παράγοντες αυτοί είναι η εκπαίδευση, η οικογένεια, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και άλλα. Ένας ενήλικας που διαμένει στην Αγιάσο και τρεις γυναίκες που παρακολουθούν το πρόγραμμα των γυναικών στη Μυτιλήνη συμφωνούν και αναφέρουν ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, αλλά όχι να εξαλειφθεί πλήρως, καθώς πάντα θα υπάρχει μια διαφοροποίηση προς τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων και αναφέρει ότι μέσω της άθλησης δεν μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Συγκεκριμένα, θεωρεί ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων δύναται να μειωθεί, εφαρμόζοντας προσβάσιμους δρόμους για όλους και όχι μέσω της άθλησης.

Συνεπώς, προκύπτει ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού των ομάδων που υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό. Συγκεκριμένα, ο σκοπός των ΠΑγΟ για βελτίωση της υγείας και του βιοτικού επιπέδου των πολιτών, για καλύτερη ποιότητα ζωής, για κοινωνικοποίηση των ατόμων, για καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και

αθλητικής συνείδησης και για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής των αθλουμένων, επιβεβαιώνεται ότι επιτυγχάνεται μέσω της παρούσας έρευνας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

### 1. Περιορισμοί Έρευνας

Κατά τη διαδικασία της έρευνας εμφανίστηκαν κάποιοι περιορισμοί που αφορούν το χρόνο, τη προσέλκυση και τη συμμετοχή ατόμων στην έρευνα και την κατανόηση του οδηγού συνέντευξης που σχεδιάστηκε για την ομάδα των ΑμεΑ. Συγκεκριμένα, ο χρόνος αν και δεν ήταν ιδιαίτερα περιορισμένος, σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα και τη συγχρονικότητα του θέματος, λειτούργησε σαν τροχοπέδη στην κατανόηση, ανάλυση και αποτύπωση τόσο του πρωτογενούς υλικού όσο και του εμπειρικού υλικού. Ακόμη, κατά τη διαδικασία διεξαγωγής των συνεντεύξεων παρουσιάστηκαν δυσκολίες που αφορούν τη προσέλκυση και τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία, δυσκολίες που αφορούν την άδεια για τη συμμετοχή τους στην έρευνα, με αποτέλεσμα να πραγματοποιηθεί μετά από καθυστέρηση μια συνέντευξη όσο αναφορά την ομάδα των ΑμεΑ. Από την άλλη, ενώ αρχικός στόχος ήταν η διεξαγωγή τριών συνεντεύξεων για την ομάδα των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο, στην πορεία πραγματοποιήθηκαν περισσότερες συνεντεύξεις που οφείλονται στην προθυμία των ενηλίκων να συμμετάσχουν στην έρευνα. Επιπλέον, ο αριθμός των συνεντεύξεων που πραγματοποιήθηκαν δεν είναι σε θέση εκ των πραγμάτων να αντιπροσωπεύσει το σύνολο των συμμετεχόντων στα ΠΑγΟ. Τέλος, κατά τη διεξαγωγή της συνέντευξης του ατόμου με αναπηρία, εμφανίστηκαν δυσκολίες που αφορούν την κατανόηση του οδηγού συνέντευξης, μιας και η συμμετέχουσα έχει μειωμένη όραση και ακοή. Συνοπτικά οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας αποτυπώνονται ως εξής:

- Ο χρόνος σε συνδυασμό με το θέμα της έρευνας και την ελλιπή βιβλιογραφία λόγω της συγχρονικότητας του φαινομένου, αποτέλεσε σημαντικό κομμάτι της δυσκολίας της διεξαγωγής έρευνας, καθώς το θέμα αποδείχθηκε αρκετά πολύπλοκο.
- Η αδυναμία στο να παρθεί άδεια όσο αναφορά τη συμμετοχή των ΑμεΑ και η καθυστέρηση πραγματοποίησης της μίας συνέντευξης που πάρθηκε λόγω καθυστέρησης της άδειας.

- Η έλλειψη αντιπροσωπευτικότητας που δεν επιτρέπει απόλυτα την γενίκευση αποτελεσμάτων. Ο αριθμός των συμμετεχόντων που χρησιμοποιείται στις ποιοτικές έρευνες είναι συχνά μικρός και ακόμη και όταν δεν είναι μικρός εμπεριέχει, εξ αντικειμένου, παντός είδους μεροληψίες. Τα συμπεράσματα, επομένως, δεν μπορεί παρά να αναφέρονται μόνο στο συγκεκριμένο δείγμα και δεν υπάρχουν διαδικασίες που να επιτρέπουν την επέκτασή τους σε ένα πληθυσμό, με οποιουδήποτε βαθμού αξιοπιστία.
- Η απουσία επαναληψιμότητας, που είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με ένα από τα σπουδαιότερα πλεονεκτήματά της, την ευελιξία της. Η επανάληψη της έρευνας από άλλον ερευνητή προκειμένου να επιβεβαιωθούν τα αποτελέσματα είναι αδύνατη χωρίς αυστηρό προσδιορισμό της ερευνητικής διαδικασίας σε όλα της τα στάδια. Η ευελιξία επομένως της ποιοτικής προσέγγισης έχει ένα πολύ μεγάλο τίμημα το οποίο είναι διαφορετικοί ερευνητές που μελετούν ποιοτικά το ίδιο φαινόμενο, στον ίδιο πληθυσμό, μπορεί κάλλιστα να μην καταλήξουν στα ίδια συμπεράσματα.
- Η διστακτική στάση κάποιων συμμετεχόντων, ακόμη και αυτών που δέχτηκαν να συμμετάσχουν, να μιλήσουν ανοιχτά για θέματα που αφορούν λεπτά ζητήματα αντιληπτικών σχημάτων αναφορικά με τον κοινωνικό αποκλεισμό και η άρνηση ορισμένων να απαντήσουν κάποιες ερωτήσεις.
- Η δυσκολία κατανόησης του οδηγού συνέντευξης για τα ΑμεΑ λόγω αισθητηριακών διαταραχών.

## **2. Μελλοντικές Προτάσεις**

Οι περιορισμοί αυτοί δύναται να ληφθούν υπόψη στη πραγματοποίηση μιας περαιτέρω έρευνας. Συγκεκριμένα, περισσότερος διαθέσιμος χρόνος μπορεί να δοθεί με σκοπό να πραγματοποιηθεί η έρευνα αυτή, με αναζήτηση εκ νέου βιβλιογραφίας ενδεχομένως αποτυπωμένη πιο μεστά και διεξαγωγή περαιτέρω συνεντεύξεων για να διατηρηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο η αξιοπιστία των ποιοτικών δεδομένων. Ακόμη, περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να συμπεριλάβει συνδυασμό ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας, ώστε να δοθούν περισσότερο αξιόπιστα, έγκυρα και γενικευμένα αποτελέσματα. Τέλος, περαιτέρω έρευνα που αφορά άτομα με αναπηρία θα πρέπει να

προλαμβάνει και να λαμβάνει μέτρα με σκοπό την ομαλή διεξαγωγή των συνεντεύξεων.

## Συμπεράσματα

Ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι ένα διαχρονικό φαινόμενο που συζητήθηκε και συζητάτε ακόμα στις μέρες μας, μιας και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων δεν θα πάψουν ποτέ να υφίστανται και πάντα θα υπάρχουν υποκείμενα που αποκλείουν και υποκείμενα που αποκλείονται σε μια σχέση εξουσίας μέσα σε μια δεδομένη κοινωνία. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα του κοινωνικού αποκλεισμού. Τέτοιες ομάδες ανθρώπων, λεγόμενες ως ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, είναι τα άτομα με αναπηρίες, τα άτομα τρίτης ηλικίας, οι γυναίκες, οι κάτοικοι απομακρυσμένων ορεινών και νησιώτικων περιοχών, κ.ά.. Η φυσική σωματική άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού. Τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» απευθύνονται σε όλες τις ομάδες πληθυσμού και σκοπός τους είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων.

Στη παρούσα εργασία έγινε προσπάθεια διερεύνησης εις βάθος στάσεων και απόψεων των ομάδων ενηλίκων ατόμων, γυναικών, ΑμεΑ και ατόμων τρίτης ηλικίας, που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου κατά το έτος 2018-2019, θεωρώντας ότι αυτά τα προγράμματα έχουν μια δυναμική άμβλυνσης του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται τα άτομα των προαναφερθεισών ομάδων. Οι στόχοι της παρούσας έρευνας είναι: 1. ο εντοπισμός και η αποτύπωση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» και η σε βάθος κατανόηση των διαδικασιών κοινωνικού αποκλεισμού, 2. η καταγραφή των επιδράσεων της άθλησης στην υγεία και στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού των ευπαθών ομάδων (ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας), 3. η διερεύνηση της ποιότητας των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και παράλληλα η ανάδειξη των προβλημάτων και των αδυναμιών τους, με απώτερο σκοπό τη διατύπωση προτάσεων βελτίωσης και 4. η καταγραφή των έμφυλων, ηλικιακών και φυλετικών σχέσεων σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό και η διερεύνηση της άθλησης ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού

αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Από τη θεματική ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις, δημιουργήθηκαν θεματικές περιοχές με βάση τους στόχους και τις ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν, οι οποίες είναι 1. Κοινωνικά Χαρακτηριστικά, 2. Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και 3. Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός και εξήχθησαν τα παρακάτω συμπεράσματα.

Όσον αφορά τη πρώτη θεματική ενότητα «Κοινωνικά Χαρακτηριστικά», προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είναι έγγαμες γυναίκες, ηλικιών 36-40 ετών και 66-78 ετών, με 2 έως 4 παιδιά. Σχετικά με το ιστορικό διαμονής προκύπτει ότι οι συμμετέχοντες είναι κάτοικοι της Μυτιλήνης, της Αγιάσου και των Παμφίλων. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν βιώνει γεωγραφικό αποκλεισμό λόγω δυσκολιών μετακίνησης γιατί δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην μετακίνησή τους, καθώς είτε διότι έχουν δικό τους μεταφορικό μέσο, είτε διότι περπατούν, είτε διότι κάποιος τους βοηθάει στην μετακίνησή τους, είτε διότι τα δρομολόγια των λεωφορείων είναι συχνά και συνεπώς τους εξυπηρετούν. Η ύπαρξη μεταφορικού μέσου αποτελεί λύτρωση για τους συμμετέχοντες καθώς έτσι δεν νιώθουν εγκλωβισμένοι από συνήθης δραστηριότητες. Αντίθετα, η μειοψηφία βιώνει γεωγραφικό αποκλεισμό, ως μορφή κοινωνικού αποκλεισμού διότι υπάρχει ανεπαρκής συγκοινωνία, η οποία οδηγεί τα άτομα στο να έχουν προβλήματα στη μετακίνησή τους και συνεπώς στον αποκλεισμό τους από συνήθης δραστηριότητες. Οι συμμετέχοντες νιώθουν εγκλωβισμένοι από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης, εγκλωβισμοί που είτε οφείλονται στην ανεπαρκή συγκοινωνία, είτε στην ύπαρξη μεταφορικού μέσου το οποίο όμως προϋποθέτει μια οικονομική επιφάνεια, είτε στις πολλές οικογενειακές υποχρεώσεις που προϋποθέτουν τη μετακίνηση, είτε στην ανικανότητα ή και στην αγνόηση του κράτους να παρέχει προσβάσιμη συγκοινωνία για όλους.

Σχετικά με τα χαρακτηριστικά εκπαίδευσης προκύπτει ότι η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει ολοκληρώσει τη μετά-υποχρεωτική δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Ι.Ε.Κ.). Έπειτα των Ι.Ε.Κ., οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι απόφοιτοι λυκείου και γυμνασίου. Τέλος, λίγοι συμμετέχοντες έχουν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση και συγκεκριμένα ΑΕΙ, ΤΕΙ και μεταπτυχιακό δίπλωμα εξειδίκευσης. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων βιώνει



εκπαιδευτικό αποκλεισμό λόγω άνισων ευκαιριών που οφείλονται στην ηλικία και στις οικογενειακές υποχρεώσεις, ενώ η μειοψηφία ισχυρίζεται ότι δεν βιώνει εκπαιδευτικό αποκλεισμό, ως μορφή κοινωνικού αποκλεισμού καθώς η εκπαίδευση είναι προσωπική επιλογή στην οποία βρίσκει κανείς διεξόδους. Αντίθετα, η πλειοψηφία υποστηρίζει ότι μπορεί να ενημερώνεται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και ότι έχει καθημερινή πρόσβαση, ενώ η μειοψηφία ισχυρίζεται ότι γνωρίζει λίγο ή καθόλου να ενημερώνεται μέσω της ηλεκτρονικής πληροφορίας και ότι δεν το κάνει.

Σχετικά με τα χαρακτηριστικά απασχόλησης προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ασχολείται με τα οικιακά. Έπειτα, είναι δημόσιοι υπάλληλοι, συνταξιούχοι, αγρότες, ενώ μόνο ένας συμμετέχοντας είναι άνεργος. Η πλειοψηφία των ενηλίκων (που διαμένουν στην Αγιάσο) βιώνει γεωγραφικό αποκλεισμό λόγω άνισων ευκαιριών, ο οποίος με τη σειρά του οδηγεί σε αποκλεισμό από την εργασία. Συγκεκριμένα, οι θέσεις εργασίας στην Αγιάσο σε αντίθεση με τη Μυτιλήνη, είναι περιορισμένες και οι ενδιαφερόμενοι πολλοί. Αντίθετα, η μειοψηφία των ενηλίκων υποστηρίζει ότι έχει ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στη Μυτιλήνη. Το άτομο με αναπηρία δεν έχει εργαστεί ποτέ του διότι δεν του δόθηκε για πολλούς λόγους ποτέ η ευκαιρία να εργαστεί παρόλο που εκείνο το ήθελε, εκφράζοντας τη δυσαρέσκειά του ως προς αυτό. Υπό την έννοια αυτή το άτομο αυτό υφίστανται και υφίσταται αποκλεισμό από την εργασία και συνεπώς νιώθει απομονωμένο στο περιθώριο. Αντίθετα, η πλειοψηφία των γυναικών δεν βιώνει αποκλεισμό από την εργασία, ως μορφή κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς θεωρεί ότι έχει ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης ή και παραπάνω, συγκριτικά με έναν άντρα. Από την άλλη πλευρά, η μειοψηφία των γυναικών βιώνει αποκλεισμό από την εργασία, αποκλεισμός που οφείλεται στις οικογενειακές υποχρεώσεις. Σχετικά με τα χαρακτηριστικά εισοδήματος προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό λόγω οικονομικών λόγων, ενώ η μειοψηφία φαίνεται να υφίσταται κοινωνικό αποκλεισμό, ο οποίος συνδέεται με το χαμηλό ετήσιο εισόδημα, το οποίο δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ατόμων.

Σχετικά τα χαρακτηριστικά υγείας φαίνεται ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει προβλήματα υγείας και θεωρεί ότι οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής. Συγκεκριμένα, οι ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο συμφωνούν και αναφέρουν ότι στην Αγιάσο δεν υπάρχει ιατρείο που να λειτουργεί όλη τη μέρα και ιατρικό προσωπικό που να το στελεχώνει. Οι κάτοικοι της Μυτιλήνης στην πλειοψηφία τους συμφωνούν και αναφέρουν ότι οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι καθόλου καλές και αξιοπρεπής καθώς δεν υπάρχει αρκετό ιατρικό προσωπικό (γιατροί, νοσοκόμοι) αναλογικά με τους κατοίκους λόγω μεταναστευτικού κινήματος, εξειδικευμένοι γιατροί, αρκετές και απαραίτητες ειδικότητες γιατρών, αρκετά μηχανήματα καθώς πολλά είναι χαλασμένα ή παλιά καθώς και ειδικότητες γιατρών που να μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν. Υπό αυτή την έννοια, η πλειοψηφία βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό λόγω ανεπαρκών υπηρεσιών υγείας και συνεπώς αποκλεισμό από την ευρύτερη κοινωνία. Αντίθετα, η μειοψηφία δεν φαίνεται να υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό λόγω προβλημάτων υγείας και ανεπαρκών υπηρεσιών υγείας γιατί η μειοψηφία των ενηλίκων που διαμένει στην Αγιάσο υποστηρίζει ότι οι υπηρεσίες υγείας είναι αξιοπρεπής, όπως και ένας κάτοικος της Μυτιλήνης, ο οποίος αναφέρει ότι οι υπηρεσίες υγείας είναι αξιοπρεπής γιατί στη Μυτιλήνη το νοσοκομείο είναι μεγάλο και καθαρό, στελεχωμένο με πολλούς γιατρούς και νοσοκόμους.

Αναφορικά με τα χαρακτηριστικά άσκησης – ψυχαγωγίας προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως η άσκηση και η ψυχαγωγία καθώς συμμετέχει πολλά χρόνια σε ομαδικά προγράμματα άθλησης. Αδιαμφησβήτητης σημασίας είναι η ύπαρξη των ΠΑγΟ στη μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να υφίστανται οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, καθώς πολλοί συμμετέχοντες ξεκίνησαν να αθλούνται μέσω των ΠΑγΟ. Υπό την έννοια αυτή τα ΠΑγΟ οδηγούν στην μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού των ευπαθών ομάδων, καθώς σχεδιάζουν προγράμματα άθλησης τα οποία εντάσσουν όλους τους πολίτες ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κ.ά.. Όσο αναφορά τη πρόσβαση σε χώρους άθλησης, η Αγιάσος υποστηρίζει την ύπαρξη ενός αξιοπρεπούς δημοτικού γυμναστηρίου, ενώ η Μυτιλήνη αντίθετα φαίνεται να έχει αντίθετη άποψη. Η πλειοψηφία νιώθει ότι έχει ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Οι κάτοικοι της Μυτιλήνης δεν βιώνουν αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως η άσκηση, η ψυχαγωγία και η διασκέδαση καθώς

στη Μυτιλήνη υπάρχουν χώροι άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης και οι κάτοικοι με τη σειρά τους έχουν την ικανότητα να συμμετέχουν και συνεπώς δεν νιώθουν κοινωνικά εγκλωβισμένοι. Αντίθετα, στην Αγιάσο οι κάτοικοι φαίνεται να βιώνουν γεωγραφικό αποκλεισμό, ο οποίος με τη σειρά του να οδηγεί σε αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες καθώς οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι δεν έχουν ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, καθώς όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν η Αγιάσος είναι χωριό και συνεπώς οι κάτοικοι στη Μυτιλήνη σίγουρα έχουνε πιο πολλούς χώρους άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Παρόλα αυτά η ύπαρξη ιδιωτικού μέσου μεταφοράς φαίνεται να μειώνει τον γεωγραφικό αποκλεισμό των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο και συνεπώς τον αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες όπως η ψυχαγωγία και η διασκέδαση, μιας και το δημοτικό γυμναστήριο στην Αγιάσο είναι αξιοπρεπές. Τέλος, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως η άσκηση και η ψυχαγωγία λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων και λόγω άλλων παραγόντων καθώς η γυμναστική είναι θέμα επιλογής και όταν θέλει κάποιος να γυμναστεί, γυμνάζεται. Αντίθετα, η μειοψηφία φαίνεται να βιώνει αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως η άσκηση και η ψυχαγωγία λόγω επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων.

Μέσω αυτής της ενότητας απαντάται 1<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορά τον εντοπισμό και την αποτύπωση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στα Προγράμματα Άθληση για Όλους και η σε βάθος κατανόηση των διαδικασιών κοινωνικού αποκλεισμού. Τέλος, επαληθεύονται οι τέσσερις πρώτες υποθέσεις της έρευνας.

Όσον αφορά τη δεύτερη θεματική ενότητα «Ποιότητα Προγραμμάτων Άθληση για Όλους», προκύπτει ότι η άσκηση έχει σωματικά, ψυχολογικά – ψυχικά και κοινωνικά. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι γυμνάζεται για σωματικούς (σωματική υγεία, λειτουργικότητα, φυσική κατάσταση) λόγους. Έπειτα, και για ψυχικούς και ψυχολογικούς (ευεξία, αυτοπεποίθηση, ψυχική ηρεμία και υγεία και αυτοβελτίωση λόγω της σύγκρισης με άλλους) λόγους συμφωνούν ότι γυμνάζονται δεκατρείς από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες. Τέλος, έξι από τους συνολικά δεκαπέντε συμμετέχοντες συμφωνούν ότι γυμνάζονται και για κοινωνικούς λόγους, καθώς μέσω της άσκησης επικοινωνούν με άλλους

ανθρώπους και ανταλλάζουν απόψεις, κάνουν παρέα και νέες γνωριμίες, κοινωνικοποιούνται και γίνονται ομάδα.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ αναπτύσσεται η κοινωνικότητα και η εξωστρέφεια και ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας κοινωνικοποίησης, καθώς μέσω αυτών τα άτομα κάνουν νέες φιλίες. Η πλειοψηφία έχει την άποψη αυτή γιατί μέσω των ΠΑγΟ τα άτομα συνάπτουν νέες φιλίες, επικοινωνούν, συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους και ανταλλάσσουν απόψεις, γίνονται ομάδα, απεγκλωβίζονται από το σπίτι και με λίγα λόγια κοινωνικοποιούνται. Ακόμη, η πλειοψηφία συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ αναπτύσσεται η φυσική κατάσταση, με αποτέλεσμα τα άτομα να είναι λειτουργικά και αυτόνομα στην καθημερινότητά τους. Όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν και αναφέρουν ότι το πρόγραμμα τους απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας διότι η άσκηση αποτελεί τρόπο εκτόνωσης και διαφυγής από τις καθημερινές υποχρεώσεις και τα καθημερινά προβλήματα. Με άλλα λόγια, φαίνεται ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Αρχικά, γιατί μέσω των ΠΑγΟ τα άτομα συνάπτουν νέες φιλίες, επικοινωνούν, συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους και ανταλλάσσουν απόψεις, γίνονται ομάδα, απεγκλωβίζονται από το σπίτι και με λίγα λόγια κοινωνικοποιούνται. Έπειτα, διότι μέσω της συμμετοχής στα ΠΑγΟ, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν τη φυσική τους κατάσταση, γεγονός το οποίο τους κάνει αυτόνομους και λειτουργικούς στην καθημερινότητά τους. Αντίθετα, η μειοψηφία διαφωνεί, λέγοντας ότι τα ΠΑγΟ δεν αναπτύσσουν τη κοινωνικότητα και την εξωστρέφεια, καθώς και ότι δεν λειτουργούν ως φορέας κοινωνικοποίησης, καθώς μέσω αυτών δεν αναπτύσσονται νέες φιλίες. Επιπλέον, δεν είναι σίγουρο αν μέσω του προγράμματος αναπτύσσεται η φυσική κατάσταση και ότι η λειτουργικότητα του ατόμου οφείλεται στη προσωπική επιθυμία.

Το προσωπικό, οι υλικοτεχνικές εγκαταστάσεις και ο αθλητικός εξοπλισμός αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των ΠΑγΟ. Όσο αναφορά τις υλικοτεχνικές εγκαταστάσεις και τον αθλητικό εξοπλισμό, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι δεν είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής καθώς και ότι δεν

υπάρχει ή υπάρχει ανεπαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Ο χώρος άθλησης δεν είναι κατάλληλα διαμορφωμένος για την επίτευξη του προγράμματος καθώς είναι δημόσιο σχολείο και η παροχή του εξαρτάται από την προθυμία του διευθυντή να το παραχωρήσει. Η παροχή οργάνων γυμναστικής και υλικοτεχνικού εξοπλισμού οφείλεται στη προθυμία του/της γυμναστή/γυμνάστριας, καθώς δεν υπάρχει από τα ΠΑγΟ κάποιος υλικοτεχνικός εξοπλισμός για την επίτευξη του προγράμματος. Αντίθετη άποψη παρουσιάζει η μειοψηφία των συμμετεχόντων, η οποία συμφωνεί και ισχυρίζεται ότι είναι ικανοποιημένοι από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής και ότι υπάρχει επαρκής εξοπλισμός και όργανα γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος. Συγκεκριμένα, ο χώρος είναι κατάλληλα διαμορφωμένος για να αθληθεί κάποιος και υπάρχει επαρκής υλικοτεχνικός εξοπλισμός, όπως μηχανήματα, βάρη, βαράκια, κώνοι, τουβλάκια, όργανα γυμναστικής, ποδήλατα και διάδρομοι.

Σχετικά με τη παροχή εξειδικευμένου/εξειδικευμένης καθηγητή/καθηγήτριας φυσικής αγωγής και αν αυτός/αυτή παροτρύνει και εμπνέει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν τη δραστηριότητα, όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν και αναφέρουν ότι έχουν εξειδικευμένο γυμναστή/γυμνάστρια, γεγονός το οποίο τους ευχαριστεί και τους παροτρύνει να συνεχίσουν τη γυμναστική. Συγκεκριμένα, οι καθηγητές φυσικής αγωγής των ΠΑγΟ κατευθύνουν, συμβουλεύουν, βοηθάνε, προσέχουν, διορθώνουν, ασχολούνται, εμπνέουν, παροτρύνουν και παρέχουν στους συμμετέχοντες ότι χρειάζονται.

Με άλλα λόγια, προκύπτει ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας άμβλυσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού διότι οι καθηγητές φυσικής αγωγής των ΠΑγΟ κατευθύνουν, συμβουλεύουν, βοηθάνε, προσέχουν, διορθώνουν, ασχολούνται, εμπνέουν, παροτρύνουν και παρέχουν στους συμμετέχοντες ότι χρειάζονται, γεγονός το οποίο προσελκύει τις ομάδες στο να γυμναστούν και να κοινωνικοποιηθούν. Από την άλλη πλευρά, ανασταλτικό παράγοντα άθλησης και συμμετοχής στα ΠΑγΟ, δύναται να αποτελεί η ακατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή και ο ανεπαρκής ή και ελλιπής αθλητικός εξοπλισμός. Άλλωστε ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την

αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο.

Όσο αναφορά τα εμπόδια κατά την εφαρμογή των ΠΑγΟ, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι υπάρχουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα εμπόδια αυτά αφορούν την αδυναμία εύρεσης καθηγητή φυσικής αγωγής, την ακατάλληλη αθλητική υλικοτεχνική υποδομή, τον ελλιπή αθλητικό εξοπλισμό, την καθυστέρηση ή την ανησυχία μη έναρξης των ΠΑγΟ, την μη δημοσίευση και ανακοίνωση της έναρξης των ΠΑγΟ και την αδυναμία προσαρμογής στο πρόγραμμα λόγω προβλημάτων υγείας που οφείλονται στην ηλικία και λόγω μη καλής φυσικής κατάστασης. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και επισημάνει προτάσεις βελτίωσης που αφορούν τη συνέχιση των ΠΑγΟ, την έναρξή τους πιο νωρίς, την ενημέρωση και τη δημοσίευση της έναρξή τους, την τοποθέτηση περισσότερων ωρών γυμναστικής και την παροχή κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής και εξοπλισμού γυμναστικής. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί, λέγοντας ότι δεν υπάρχουν εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος και συνεπώς δεν έχει να προτείνει κάτι για να βελτιωθεί το πρόγραμμα. Συμπερασματικά, τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες δύναται να τους απομακρύνουν από τη συμμετοχή στα ΠΑγΟ και στην λήψη των σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών οφελών που έχει η άσκηση και συνεπώς στον αποκλεισμό από συνήθης δραστηριότητες, όπως είναι η σωματική άσκηση.

Πέρα των εμποδίων φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν μια θετική στάση απέναντι στα ΠΑγΟ, καθώς προτείνουν και θα πρότειναν σε φίλους τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα. Ο λόγος που το κάνουν και θα το έκαναν είναι γιατί πολλά είναι τα οφέλη που εισπράττει κανείς συμμετέχοντας σε ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης. Συγκεκριμένα, η άσκηση έχει οφέλη που συνδέονται με την σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και οφέλη τα οποία που συνδέονται με την κοινωνικοποίηση. Υπό την έννοια αυτή προκύπτει ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού.

Μέσω αυτής της ενότητας απαντάται ο 2<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορά τη καταγραφή των επιδράσεων της άθλησης στην υγεία και στην άρση του

κοινωνικού αποκλεισμού των ευπαθών ομάδων (ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας) καθώς και ο 3<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορά τη διερεύνηση της ποιότητας των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και παράλληλα την ανάδειξη των προβλημάτων και των αδυναμιών τους, με απώτερο σκοπό τη διατύπωση προτάσεων βελτίωσης. Τέλος, επαληθεύεται η πέμπτη υπόθεση της έρευνας.

Όσον αφορά τη τρίτη θεματική ενότητα «Εμφυλές, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός», προκύπτει ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και δηλώνει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό ή και περισσότερα δικαιώματα και ευκαιρίες, είτε γιατί μειονεκτούν και χρήζουν συμπαράστασης, βοήθειας και επιδομάτων, είτε διότι από την άλλη είναι άξιοι άνθρωποι που με τη σειρά τους μπορούν να προσφέρουν στην κοινωνία, αλλά δυστυχώς το κράτος δεν τους παρέχει ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες με το γενικό πληθυσμό. Ακόμη, οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό γιατί όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι και δεν πρέπει να τους ξεχωρίζουμε. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί και δηλώνει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό. Η άποψη αυτή αφορά τους μετανάστες και τους πρόσφυγες, καθώς από προηγούμενη ερώτηση φάνηκε ότι ο συμμετέχοντας έχει αρνητική άποψη προς αυτούς. Συνεπώς, προκύπτει ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν έχουν ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες συγκριτικά με το γενικό πληθυσμό αν και θα έπρεπε, καθώς το κράτος δεν τους παρέχει ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες με το γενικό πληθυσμό. Υπό την έννοια αυτή το κράτος αποκλείει της ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Οπότε η έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού ορίζεται σε σχέση με τα δικαιώματα των πολιτών.

Όσο αναφορά το αν οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν και αν κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες, προκύπτει η άποψη ότι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί μεταξύ τους και ότι κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι από τη φύση τους, από το DNA τους προνομιούχες (έχουν κάποιο ταλέντο παραπάνω), ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες. Η διαφορετικότητα αυτή χρήζει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται γιατί οι

ομάδες αυτές μειονεκτούν και δυσκολεύονται και συνεπώς πρέπει να έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση, να τους βοηθάμε, δίνοντάς τους ευκαιρίες και περισσότερα ερεθίσματα, να τους εμπυχώνουμε και να τους δίνουμε κουράγιο, με σκοπό να ενταχθούν με τους υπολοίπους πολίτες μιας κοινωνίας. Το συμπέρασμα αυτό επιβεβαιώνει τον κοινωνικό αποκλεισμό από την κοινωνία, που υφίστανται οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού, λόγω των διαφορετικών κοινωνικών χαρακτηριστικών που παρουσιάζουν.

Ακόμη, προκύπτει η άποψη ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) πάντα θα υπάρχει γιατί πάντα θα υπάρχει αυτή η διάκριση, η διαφοροποίηση, η ταξινόμηση και η κατηγοριοποίηση από την κοινωνία. Το συμπέρασμα αυτό διαφαίνεται και από την άποψη των συμμετεχόντων που αφορά το γεγονός ότι είναι αδύνατο να γυμνάζονται ταυτόχρονα γυναίκες, άντρες, άτομα με αναπηρίες και μη και άτομα όλων των ηλικιών, καθώς οι ομάδες αυτές έχουν άλλες ανάγκες, ικανότητες, στόχους και χρήζουν διαφορετικού προγράμματος γυμναστικής, ασκήσεων και εγκαταστάσεων. Επιπλέον, παρατηρείται άρνηση συμμετοχής γυναικών και αντρών, νέων και ηλικιωμένων και ατόμων με αναπηρία και μη. Όσο αναφορά την άρνηση για ταυτόχρονη άσκηση γυναικών και αντρών, φαίνεται ότι υπάρχει το ενδεχόμενο της σύναψης ερωτικής σχέσης και το ταμπού μη γύμνασης των δύο φύλων μαζί. Οι άντρες και οι γυναίκες αντίστοιχα δεν θέλουν το ταίρι τους ή οι ίδιοι να γυμνάζονται παράλληλα με το αντίθετο φύλο. Ακόμη, οι άντρες σε σχέση με τις γυναίκες και αντίστροφα έχουν διαφορετικούς στόχους, απαιτήσεις, ανάγκες, και συνεπώς χρήζουν άλλου προγράμματος γυμναστικής και ασκήσεων. Όσο αναφορά την άρνηση για ταυτόχρονη άσκηση νέων και ηλικιωμένων, προκύπτει ότι έχουν διαφορετικές ανάγκες, ικανότητες και στόχους, κάτι το οποίο χρήζει διαφορετικό πρόγραμμα άσκησης. Όσο αναφορά την άρνηση για ταυτόχρονη άσκηση ατόμων με αναπηρία και μη, προκύπτει ότι τα ΑμεΑ χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης γιατί μειονεκτούν καθώς και διαφορετικές εγκαταστάσεις και εξειδικευμένο προσωπικό. Υπό την έννοια αυτή οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δύναται να υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό, αφού οι διακρίσεις ταυτίζονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό.



Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφωνεί και αναφέρει ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης το άτομο έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, επικοινωνεί, κάνει γνωριμίες, δημιουργεί παρέες, γίνεται και εντάσσεται ομάδα, νιώθει ότι πετυχαίνει πράγματα, ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή του, περνάει καλά και ευχάριστα, κοινωνικοποιείται και εν τέλει γίνεται αποδεκτό από την κοινωνία. Ακόμη, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης το άτομο είναι υγιή, λειτουργικό, αυτόνομο στην καθημερινότητά του και γενικότερα έχει καλύτερη ποιότητα ζωής. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ισχυρίζονται ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων γιατί μέσω του αθλητισμού προωθείται η ισότητα των ανθρώπων. Επιπρόσθετα, μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, καθώς τα άτομα μέσω αυτού έρχονται πιο κοντά και γίνονται αποδεκτά από την κοινωνία, αλλά όχι μόνο μέσω του αθλητισμού. Συγκεκριμένα, υπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες οι οποίοι δύναται να βοηθήσουν στο να μειωθεί και να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Οι παράγοντες αυτοί είναι η εκπαίδευση, η οικογένεια, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και άλλα. Τέσσερις συμμετέχοντες συμφωνούν και αναφέρουν ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων, αλλά όχι να εξαλειφθεί πλήρως, καθώς πάντα θα υπάρχει μια διαφοροποίηση προς τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Αντίθετα, η μειοψηφία των συμμετεχόντων διαφωνεί με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων και αναφέρει ότι μέσω της άθλησης δεν μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων. Συγκεκριμένα, θεωρεί ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων δύναται να μειωθεί, εφαρμόζοντας προσβάσιμους δρόμους για όλους και όχι μέσω της άθλησης.

Συνεπώς, προκύπτει ότι τα ΠΑγΟ λειτουργούν ως μέσον επίτευξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπέρβασης του κοινωνικού αποκλεισμού των ομάδων που υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό. Συγκεκριμένα, ο σκοπός των ΠΑγΟ για βελτίωση της υγείας και του βιοτικού επιπέδου των πολιτών, για καλύτερη ποιότητα ζωής, για κοινωνικοποίηση των ατόμων, για καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης και για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής των αθλουμένων, επιβεβαιώνεται ότι επιτυγχάνεται μέσω της παρούσας έρευνας.

Μέσω αυτής της ενότητας απαντάται ο 4<sup>ος</sup> στόχος της έρευνας, ο οποίος αφορά τη καταγραφή των έμφυλων, ηλικιακών και φυλετικών σχέσεων σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό και τη διερεύνηση της άθλησης ως φορέας άμβλυνσης και άρσης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να βιώνουν οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Τέλος, επαληθεύεται η πέμπτη υπόθεση της έρευνας.

Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα είχε ένα σχετικά μικρό αριθμό συμμετεχόντων που μέσω των συνεντεύξεων διαμόρφωσαν το αντικείμενο της εμπειρικής μας ανάλυσης, επομένως θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα ευρήματα που προέκυψαν είναι κυρίως ενδεικτικά αλλά αποτελούν τη βάση για την δημιουργία νέων. Επίσης, ο περιορισμός της έρευνας μόνο στο νησί της Λέσβου καθιστά δύσκολη μια γενίκευση των όσων δεδομένων προέκυψαν. Μια πρόταση για επέκταση της παρούσας έρευνας, είναι η υλοποίηση αυτής και σε άλλα μέρη που πραγματοποιούνται τα ΠΑγΟ και η διερεύνηση και άλλων ευπαθών ομάδων που δύναται να συμμετέχουν στα ΠΑγΟ κάποιου άλλου τόπου. Τέλος, μια άλλη πρόταση αφορά το συνδυασμό ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας, έτσι ώστε να παραχθεί πιο αντιπροσωπευτικό και γενικευμένο δείγμα.

## Βιβλιογραφία

### Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Alexandris, K., Papadopoulos, P., Palialia, E. & Vasiliadis, T. (1999). Customer Satisfaction: A comparison between Public and Private Sport and Fitness Clubs in Greece. *European Journal for Sport Management*, 6, 1-14.

Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.

Appleton-Dyer, S. & Field, A. (2014). *Understanding the factors that contribute to social exclusion of disabled people. Rapid review for Think Differently*. Synergia Ltd. Retrieved on 31 October, 2018, from: <https://www.odi.govt.nz/assets/Guidance-and-Resources-files/Understanding-the-factors-that-contribute-to-the-exclusion-of-disabled-people-November-2014.pdf>.

Athens Transport. (2018). *Ερευνα Athens Transport 2018 – Οι απόψεις των επιβατών για τις συγκοινωνίες της Αθήνας*. Retrieved on 05 April, 2019, from: <https://www.athenstransport.com/2018/12/ereuna-2018-b/>.

Bell, J. (2005). *Doing Your Research Project: A Guide for First-Time Researchers in Education, Health and Social Science* (4<sup>th</sup> Edition). London: Copyrighted Material.

BERA. (2011). *Ethical Guidelines for Educational Research*. London: British Educational Research Association.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

Brill, P. A. (2006). *Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία. Προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής*. Μετάφραση: Α. Υψηλάντη & Α. Ζηκούλη. Επιμέλεια: Θ. Τσούρλου. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.

Brill, P. A., Macera, C. A., Davis, D. R., Blair, S. N. & Gordon, N. F. (2000). Muscular strength and physical function. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(2), 412-416.

- Brill, P. A., Probst, J. C., Greenhouse, D. L., Schell, B. & Macera, C. A. (1998). Improving functional capability through a cost-effective functional fitness strength training program. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 11(6), 445-451.
- Bryant, C. D. & Peck, D. L. (2007). *21st Century Sociology*. Sage Publications.
- Deborah, S. (2003). Five principles for research ethics. *American Psychological Association*, 34(1), 56.
- Department for Culture, Media and Sport (D.C.M.S.). (2000). *A sporting future for all*. London: D.C.M.S.
- Ebbeck, V., Gibbons, L. S. & Loken-Dahle, J. L. (1995). Reasons for Adult Participation in Physical Activity: An Interactional Approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 262-275.
- Fiatarone, M. A., Marks, E. C., Ryan, N. D. Meredith, C. N., Lipsitz, L. A. & Evans, W. J. (1990). High-intensity strength training in nonagenarians. *Journal of the American Medical Association*, 263, 3029-3034.
- Fisher, N. M., Pendergast, D. R. & Calkins, E. (1991). Muscle rehabilitation in impaired elderly nursing home residents. *Achieves of Physical Medicine and Rehabilitation*, 72, 181-185.
- Gore, C., Figueiredo, J. B. & Rodgers, G. (1995). Introduction: Markets, citizenship and social exclusion. In G. Rodgers, C. Gore & J. B. Figueiredo (Eds.), *Social Exclusion: Rhetoric Reality Responses* (pp. 1-40). Geneva: International Labour Organization. Retrieved on 31 October, 2018, from: [http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/1995/95B09\\_55\\_englp1.pdf](http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/1995/95B09_55_englp1.pdf).
- HM Government. (2015). *Data Protection Act 1998*. Retrieved on 09 December, 2017, from: [www.legislation.gov.uk/ukpga/1998/29/contents](http://www.legislation.gov.uk/ukpga/1998/29/contents).
- Kamberidou, I. (2012). Athletes United for Peace: Reconciliation through Sport. In R. Lidor, K. H. Schneider & K. Koenen (Eds.), *Sport as a Mediator between Cultures* (pp. 187-202). Berlin: ICSSPE.

- Kaplan, D. (2000). The Definition of Disability: Perspective of the Disability Community. *Journal of Health Care Law and Policy*, 3(2), 352-364.
- Kramer, A. F., Erickson, K. I. & Colcombe, S. J. (2006). Exercise, cognition, and the aging brain. *Journal of Applied Physiology*, 101, 1237-1242.
- Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd, E. & Patsios, D. (2007). *The Multi-Dimensional Analysis of Social Exclusion*. Bristol: University of Bristol.
- Livesey, C. (2006). *As sociology revision. Sociological methods. The relationship between positivism, interpretivism and sociological research methods*. Retrieved on 09 December, 2017, from: <http://sociology.org.uk/notes/revgrm5.pdf>.
- Mack, N., Macqueen, C. W. K. M., Guest, G. & Namey, E. (2005). *Qualitative Research Methods: A DATA COLLECTOR'S FIELD GUIDE*. Retrieved on 09 December, 2017, from: <https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/Qualitative%20Research%20Methods%20-%20A%20Data%20Collector%27s%20Field%20Guide.pdf>.
- Meadows, K. A. (2003). Research Methods. So you want to do research? 3. An introduction to qualitative methods. *British Journal of Community Nursing*, 8(10), 464-469.
- Mukherji, P. & Albon, D. (2014). *Research methods in early childhood: An introductory guide*. London: Sage Publications.
- Munck, R. (2005). *Globalization and Social Exclusion. A Transformationalist Perspective*. U.S.A.: Kumarian Press.
- Murray, S. (n.d.). *Qualitative & Quantitative Research*. Alliant International University.
- Newby, P. (2010). *Research methods for education*. Harlow: Longman.
- OECD. (2003). *Beyond rhetoric: adult learning policies and practices*. Paris.
- Oliver, M. (2009). *Αναπηρία και πολιτική*. Θεσσαλονίκη: Επίκεντρο.
- Oliver, M. (1990). The individual and social models of disability. *Paper presented at Joint Workshop of the Living Options Group and the Research Unit of the Royal*

*College of Physicians on people with established loco motor disabilities in hospitals.*  
Retrieved on 07 January, 2019, from: <http://disability-studies.leeds.ac.uk/files/library/Oliver-in-soc-dis.pdf>.

Peace, R. (2001). Social exclusion: A concept in need of definition? *Social Policy Journal of New Zealand*, 16, 17-36.

Roache, R. (2014). The concise argument: Why is informed consent important? *Journal of Medical Ethics*, 40, 435-436.

Robinson, L. (2002). Is quality management appropriate for public leisure services? *Managing Leisure*, 7, 33-40.

Robson, C. (2002). *Real world research* (2<sup>nd</sup> Edition). Oxford: Black-well.

Scheffer, M. (2017). Γνωμοδότηση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής των Περιφερειών με θέμα «Αποκατάσταση των ελλειπόντων συνδετικών κρίκων των μεταφορών στις παραμεθόριες περιφέρειες». *Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης*, 19-24.

Serve Center, University of North Carolina at Greensboro. (2008). *Types of Research Methods*. Retrieved on 09 December, 2017, from: <http://archives.gadog.org/DMGetDocument.aspx/Types.of.Research.Methods.SERVE%20Center.pdf?p=6CC6799F8C1371F66EB82DFEEDC47BAA9B7867AA8DAD30AFB81836E3287FA6FB&Type=D>.

Sharkey, B. J. & Gaskill, S. E. (2011). *Άσκηση & Υγεία*. Επιμέλεια: Α. Π. Δεληγιάννης. Θεσσαλονίκη: Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε..

Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6<sup>th</sup> Edition). Boston: McGraw Hill. Retrieved on 13 January, 2019, from: <http://www.family-friendly-fun.com/family-fun/adapted-sports.htm>.

Social Exclusion Unit. (2001). *Preventing Social Exclusion. Report by the Social Exclusion Unit*. Retrieved on 30 September, 2018, from: <http://www.bristol.ac.uk/poverty/downloads/keyofficialdocuments/Preventing%20Social%20Exclusion.pdf>.

Social Exclusion Unit. (1998). *Truancy and School Exclusion*. Retrieved on 16 December, 2018, from: <https://dera.ioe.ac.uk/5074/2/D5074New.pdf>.

- Sport England. (2013). *Economic value of sport in England*. London: Sport England.
- Wiles, R., Crow, G., Charles, V. & Health, S. (2007). Informed Consent and the Research Process: Following Rules or Striking Balances? *Sociological Research Online*, 12(2), 1-15.
- Withnall, A., McGinvey, V. & Soulsby, J. (2004). *Older People Learning: Myths and realities*. Leicester: National Institute of Adult Continuing Education.
- World Health Organization (W.H.O.). (2011). *World Report on Disability*. Geneva: W.H.O. Retrieved on 05 January, 2019, from: [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/report.pdf](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf).
- WWF. (n.d.). *Public Issue*. Retrieved on 05 April, 2019, from: <http://www.kathimerini.gr/796212/article/epikairothta/ellada/oi-ellhnes-protimoy-n-to-aytokinh-to>.
- Zastrow, C. H. & Kirst-Ashman, K. K. (2008). *Understanding Human Behavior and the Social Environment* (8<sup>th</sup> Edition). Belmont, CA: Brooks Cole.
- Zunft, H. J., Friebe, D., Seppelt, B., Widhalm, K., Remaut de Winter, A. M., Vaz de Almeida, M. D., Kearney, J. M. & Gibney, M. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2, 153-160.

## Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

Αβραμίδης, Η. & Καλύβα, Ε. (2006). *Μέθοδοι Έρευνας στην Ειδική Αγωγή: Θεωρία και Εφαρμογές*. Αθήνα: Παπαζήση.

Αλεξανδράκης, Δ. (2017). Η χρήση των υπολογιστών και του διαδικτύου από ηλικιωμένα άτομα και η πρόθεσή τους για συμμετοχή σε προγράμματα εκπαίδευσης στις ΤΠΕ. *Έρευνα, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών – Επιστημονικών Θεμάτων*, 12, 64-77.

Αλεξίου, Θ. (1998). *Περιθωριοποίηση και Ενσωμάτωση. Η Κοινωνική Πολιτική ως Μηχανισμός Ελέγχου και Κοινωνικής Πειθάρχησης*. Αθήνα: Παπαζήση.

Αμερικάνος, Π., Βολιώτη, Ε., Ζούρου, Ε. Δ., Λαγού, Μ., Λαζαρίδου, Μ., Μυλωνάς, Χ., Ουζούνογλου, Π., Σουρλάγκα, Ε., Σπύρου, Α., Χατζέλλη, Μ. Τ. & Ψημίτη, Μ. (2018). *Στάσεις και απόψεις των νέων κατοίκων της Μυτιλήνης για το μεταναστευτικό-προσφυγικό ζήτημα*. Μυτιλήνη.

Αμίτσης, Γ. (2006). *Η Ευρωπαϊκή Στρατηγική Κοινωνικής Ένταξης*. Αθήνα: Παπαζήσης.

Αμίτσης, Γ., Βουλγαράκη, Α. & Μαρίνη, Φ. (2005). *Εγχειρίδιο ορισμού και πιστοποίησης των ομάδων στόχου του κοινωνικού αποκλεισμού*. Αθήνα: Υπουργείο Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας.

Αυγερινός, Θ. (2014). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Βενιέρης, Δ. (2006). Ευρωπαϊκή Κοινωνική Πολιτική και Κοινωνική Ενσωμάτωση. Ο Ρόλος του Συμβουλίου της Ευρώπης. Στο Χ. Οικονόμου & Α. Φερόνας (Επιμ.), *Οι Εκτός των Τειχών. Φτώχεια και Κοινωνικός Αποκλεισμός στις σύγχρονες κοινωνίες*. Αθήνα: Εκδόσεις Διόνικος.

Γιαβρίμης, Π. (2018). Από την ειδική αγωγή στη συνεκπαίδευση. Επίφαση ή πραγματικότητα; Στο Σ. Μ. Νικολάου, Θ. Ελευθεράκης, Ε. Καλεράντε, Π. Γιαβρίμης & Γ. Κουστουράκης (Επιμ.), *Νέες Προκλήσεις στην Εκπαίδευση και τη Δημοκρατία. Κοινωνιολογικές και Παιδαγωγικές Προσεγγίσεις της Δημοκρατικής Εκπαίδευσης* (σελ. 289-325). Αθήνα: Gutenberg.



Γκρέστας, Α., Μάνθου, Χ. & Ανάγνου, Ε. (2017). Εκπαίδευση Ενηλίκων και Τρίτη Ηλικία: Μία μελέτη περίπτωσης για εκμάθηση ηλεκτρονικών υπολογιστών. *Research Gate*, 39, 17-27.

Δάντση, Φ., Μπαλάσκα, Π. & Αλεξανδρή, Κ. (2008). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και προσήλωσης των πολιτών σε μαζικά προγράμματα υπαίθριας αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 5, 41-52.

Δούπα, Μ. Ε. (2011). *ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ*. Κομοτηνή.

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.με.Α.). (2009). Η Πρόταση της Ε.Σ.Α.με.Α. για ένα «Εθνικό Πρόγραμμα Δημόσιων Πολιτικών για την Αναπηρία». *Ετήσια Έκθεση, Στο πλαίσιο της 3<sup>ης</sup> Δεκέμβρη Εθνικής Ημέρας Ατόμων με Αναπηρία (Ν.2430/1996 άρθρο 2 παρ. 2)*. Ανακτήθηκε 07 Ιανουαρίου, 2019, από: [http://www.esaea.gr/files/december/105/3rdDec\\_2009.pdf](http://www.esaea.gr/files/december/105/3rdDec_2009.pdf).

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών. (2014). *Ευάλωτες Κοινωνικά Ομάδες (ΕΚΟ) και διακρίσεις στην αγορά εργασίας*. Ανακτήθηκε 02 Δεκεμβρίου, 2018, από: [http://ekke.gr/ocd/wp-content/uploads/2014/01/EKKE\\_VSGs\\_Greece\\_el.pdf](http://ekke.gr/ocd/wp-content/uploads/2014/01/EKKE_VSGs_Greece_el.pdf).

Ελλάδα. *Ρυθμίσεις για την εφαρμογή των Διαρθρωτικών Μεταρρυθμίσεων του Προγράμματος Οικονομικής Προσαρμογής και άλλες διατάξεις*. Ν. 4512/2018. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Φάροι, Στρατολογία και άλλες διατάξεις*. Ν. 4278/2014. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Έγκριση Οργανωτικού Πλαισίου Προγραμμάτων «Άθλησης για Όλους»*. Ν. 2527/2013. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Εφαρμογή της αρχής της ίσης μεταχείρισης ανδρών και γυναικών κατά την άσκηση αυτοτελούς επαγγελματικής δραστηριότητας*. Ν. 4097/2012. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Κωδικοποίηση σε ενιαίο κείμενο των διατάξεων της νομοθεσίας για την εκλογή βουλευτών*. Ν. 26/2012. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Πρόγραμμα κατ' οίκον φροντίδας συνταξιούχων*. Ν. 4052/2012. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Εγκριση Οργανωτικού Πλαισίου Προγραμμάτων «Άθλησης για Όλους»*. Ν.1945/2011. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Κοινωνική Οικονομία και Κοινωνική Επιχειρηματικότητα και λοιπές διατάξεις*. Ν.4019/2011. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Εφαρμογή της αρχής των ίσων ευκαιριών και της ίσης μεταχείρισης ανδρών και γυναικών σε θέματα εργασίας και απασχόλησης*. Ν.3896/2010. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Εγκριση Οργανωτικού Πλαισίου Προγραμμάτων «Άθλησης για Όλους»*. Ν. 4843/2008. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες*. Ν.3699/2008. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Είσοδος και παραμονή αλλοδαπών στην Ελληνική Επικράτεια. Κτήση της ελληνικής ιθαγένειας με πολιτογράφηση και άλλες διατάξεις*. Ν. 2910/2001. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Ρυθμίσεις θεμάτων του Υπουργείου Εσωτερικών, Δημόσιας Διοίκησης και Αποκέντρωσης και άλλες διατάξεις*. Ν. 2839/2000. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ελλάδα. *Φάροι, Στρατολογία και άλλες διατάξεις*. Ν. 1892/1990. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Ευρωπαϊκή Ένωση. (2016). *ΕΞΑΛΕΙΨΗ ΕΜΠΟΔΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΜΕΘΩΡΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΣΗ*. Ανακτήθηκε 05 Απριλίου, 2019, από: [https://ec.europa.eu/regional\\_policy/sources/consultation/overcoming-obstacles-border-regions/results/overcoming\\_obstacles\\_el.pdf](https://ec.europa.eu/regional_policy/sources/consultation/overcoming-obstacles-border-regions/results/overcoming_obstacles_el.pdf)

Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2005). *Καταπολεμώντας τις διακρίσεις στην Ευρωπαϊκή Ένωση*. Ανακτήθηκε 28 Δεκεμβρίου, 2018, από: <http://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=1607&langId=el>.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (χ.χ.). *Απασχόληση, κοινωνικές υποθέσεις και κοινωνική ένταξη: Άτομα με αναπηρία*. Ανακτήθηκε 28 Απριλίου, 2019, από: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1137&langId=el>.

Ζουρνατζή, Ε., Ρουσσέτη, Μ., Γκανάτσιος, Γ. & Κουστέλιος, Α. (2013). *"Άθληση για Όλους" Οδηγός Διαχείρισης Προγραμμάτων*. Ανακτήθηκε 23 Ιουνίου, 2018, από: <http://www.athlisisgiolous.gr/uploads/Odigos%20diaxeirisis%20PAGO.pdf>.

Ζώνιου-Σιδέρη, Α., Ντεροπούλου-Ντέρου, Ε. & Βλάχου-Μπαλαφούτη, Α. (2012). *Αναπηρία και εκπαιδευτική πολιτική. Κριτική προσέγγιση της ειδικής και ενταξιακής εκπαίδευσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

Ζώνιου-Σιδέρη, Α. (2011). *Οι ανάπηροι και η εκπαίδευσή τους. Μια ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση της ένταξης*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

Ζώνιου-Σιδέρη, Α. (2004). *Η αναγκαιότητα της ένταξης: προβληματισμοί και Προοπτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Ινστιτούτο Εργασίας ΓΣΣΕ – ΑΔΕΔΥ. (2002). *ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΠΑΘΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ: Διαδικασίες και χαρακτηριστικά του κοινωνικού αποκλεισμού στο Νομό Κυκλάδων*. Ανακτήθηκε 30 Δεκεμβρίου, 2017, από: [https://www.inegsee.gr/sitefiles/files/MELETH\\_16.pdf](https://www.inegsee.gr/sitefiles/files/MELETH_16.pdf).

Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.

Καβουνίδη, Τ. (2005). Κοινωνικός αποκλεισμός: Έννοια, κοινοτικές πρωτοβουλίες, η ελληνική εμπειρία και πολιτικά διλήμματα. Στο Δ. Καραντινός, Λ. Μαράτου-Αλιμπράτη & Ε. Φρονίμου (Επιμ.), *Διαστάσεις του κοινωνικού αποκλεισμού στην Ελλάδα: κύρια θέματα και προσδιορισμός προτεραιοτήτων πολιτικής* (σελ. 48-79). Αθήνα: ΕΚΚΕ.

Καισέρογλου, Ν. (2010). *Άτομα με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (Α.μ.Ε.Ε.Α) στα Σχολεία Γενικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Ζητήματα και Δυνατότητες Άσκησης Εσωτερικής Εκπαιδευτικής Πολιτικής*. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση.

Καπράλου, Α., Ρόκκα, Σ., Μαυρίδης, Γ., Κούλη, Ο. & Μπεμπέτσος, Ε. (2007). Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΕΡΟΜΠΙΚ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής

Αγωγής & Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Καπρίνης, Σ. & Λιάκος, Κ. (2017). Άθληση και Αναπηρία: Μια διδακτική προσέγγιση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, για την ευαισθητοποίηση των παιδιών απέναντι στις κοινωνικές ανισότητες και τον κοινωνικό αποκλεισμό. *Υσπληξ*, 1-15.

Καρδίτσας, Γ. (2013). *ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ*. Κομοτηνή.

Κασμάτη, Κ. (1998). *Κοινωνικός αποκλεισμός: Η Ελληνική εμπειρία*. Αθήνα: Gutenberg – Γιώργος & Κώστας Δαρδανός.

Κοσμίδου, Κ. Β., Δούδα, Ε. Θ., Ελευθεριάδου, Α. Ι., Βόλακλης, Κ. Α. & Τοκμακίδης, Σ. Π. (2014). Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος άσκησης, διάρκειας 3 ετών, στη σύσταση του σώματος και στο λιπιδαιμικό προφίλ γυναικών τρίτης ηλικίας. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 31(2), 191-199.

Κούλη, Ο., Ρόκκα, Σ. & Κούλη, Ε. (2007). Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ YOGA ΚΑΙ PILATES, ΣΤΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ. 15<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Λατινόπουλος, Π. (2010). *Τα πρώτα βήματα στην έρευνα: Ένας χρηστικός οδηγός για νέους ερευνητές*. Αθήνα: Κριτική.

Λαυρέντης, Ν. (2015). *Ομαδική ή ατομική γυμναστική: Τι να προτιμήσω*. Ανακτήθηκε 01 Μαΐου, 2019, από: <https://www.healthreport.gr/%CE%BF%CE%BC%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%AE-%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%84%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CF%81%CE%BF/>.

Λυκεσάς, Γ. & Τυροβολά, Β. (2012). Η συμβολή του ελληνικού παραδοσιακού χορού στη προαγωγή χαρακτηριστικών προσωπικότητας και κοινωνικής συμπεριφοράς των γυναικών. *Γυναίκα & Άθληση*, VIII, 21-29.

Μαντζούκας, Σ. (2007). Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα η επιστημολογία, οι μέθοδοι και η παρουσίαση. *Νοσηλευτική*, 46(1), 88-98.

Μαυροβουνιώτης, Φ. (2011). *Ειδικά θέματα Τρίτης Ηλικίας και ο ρόλος της άσκησης*. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Μουζάκης, Χ. (2006). *ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 7. Οι Νέες Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ. ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ. ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΡΚΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ. Ανακτήθηκε 20 Απριλίου, 2019, από: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/2534/785.pdf>.

Μουσούρου, Λ. Μ. (1998). Κοινωνικός αποκλεισμός και κοινωνική προστασία. Στο Κ. Κασιμάτη (Επιμ.), *Κοινωνικός αποκλεισμός: Η Ελληνική εμπειρία* (σελ. 65-85). Αθήνα: Gutenberg – Γιώργος & Κώστας Δαρδανός.

Νίκου, Δ. (2015). *ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ*.

Οργανισμός Προνομιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ). (χ.χ. α). *Επίδομα Παιδιού: Πίνακες & Παραδείγματα*. Ανακτήθηκε 28 Απριλίου, 2019, από: <https://opeka.gr/oikogeneies/epidoma-paidiou/pinakes-paradeigmata/>.

Οργανισμός Προνομιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ). (χ.χ. β). *ΕΠΙΔΟΜΑΤΑ ΣΕ ΑΜΕΑ & ΑΛΛΕΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ*. Ανακτήθηκε 28 Απριλίου, 2019, από: [https://thessaloniki.gr/wp-content/uploads/2018/07/%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%B1%CF%83%CE%B7\\_%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%AD%CF%83%CE%B5%CF%89%CE%BD\\_%CE%9A%CE%9A\\_%CE%BD%CE%B5%CE%BF.pdf](https://thessaloniki.gr/wp-content/uploads/2018/07/%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%B1%CF%83%CE%B7_%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%AD%CF%83%CE%B5%CF%89%CE%BD_%CE%9A%CE%9A_%CE%BD%CE%B5%CE%BF.pdf).

Παπαδοπούλου, Δ. (2004). Η φύση του κοινωνικού αποκλεισμού στην Ελληνική Κοινωνία. Στο Μ. Πετμετζίδου & Χ. Παπαθεοδώρου (Επιμ.), *Φτώχεια και Κοινωνικός Αποκλεισμός* (σελ. 370-371). Αθήνα: Εξάντας.

Παπασταμάτης, Α. (2010). *Εκπαίδευση Ενηλίκων για ευπαθείς κοινωνικές ομάδες*. Αθήνα: Εκδόσεις Ι. Σιδέρης.

Παπουτσή, Γ. (2012). Κοινωνικός Αποκλεισμός & Εκπαίδευση. 6<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο. Πρακτικά του Ελληνικού Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Παιδαγωγικής και Εκπαίδευσης (ΕΛΛ.Ι.Ε.Π.ΕΚ.). Ανακτήθηκε 26 Μαΐου, 2019, από: [http://www.elliepek.gr/documents/6o\\_synedrio\\_eisigiseis/1\\_Papoutsis.pdf](http://www.elliepek.gr/documents/6o_synedrio_eisigiseis/1_Papoutsis.pdf).

Παρασκευοπούλου-Κόλλια, Ε. Α. (2008). Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις. *Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*, 4(1), 1-10.

Πατσιομίτου, Σ. (2015). Ισότητα των φύλων στην εκπαίδευση: Οι γυναίκες διδάσκουν – οι άνδρες διοικούν; *Academia*, 1-23.

Πετμετζίδου, Μ. & Παπαθεοδώρου, Χ. (2004). *Φτώχεια και κοινωνικός αποκλεισμός*. Αθήνα: Εξάντας.

Πετρίδου, Χ., Θεοδωράκης, Ν., Ταξιλάρης, Κ., Πυλιανίδης, Θ. & Αντωνίου, Π. (2003). Διερεύνηση της ποιότητας υπηρεσιών: Η περίπτωση ενός Δημοτικού Αθλητικού Οργανισμού. *Πρακτικά από το 4<sup>ο</sup> Συνέδριο Ελληνικής Εταιρίας Διοίκησης Αθλητισμού*. Πειραιάς, Ελλάδα: Ελληνική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού.

Πιπερίδου, Ε. (2010). *ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΩΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ*. Καλαμάτα.

Πολυμεροπούλου, Β. (2011). *ΤΟ ΖΗΤΗΜΑ ΤΩΝ ΙΣΩΝ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΔΡΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ*. Βόλος.

Ρουσσέτη, Μ. (2006). *Αξιολόγηση Προγραμμάτων «Αθλησης για Όλους» σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης*. Τρίκαλα: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης και Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

- Σταθόπουλος, Π. (2005). *Κοινωνική Πρόνοια*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Σταλίκας, Α. (2011). *Μέθοδοι έρευνας στην κλινική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Σωτηριάδου, Α. (2005). *Ευκαιρίες και ανισότητες στην επιλογή επαγγέλματος κατά φύλο*. Θεσσαλονίκη.
- Τσαρδακλής, Α. Σ. (2010). *Διερεύνηση και Καταγραφή των Αθλητικών Προγραμμάτων του Δήμου Ξάνθης*. Κομοτηνή: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης και Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Τσιάκαλος, Γ. (1998). Κοινωνικός αποκλεισμός: Ορισμοί, πλαίσιο και σημασία. Στο Κ. Κασιμάτη (Επιμ.), *Κοινωνικός αποκλεισμός: Η Ελληνική εμπειρία* (σελ. 39-65). Αθήνα: Gutenberg – Γιώργος & Κώστας Δαρδανός.
- Τσουραμάνης, Χρ. (2015). *Κοινωνική Πολιτική και Κοινωνικός Αποκλεισμός*.
- Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας. (2014). *Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο για την Κοινωνική Ένταξη*. Ανακτήθηκε 28 Δεκεμβρίου, 2018, από: [https://www.eydamth.gr/lib/articles/newsite/ArticleID\\_615/ESKE.pdf](https://www.eydamth.gr/lib/articles/newsite/ArticleID_615/ESKE.pdf).
- Ψημίτης, Μ. (2017). *Μορφές Κοινωνικού Αποκλεισμού και Μορφές Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Σημειώσεις (Power Point) μαθήματος «Κοινωνικός Αποκλεισμός, Περιθωριοποίηση και Ευάλωτες Κοινωνικές Ομάδες»*. Τμήμα Κοινωνιολογίας Πανεπιστημίου Αιγαίου. ΠΜΣ: Έρευνα για την Τοπική Κοινωνική Ανάπτυξη και Συνοχή.

## **Παραρτήματα**

### **Παράρτημα 1. Οδηγοί Συνέντευξης**

#### **Παράρτημα 1.1. Οδηγός Συνέντευξης για Ενήλικες που Διαμένουν στην Αγιάσο**

##### **Κοινωνικά Χαρακτηριστικά**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο. Ο κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται ως η αδυναμία πρόσβασης / χρήσης των κοινωνικών και δημοσίων πόρων / υπηρεσιών, όπως είναι η εκπαίδευση, η υγεία, η κοινωνική ασφάλιση, η απασχόληση και η άσκηση των πολιτικών δικαιωμάτων, αδυναμία που έχει ως αποτέλεσμα την περιθωριοποίηση και την οικονομική εξαθλίωση. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο, για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό από κάποιους από αυτούς τους πόρους, καθώς βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού. Τέλος, ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης και αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία που οδηγεί στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού και όχι μια σταθερή κατάσταση. Υπό την έννοια αυτή σκοπεύουμε να δούμε αν οι ενήλικες στην Αγιάσο βιώνουν γεωγραφικό αποκλεισμό, αποκλεισμό ο οποίος δύναται να οδηγήσει σε παρεμπόδιση πρόσβασης στην εκπαίδευση, στην υγεία, στην απασχόληση, στην άσκηση και στη ψυχαγωγία.

##### **• Δημογραφικά Στοιχεία**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός παρουσιάζεται ως φαινόμενο ακραίας ανισότητας που έχει δομική διάσταση. Προκαλείται από μειωμένες ευκαιρίες και ελλιπή πρόσβαση λόγω φύλου, ηλικίας, κ.τ.λ.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα δημογραφικά στοιχεία των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο.

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα
2. Τι ηλικία έχετε;



3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;
4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Ιστορικό Διαμονής**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού παραπέμπει στην αδυναμία του ατόμου να εξασφαλίσει τα κοινωνικά αγαθά που δικαιούται. Ανάλογα με τα κοινωνικά αγαθά που το άτομο στερείται, υπάρχουν και οι αντίστοιχες μορφές του αποκλεισμού, όπως ο γεωγραφικός αποκλεισμός. Ο γεωγραφικός αποκλεισμός αναφέρεται στα άτομα που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές. Συνεπώς ένα άτομο που διαμένει σε απομακρυσμένη περιοχή δύναται να βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό εξαιτίας των μειωμένων ευκαιριών που έχει σε διάφορους τομείς της ζωής του εξαιτίας του τόπου διαμονής του. Για το λόγο αυτό μελετάμε τη μετακίνηση των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο.

5. Πού διαμένετε;
6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν το χαμηλό μορφωτικό – εκπαιδευτικό επίπεδο, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά εκπαίδευσης των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο.

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.
10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του τόπου διαμονής σας και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν την έλλειψη απασχόλησης, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά απασχόλησης και εισοδήματος των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο.

12. Τι επαγγέλλεστε;

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι);

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι);

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι);

13. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στον τόπο διαμονής σας, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στην πόλη και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

14. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

15. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

16. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν τις άσχημες συνθήκες υγείας, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά υγείας των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο καθώς και τη ποιότητα πρόσβασης και χρήσης των υπηρεσιών υγείας.

17. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.
18. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά άσκησης και ψυχαγωγίας των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο καθώς και τις ευκαιρίες που παρέχονται σε αυτούς.

19. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;
20. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;
21. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.
22. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;
23. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του τόπου διαμονής σας, σε σύγκριση με κατοίκους που διαμένουν σε πόλη; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.
24. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.
25. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

## Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

Πλήθος ερευνών έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς με σκοπό να εντοπιστούν οι επιδράσεις και τα οφέλη της σωματικής άσκησης που σχετίζονται με την υγεία και την κοινωνικοποίηση. Όσον αναφορά τα κοινωνικά οφέλη έχει διαφανεί ότι η άσκηση, μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες αυξάνει τη κοινωνική αλληλεπίδραση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού. Τέτοιες ομάδες ανθρώπων είναι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού το κράτος, σε συνεργασία με τους Δήμους, προβαίνει σε παροχές προνοιακών υπηρεσιών, όπως τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», σε άτομα που υπόκεινται σε κοινωνική περιθωριοποίηση με σκοπό την ένταξή τους στην κοινωνία. Σκοπός των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων. Για το λόγο αυτό μελετάμε παραπάνω τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ενηλίκων που διαμένουν στην Αγιάσο για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό και τα οφέλη της άσκησης, τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των προγραμμάτων καθώς και τα εμπόδια και τις προτάσεις βελτίωσης για να δούμε αν η άσκηση δύναται να μειώσει ή να εξαλείψει τον κοινωνικό αποκλεισμό που πιθανών να βιώνουν οι ενήλικες που διαμένουν στην Αγιάσο.

### • **Οφέλη Άσκησης**

26. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.
27. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
28. Ποια η σχέση σας με τους κατοίκους του χωριού πριν τη συμμετοχή σας στην άσκηση; Θεωρείτε ότι γίνατε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

29. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.
30. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.
31. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
32. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

33. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.
34. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.
35. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

36. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.
37. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.
38. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

**Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

39. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

40. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.
41. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.
42. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.
43. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.
44. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.
45. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.
46. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.
47. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.
48. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

## Παράρτημα 1.2. Οδηγός Συνέντευξης για Γυναίκες

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθειες σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο. Ο κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται ως η αδυναμία πρόσβασης / χρήσης των κοινωνικών και δημοσίων πόρων / υπηρεσιών, όπως είναι η εκπαίδευση, η υγεία, η κοινωνική ασφάλιση, η απασχόληση και η άσκηση των πολιτικών δικαιωμάτων, αδυναμία που έχει ως αποτέλεσμα την περιθωριοποίηση και την οικονομική εξαθλίωση. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των γυναικών, για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό από κάποιους από αυτούς τους πόρους, καθώς βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού. Τέλος, ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης και αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία που οδηγεί στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού και όχι μια σταθερή κατάσταση. Υπό την έννοια αυτή σκοπεύουμε να δούμε αν οι γυναίκες βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό εξαιτίας του ρόλου τους στην κοινωνία, ρόλος ο οποίος πιθανό να επηρεάσει τη πρόσληψη μιας γυναίκας σε μια θέση εργασίας και συνεπώς την απασχόληση μιας γυναίκας. Η έλλειψη απασχόλησης δύναται να επηρεάσει και άλλους τομείς όπως τον οικονομικό και τον κοινωνικό. Ο αποκλεισμός αυτός από την απασχόληση, δύναται να οδηγήσει σε παρεμπόδιση πρόσβασης στην εκπαίδευση, στην υγεία, στην άσκηση και στη ψυχαγωγία.

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός παρουσιάζεται ως φαινόμενο ακραίας ανισότητας που έχει δομική διάσταση. Προκαλείται από μειωμένες ευκαιρίες και ελλιπή πρόσβαση λόγω φύλου, ηλικίας, κ.τ.λ.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα δημογραφικά στοιχεία των γυναικών.

1. Τι ηλικία έχετε;

2. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;
3. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Ιστορικό Διαμονής**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού παραπέμπει στην αδυναμία του ατόμου να εξασφαλίσει τα κοινωνικά αγαθά που δικαιούται. Μελετάμε το ιστορικό διαμονής για να διαπιστώσουμε αν οι γυναίκες βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό εξαιτίας της θέσης τους στην κοινωνία, θέση η οποία θεωρεί τη γυναίκα υποδεέστερη του άνδρα στην οδήγηση και ως αποτέλεσμα τη χρήση μέσων συγκοινωνίας. Τέλος, αν τα μέσα συγκοινωνίας είναι επαρκή στο να μετακινείται η γυναίκα και να μην νιώθει κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας δυσκολιών μετακίνησης.

4. Πού διαμένετε;
5. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
6. Νιώθετε εγκλωβισμένη από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν το χαμηλό μορφωτικό – εκπαιδευτικό επίπεδο, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά εκπαίδευσης για να διαπιστώσουμε αν οι γυναίκες πλέον έχουν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση και μετέπειτα στην απασχόληση, γεγονός το οποίο λειτουργεί ως μέσο εξάλειψης του κοινωνικού αποκλεισμού που δύναται να υφίστανται.

7. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.
8. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.
9. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του φύλου σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών, κ.ά.) και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.



- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν την έλλειψη απασχόλησης, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά απασχόλησης και εισοδήματος για να δούμε αν οι γυναίκες πλέον έχουν ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση και αν νιώθουν οικονομικά ανεξάρτητες, γεγονός το οποίο της οδηγεί στο να έχουν μια άνετη οικονομικά ζωή, η οποία τις επιτρέπει στο να συμμετέχουν σε συνήθης δραστηριότητες ψυχαγωγίας.

10. Τι επαγγέλλεστε;

10.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργη (Άνεργες);

10.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι);

10.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενες);

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν άντρα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

12. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του φύλου σας και αδικημένη ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

13. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

14. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν τις άσχημες συνθήκες υγείας, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά υγείας των γυναικών καθώς και τη ποιότητα πρόσβασης και χρήσης των υπηρεσιών υγείας.

15. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.
16. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά άσκησης – ψυχαγωγίας για να δούμε αν η θέση της γυναίκας στην κοινωνία καθώς και ο ρόλος της, επηρεάζουν τις ευκαιρίες για άσκηση και ψυχαγωγία.

17. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;
18. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;
19. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.
20. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του φύλου σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.
21. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.
22. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλο παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

**Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

Πλήθος ερευνών έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς με σκοπό να εντοπιστούν οι επιδράσεις και τα οφέλη της σωματικής άσκησης που σχετίζονται με την υγεία και την κοινωνικοποίηση. Όσον αναφορά τα κοινωνικά οφέλη έχει διαφανεί ότι η

άσκηση, μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες αυξάνει τη κοινωνική αλληλεπίδραση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού. Τέτοιες ομάδες ανθρώπων είναι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού το κράτος, σε συνεργασία με τους Δήμους, προβαίνει σε παροχές προνοιακών υπηρεσιών, όπως τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», σε άτομα που υπόκεινται σε κοινωνική περιθωριοποίηση με σκοπό την ένταξή τους στην κοινωνία. Σκοπός των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων. Για το λόγο αυτό μελετάμε παραπάνω τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των γυναικών για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό και τα οφέλη της άσκησης, τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των προγραμμάτων καθώς και τα εμπόδια και τις προτάσεις βελτίωσης για να δούμε αν η άσκηση δύναται να μειώσει ή να εξαλείψει τον κοινωνικό αποκλεισμό που πιθανόν να βιώνουν οι γυναίκες.

- **Οφέλη Άσκησης**

23. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.
24. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
25. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνική και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.
26. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.
27. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.
28. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργική στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

29. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

30. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένη από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

31. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

32. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

33. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

34. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

35. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

**Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

36. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

37. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

38. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

39. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

40. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

41. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.
42. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.
43. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.
44. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.
45. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

## Παράρτημα 1.3. Οδηγός Συνέντευξης για ΑμεΑ

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθειες σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο. Ο κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται ως η αδυναμία πρόσβασης / χρήσης των κοινωνικών και δημοσίων πόρων / υπηρεσιών, όπως είναι η εκπαίδευση, η υγεία, η κοινωνική ασφάλιση, η απασχόληση και η άσκηση των πολιτικών δικαιωμάτων, αδυναμία που έχει ως αποτέλεσμα την περιθωριοποίηση και την οικονομική εξαθλίωση. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων με αναπηρία, για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό από κάποιους από αυτούς τους πόρους, καθώς βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού. Τέλος, ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης και αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία που οδηγεί στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού και όχι μια σταθερή κατάσταση. Υπό την έννοια αυτή σκοπεύουμε να δούμε αν τα άτομα με αναπηρία βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό εξαιτίας των άνισων ευκαιριών που μπορεί να έχουν στην εκπαίδευση, αποκλεισμός ο οποίος δύναται να αποκλείσει το άτομο και από την απασχόληση. Η έλλειψη απασχόλησης δύναται να επηρεάσει και άλλους τομείς όπως τον οικονομικό και τον κοινωνικό. Ο αποκλεισμός αυτός από την απασχόληση, ως συνέπεια του εκπαιδευτικού αποκλεισμού, δύναται να οδηγήσει σε παρεμπόδιση πρόσβασης στην υγεία, στην άσκηση και στη ψυχαγωγία.

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός παρουσιάζεται ως φαινόμενο ακραίας ανισότητας που έχει δομική διάσταση. Προκαλείται από μειωμένες ευκαιρίες και ελλιπή πρόσβαση λόγω φύλου, ηλικίας, κ.τ.λ.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα δημογραφικά στοιχεία των ατόμων με αναπηρία.

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα;
4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Ιστορικό Διαμονής**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού παραπέμπει στην αδυναμία του ατόμου να εξασφαλίσει τα κοινωνικά αγαθά που δικαιούται. Μελετάμε το ιστορικό διαμονής για να δούμε αν τα άτομα με αναπηρία βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό εξαιτίας των δυσκολιών μετακίνησης που δύναται να παρουσιάζουν.

5. Πού διαμένετε;
6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
7. Θεωρείτε ότι οι δρόμοι της πόλης είναι προσβάσιμοι για εσάς; Παρακαλώ εξηγήστε.
8. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
9. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθεις δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν το χαμηλό μορφωτικό – εκπαιδευτικό επίπεδο, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά εκπαίδευσης των ατόμων με αναπηρία για να διαπιστώσουμε αν τα άτομα με αναπηρία έχουν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση.

10. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.
11. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.
12. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω της αναπηρίας σας και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν την έλλειψη απασχόλησης, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά απασχόλησης και εισοδήματος για να δούμε αν τα άτομα με αναπηρία έχουν ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση και αν νιώθουν οικονομικά ανεξάρτητα, γεγονός το οποίο τα οδηγεί στο να έχουν μια άνετη οικονομικά ζωή, η οποία τα επιτρέπει στο να συμμετέχουν σε συνήθους δραστηριότητες ψυχαγωγίας.

13. Τι επαγγέλλεστε;

13.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι);

13.2. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά (Εργαζόμενοι);

14. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με άλλους ανθρώπους και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

15. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της αναπηρίας σας και αδικημένος-η ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

16. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

17. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν τις άσχημες συνθήκες υγείας, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά υγείας για να δούμε αν τα άτομα με αναπηρία παρουσιάζουν προβλήματα υγείας τα οποία τα καθιστούν κοινωνικά αποκλεισμένα από την κοινωνία καθώς και τη ποιότητα πρόσβασης και χρήσης των υπηρεσιών υγείας.

18. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.



19. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής;  
Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά άσκησης – ψυχαγωγίας για να διαπιστώσουμε αν τα άτομα με αναπηρία έχουν ίσες ευκαιρίες στην άσκηση και στη ψυχαγωγία.

20. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

21. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

22. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

23. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

24. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης, σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

25. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

**Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

Πλήθος ερευνών έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς με σκοπό να εντοπιστούν οι επιδράσεις και τα οφέλη της σωματικής άσκησης που σχετίζονται με την υγεία και την κοινωνικοποίηση. Όσον αναφορά τα κοινωνικά οφέλη έχει διαφανεί ότι η άσκηση, μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες αυξάνει τη κοινωνική αλληλεπίδραση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα

κοινωνικού αποκλεισμού. Τέτοιες ομάδες ανθρώπων είναι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού το κράτος, σε συνεργασία με τους Δήμους, προβαίνει σε παροχές προνοιακών υπηρεσιών, όπως τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», σε άτομα που υπόκεινται σε κοινωνική περιθωριοποίηση με σκοπό την ένταξή τους στην κοινωνία. Σκοπός των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων. Για το λόγο αυτό μελετάμε παραπάνω τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων με αναπηρία για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό και τα οφέλη της άσκησης, τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των προγραμμάτων καθώς και τα εμπόδια και τις προτάσεις βελτίωσης για να δούμε αν η άσκηση δύναται να μειώσει ή να εξαλείψει τον κοινωνικό αποκλεισμό που πιθανών να βιώνουν τα άτομα με αναπηρία.

- **Οφέλη Άσκησης**

26. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.
27. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
28. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.
29. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.
30. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.
31. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
32. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

33. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.
34. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.
35. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

36. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.
37. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.
38. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

**Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

39. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.
40. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.
41. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.
42. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.
43. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

44. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.
45. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.
46. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.
47. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.
48. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

## Παράρτημα 1.4. Οδηγός Συνέντευξης για Άτομα Τρίτης Ηλικίας

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία, είτε σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό ή και πολιτικό επίπεδο. Ο κοινωνικός αποκλεισμός ορίζεται ως η αδυναμία πρόσβασης / χρήσης των κοινωνικών και δημοσίων πόρων / υπηρεσιών, όπως είναι η εκπαίδευση, η υγεία, η κοινωνική ασφάλιση, η απασχόληση και η άσκηση των πολιτικών δικαιωμάτων, αδυναμία που έχει ως αποτέλεσμα την περιθωριοποίηση και την οικονομική εξαθλίωση. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων τρίτης ηλικίας, για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό από κάποιους από αυτούς τους πόρους, καθώς βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού. Τέλος, ο κοινωνικός αποκλεισμός εμφανίζεται ως φαινόμενο κοινωνικής υποβάθμισης και αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία που οδηγεί στις διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού, ως μορφές αλληλεπίδρασης της αλυσιδωτής κατάστασης του κοινωνικού αποκλεισμού και όχι μια σταθερή κατάσταση. Υπό την έννοια αυτή σκοπεύουμε να δούμε αν τα άτομα τρίτης ηλικίας βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό από την απασχόληση εξαιτίας της ηλικίας τους. Η έλλειψη απασχόλησης δύναται να επηρεάσει και άλλους τομείς όπως τον οικονομικό και τον κοινωνικό. Ο αποκλεισμός αυτός από την απασχόληση, δύναται να οδηγήσει σε παρεμπόδιση πρόσβασης στην υγεία, στην εκπαίδευση, στην άσκηση και στη ψυχαγωγία.

#### • Δημογραφικά Στοιχεία

Ο κοινωνικός αποκλεισμός παρουσιάζεται ως φαινόμενο ακραίας ανισότητας που έχει δομική διάσταση. Προκαλείται από μειωμένες ευκαιρίες και ελλιπή πρόσβαση λόγω φύλου, ηλικίας, κ.τ.λ.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα δημογραφικά στοιχεία των ατόμων τρίτης ηλικίας.

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα
2. Τι ηλικία έχετε;

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;
4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα φροντίδας; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Ιστορικό Διαμονής**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού παραπέμπει στην αδυναμία του ατόμου να εξασφαλίσει τα κοινωνικά αγαθά που δικαιούται. Μελετάμε το ιστορικό διαμονής για να δούμε αν τα άτομα τρίτης ηλικίας βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό εξαιτίας των δυσκολιών μετακίνησης που δύναται να παρουσιάζουν.

5. Πού διαμένετε;
6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν το χαμηλό μορφωτικό – εκπαιδευτικό επίπεδο, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά εκπαίδευσης για να δούμε αν τα άτομα τρίτης ηλικίας έχουν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση εξαιτίας της ηλικίας τους και των διαφόρων υποχρεώσεών τους.

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.
10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.
11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω της ηλικίας σας και των διαφόρων υποχρεώσεών σας (οικιακές εργασίες, μέγλωμα εγγονιών κ.ά.); Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν την έλλειψη απασχόλησης, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά απασχόλησης και εισοδήματος για να διαπιστώσουμε αν τα άτομα τρίτης ηλικίας βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό εξαιτίας αυτών.

12. Τι επαγγέλλεστε;

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι);

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι);

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι);

13. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της ηλικίας σας και αδικημένος-η ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

14. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

15. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

Ο κοινωνικός αποκλεισμός προσεγγίζεται ως συσσώρευση ποικίλων μορφών στέρησης, οι οποίες περιλαμβάνουν τις άσχημες συνθήκες υγείας, κ.ά.. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά υγείας για να δούμε αν τα άτομα τρίτης ηλικίας παρουσιάζουν προβλήματα υγείας τα οποία τα καθιστούν κοινωνικά αποκλεισμένα από την κοινωνία καθώς και τη ποιότητα πρόσβασης και χρήσης των υπηρεσιών υγείας.

16. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

17. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής;  
Παρακαλώ εξηγήστε.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

Ο όρος του κοινωνικού αποκλεισμού περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση σε πόρους, δικαιώματα, αγαθά και υπηρεσίες και την αδυναμία συμμετοχής σε συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες, που είναι διαθέσιμες στην πλειοψηφία των ανθρώπων σε μια κοινωνία. Για το λόγο αυτό μελετάμε τα χαρακτηριστικά άσκησης – ψυχαγωγίας για να διαπιστώσουμε αν τα άτομα τρίτης ηλικίας έχουν ίσες ευκαιρίες στην άσκηση και στη ψυχαγωγία.

18. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

19. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

20. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

21. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

22. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση λόγω της ηλικίας σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

23. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

24. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα εγγονιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

Πλήθος ερευνών έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς με σκοπό να εντοπιστούν οι επιδράσεις και τα οφέλη της σωματικής άσκησης που σχετίζονται με την υγεία και



την κοινωνικοποίηση. Όσον αναφορά τα κοινωνικά οφέλη έχει διαφανεί ότι η άσκηση, μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες αυξάνει τη κοινωνική αλληλεπίδραση και τη κοινωνικοποίηση του ατόμου. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων βρίσκονται σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα και δύναται να αποτελέσουν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού. Τέτοιες ομάδες ανθρώπων είναι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού το κράτος, σε συνεργασία με τους Δήμους, προβαίνει σε παροχές προνοιακών υπηρεσιών, όπως τα Προγράμματα «Άθληση για Όλους», σε άτομα που υπόκεινται σε κοινωνική περιθωριοποίηση με σκοπό την ένταξή τους στην κοινωνία. Σκοπός των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» είναι η βελτίωση της υγείας των πολιτών και του βιοτικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλύτερη ποιότητα ζωής, η κοινωνικοποίηση των ατόμων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων. Για το λόγο αυτό μελετάμε παραπάνω τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων τρίτης ηλικίας για να δούμε αν υφίστανται κοινωνικό αποκλεισμό και τα οφέλη της άσκησης, τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των προγραμμάτων καθώς και τα εμπόδια και τις προτάσεις βελτίωσης για να δούμε αν η άσκηση δύναται να μειώσει ή να εξαλείψει τον κοινωνικό αποκλεισμό που πιθανών να βιώνουν τα άτομα τρίτης ηλικίας.

- **Οφέλη Άσκησης**

25. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.
26. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.
27. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.
28. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.
29. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

30. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

31. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

32. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

33. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

34. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

• **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

35. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

36. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

37. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

**Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

38. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

39. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

40. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

41. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.
42. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.
43. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφρέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.
44. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.
45. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.
46. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.
47. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

## Παράρτημα 2. Φόρμα Ενημέρωσης

Αγαπητοί Κυρίες και Κύριοι,

Ονομάζομαι Ευδοξία Σουρλάγκα και είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο πρόγραμμα «Έρευνα για την Τοπική Κοινωνική Ανάπτυξη και Συνοχή» στο τμήμα της Κοινωνιολογίας στην Μυτιλήνη. Στο πλαίσιο των σπουδών, μας ζητήθηκε να διεξάγουμε μια επιστημονική έρευνα για την εκπόνηση της διπλωματικής μας εργασίας.

Ο σκοπός της έρευνάς μου είναι η διερεύνηση στάσεων και απόψεων των ομάδων ενηλίκων ατόμων, γυναικών, ΑμεΑ και ατόμων τρίτης ηλικίας, που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου κατά το έτος 2018-2019, θεωρώντας ότι αυτά τα προγράμματα έχουν μια δυναμική άμβλυνσης του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται τα άτομα των προαναφερθεισών ομάδων. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα στοχεύει στον εντοπισμό και στην αποτύπωση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» και η σε βάθος κατανόηση των διαδικασιών κοινωνικού αποκλεισμού. Ακόμη, στη καταγραφή των επιδράσεων της άθλησης στην υγεία και στην άρση του κοινωνικού αποκλεισμού των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας. Τέλος, στόχος της έρευνάς μου είναι η διερεύνηση της ποιότητας των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» και παράλληλα η ανάδειξη των προβλημάτων και των αδυναμιών τους, με απώτερο σκοπό τη διατύπωση προτάσεων βελτίωσης. Είναι σκόπιμο να ερευνηθούν τα παραπάνω, διότι τα αποτελέσματα που θα εξαχθούν θα αποβούν χρήσιμα στην κοινωνία και στην κατεύθυνση των προσπαθειών βελτίωσης των προγραμμάτων του δήμου.

Η έρευνα θα πραγματοποιηθεί με την διεξαγωγή συνεντεύξεων στις ομάδες ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας, που συμμετέχουν ή συμμετείχαν στα Προγράμματα «Άθληση για Όλους» του δήμου Λέσβου. Σας παρακαλώ να μου δώσετε τη συγκατάθεσή σας, καθώς οι εμπειρίες και οι απόψεις σας είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για τη διεξαγωγή της έρευνάς μου. Σας διαβεβαιώνω ότι η επεξεργασία των πληροφοριών και των προσωπικών σας στοιχείων θα ακολουθεί τον Κώδικα Ηθικής Δεοντολογίας του πανεπιστημίου, ο οποίος διασφαλίζει την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα. Σε κανένα σημείο της διπλωματικής μου

εργασίας δε θα αποκαλύψω προσωπικά στοιχεία και πληροφορίες και θα τηρηθεί το επιστημονικό απόρρητο και η ανωνυμία. Η συμμετοχή σας είναι προαιρετική. Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου. Σας ευχαριστώ πολύ για το χρόνο που διαθέσατε να διαβάσετε αυτό το γράμμα.

Με εκτίμηση,

Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

### Παράρτημα 3. Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο συμμετέχοντα:

Στοιχεία επικοινωνίας:

Υπογραφή

Ημερομηνία

### Παράρτημα 3.1. Συμπληρωμένες Φόρμες Συγκατάθεσης

#### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρτε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Π. Αρταμ...

Ημερομηνία

30/03/2019

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

30/3/2019



### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

30/03/18

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρτε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία  
30/3/19

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

30/03/2019

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socml7019@soc.aegean.gr](mailto:socml7019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία  
27/3/2019

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.



Ημερομηνία

28/03/2019

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

29/03/2019.

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

29/3/2019

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

29-3-2019



### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

22 / 4 / 2020

**Φόρμα Συγκατάθεσης**

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

4 / 4 / 19

### **Φόρμα Συγκατάθεσης**

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

3/4/19

### Φόρμα Συγκατάθεσης

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

27-3-2019

**Φόρμα Συγκατάθεσης**

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των κοινωνικών χαρακτηριστικών των Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους» του Δήμου Λέσβου 2018-2019. Οι περιπτώσεις των ομάδων ενηλίκων, γυναικών, ΑμεΑ και τρίτης ηλικίας σε σχέση με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Φοιτήτρια: Ευδοξία Σουρλάγκα, 6955018994 (κινητό), [socm17019@soc.aegean.gr](mailto:socm17019@soc.aegean.gr) (email)

Παρακαλώ  
τσεκάρετε το  
κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και έχω καταλάβει τη φόρμα ενημέρωσης για τη διεξαγωγή της έρευνας και είχα την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και ότι μπορώ να αρνηθώ χωρίς να παρέχω το λόγο. Δέχομαι να συμμετάσχω στην έρευνα.

Ημερομηνία

27-3-2019

## Παράρτημα 4. Απομαγνητοφωνήσεις

### Παράρτημα 4.1. Απομαγνητοφωνήσεις Ενηλίκων που Διαμένουν στην Αγιάσο

#### 1<sup>η</sup> Συνέντευξη

##### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

37.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Έγγαμη. 2.

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... όχι γιατί εργάζομαι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Αγιάσο.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι γιατί έχω ιδιωτικό μέσον. Έχω αυτοκίνητο.

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Καθόλου. Ίσα, ίσα.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... έχω τελειώσει computer, ειδικός εφαρμογών πληροφορικής και... αυτά.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... μόνο μέσω αυτής πλέον.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του τόπου διαμονής σας και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Στρατιωτικός. Δεν θα μου ταίριαζε κάτι άλλο.

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι);

Ναι, ναι με πλήρες ωράριο. Παρά πλήρες. Όχι, όχι.

13. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στον τόπο διαμονής σας, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στην πόλη και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ναι, εννοείται γιατί εδώ είναι επαρχία εεε... και η Αθήνα είναι μεγαλούπολη... είναι διαφορετικά. Εδώ δεν έχουμε και πανεπιστήμια. Ένα πανεπιστήμιο Αιγαίου έχουμε... αυτό στη Μυτιλήνη. Δεν υπάρχει κάτι άλλο.

14. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Είμαι και στρατιωτικός.

15. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

16. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

17. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

18. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Τα νοσοκομεία όσον αφορά. Ναι, εντάξει... Έχει εδώ κάποιο κέντρο υγείας; Έχει στο Πολιχνίτο αλλά ετοιμαζόμαστε και εδώ να κάνουμε.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

19. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εεε... αθλούμαι από το λύκειο... εεε... τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

20. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε... στίβος... run... εεε... κάνω στίβο και γυμναστήριο. Στο πρόγραμμα εδώ του δήμου; Πάρα πολύ ευχαριστημένη και από το γυμναστή και από το πρόγραμμα. Τι είδους γυμναστική κάνετε; Και αερόβια και βάρη ανάλογα τη μέρα. Πόσες φορές την εβδομάδα; Τρεις.



21. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ομαδικό πάντα γιατί το... έχει πιο πολύ πλάκα... εεε... έχεις να κάνεις και με άλλους ανθρώπους... και γενικότερα μου αρέσει ο ομαδικότητα γιατί κοινωνικοποιείσαι.

22. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Εεε... υπάρχει ένα γυμναστήριο το οποίο είναι αξιοπρεπή με τα μηχανήματά του εεε... και ότι χρειάζεται για να μπορείς να γυμναστείς αξιοπρεπώς.

23. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του τόπου διαμονής σας, σε σύγκριση με κατοίκους που διαμένουν σε πόλη; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... εντάξει σίγουρα η Μυτιλήνη έχει περισσότερες... εεε... περισσότερα γυμναστήρια... πιο οργανωμένα και ιδιωτικά. Εδώ είναι δημοτικό γυμναστήριο και παρόλα αυτά η κατάστασή του είναι μια χαρά και αξιοπρεπή και... *Σχετικά με τη ψυχαγωγία και τη διασκέδαση πιστεύετε ότι έχετε ίσες ευκαιρίες, σε σύγκριση με κατοίκους που διαμένουν σε πόλη;* Εεε... εντάξει εδώ στο χωριό σίγουρα δεν έχουμε... εεε... πολλούς έτσι τρόπους διασκέδασης... θέατρα, σινεμά... δεν έχει δυστυχώς. *Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας αυτού;* Εεε... είναι επιλογή μου να βρίσκομαι εδώ οπότε θα πω όχι.

24. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Γυμνάζομαι όσο μπορώ και θέλω.

25. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... επειδή έχω πάρα πολύ βοήθεια και από γονείς και από το σύζυγο μπορώ να πω ότι γυμνάζομαι αρκετά.

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

- **Οφέλη Άσκησης**

26. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αθλούμαι και για σωματικούς και για ψυχικούς λόγους... εεε... ευεξία... εεε... υγεία... εεε... έχει πολλά οφέλη τι άλλο να πω τώρα.

27. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πάρα πολύ γιατί γνωρίζεις καινούριο κόσμο... εεε... καινούριες παρέες... έχετε τα ίδια κοινά ενδιαφέροντα και όλο αυτό το κάνει... εεε... πιο ενδιαφέρον.

28. Ποια η σχέση σας με τους κατοίκους του χωριού πριν τη συμμετοχή σας στην άσκηση; Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... δεν θα έλεγα... είμαι... πολύ κοινωνικός άνθρωπος γενικότερα και δεν έχω τέτοια προβλήματα.

29. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... έχω δημιουργήσει ναι σε επίπεδο... εεε... γνωστού, φίλου, πως να το πω. Μπορεί να πάμε για ένα καφέ... εεε... έχει τύχει.

30. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πάρα πολύ!

31. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, γιατί έχω πιο... περισσότερη... εεε... ευεξία... εεε... λειτουργώ πιο άνετα... είμαι πιο ενεργή... γενικότερα... πιο ενεργή.

32. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμά σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, με απελευθερώνει γιατί είναι ένας τρόπος εεε... να αδειάζει το μυαλό μου, αυτή τη μια ώρα που αθλούμαι και να ξεκινάω πάλι από την αρχή τις υποχρεώσεις μου.

• **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

33. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Είμαι αρκετά ικανοποιημένη γιατί στα δημοτικά γυμναστήρια είναι αρκετά μεγάλο, έχει τα όργανα που χρησιμοποιούμε και τα λοιπά νομίζω ότι είναι αξιοπρεπή.

34. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ο γυμναστής μας παρέχει οτιδήποτε χρειαζόμαστε ανά πάσα ώρα και στιγμή κάθε μέρα είναι εξαιρετικός.

35. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι, συνέχεια.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

36. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... στην αρχή η δυσκολία ήταν μέχρι να βρούμε καθηγητή, δάσκαλο, γυμναστή στο να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Από εκεί και πέρα δεν είχαμε κάποιο πρόβλημα.

37. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... δεν χρειάζεται να κάνω προτάσεις νομίζω... είναι... γιατί δεν είχαμε... δεν έχουμε κάποιο πρόβλημα.

38. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι και υπάρχουν φίλοι που έχουν έρθει γιατί... και κοπέλες που τις έχουμε ενεργοποιήσει και αυτές... εεε... γιατί περνάμε όμορφα, υπέροχα.

**Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

39. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Τι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού; Τι εννοείται; Δεν ξέρω.

40. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε. -

41. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, τη γνωρίζω. Εεε... ευτυχώς εδώ που είμαστε δεν έχουμε τέτοια συμπτώματα να το πω... κοινωνικού αποκλεισμού... ούτε σε παιδιά αλλά ούτε σε μεγαλύτερους. Τουλάχιστον δεν έχω πάρει εγώ χαμπάρι. Ευτυχώς δεν έχουμε παιδιά που μας δημιουργούν... εεε... προβλήματα.

42. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... εννοείται... πρέπει να έχουν. Εννοείται.

43. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Κοιτάζετε να δείτε κάθε ένας είναι διαφορετικός σαν άνθρωπος δεν το συζητώ «γέλιο» αλλά δεν είναι... όλοι είμαστε ίσοι. Η διαφορετικότητα... υπάρχει αλλά όλοι είμαστε ίσοι.

44. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Απλά πιστεύω ότι κάποιοι χρησιμοποιούν περισσότερο το μυαλό τους δεν είναι ευφυέστεροι απλά κάποιοι είναι λίγο τεμπέληδες. Ίσως... αυτό... εγώ αυτό πιστεύω, δεν ξέρω αν ισχύει.

45. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ανάλογα τι μπορεί να δώσει ο καθένας... εεε... όχι να τον κατατάσσουμε σε κατηγορίες, να τον χρησιμοποιούμε εκεί που πρέπει.

46. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Έχω την εντύπωση ότι πλέον αυτό... ιιι... εγώ πιστεύω ότι πλέον ότι αυτό έχει εξαλειφθεί κατά την άποψή μου δηλαδή δεν υπάρχουν κατηγορίες ανθρώπων. Ε εντάξει υπάρχουν οι νέοι, υπάρχουν οι γέροι, σίγουρα... υπάρχουν οι ευπαθείς ομάδες όπως λες αλλά... δεν μπορείς να τους λες κατηγορίες... έτσι πιστεύω.

47. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Συμφωνώ απόλυτα. Θα ήταν κάτι τέλειο αν μπορούσε να γίνει... αν μπορούσε... βέβαια... κάποιες ομάδες... όπως είναι τα παιδιά με αναπηρίες θέλουνε και άλλες εγκαταστάσεις τώρα έτσι... εεε... αλλά τώρα ένας άνθρωπος ο οποίος... έχουμε εμείς και εδώ στην ομάδα μας ανθρώπους που είναι μεγαλύτερες και μικρότερες, μην κοιτάτε που τώρα δεν είναι όλοι... δεν νομίζω ότι... και δεν θα είχα κανένα πρόβλημα να... γυμνάζομαι και με άντρες και με γυναίκες. Αλλά πιστεύω ότι τα άτομα με αναπηρίες χρειάζονται άλλες εγκαταστάσεις και άλλο γυμναστή... θεωρώ... δεν ξέρω... υποθέτω.

48. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... σίγουρα πιστεύω ότι βοηθάει γιατί... αντιλαμβάνεσαι διαφορετικά τα πράγματα αλλά και πάλι θεωρώ ότι... δεν πρέπει να υπάρχει κοινωνικός αποκλεισμός... οπότε... τι να σας πω... πιστεύω ναι ότι βοηθάει... *Μέσω της άσκησης πιστεύετε ότι θα μπορούσε να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός;* Βέβαια. Εντάξει να εξαλειφθεί... δεν εξαλείφεται σίγουρα... αλλά να μειωθεί σίγουρα.

## 2<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

38.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Παντρεμένη με τρία παιδιά.

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... νομίζω ναι παίρνω αυτό με τα τρίτεκνα νομίζω. Αλλά δεν ξέρω πόσα είναι ο μήνας. Πάντως κάτι λίγο.

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Στην Αγιάσο.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... πηγαίνω με το αυτοκίνητο. Το λεωφορείο δε βολεύει γιατί είναι μόνο 7 η ώρα το πρωί και μετά είναι τρεις... δύο η ώρα φεύγει από τη Μυτιλήνη και δεν με βολεύει και αναγκαστικά παίρνω το αυτοκίνητό μου. Έχει δηλαδή μόνο ένα δρομολόγιο; Έχει και στις 12 από το χωριό αλλά δεν με βολεύει.

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... εντάξει από κάποιες δραστηριότητες ναι αλλά κάθε πράγμα έχει τα οφέλη και τα κατά του. Τα παιδιά μπορούν να ζουν τη παιδική τους ζωή πιο άνετα, πιο ελεύθερα να κινούνται... εεε... εντάξει κάπως σταθεροποιείται το πράγμα. Παίρνουμε και δίνουμε.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... είμαι ΤΕΙ, απόφοιτος μαιευτικής.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, έχω πάρει το ECDL και χρησιμοποιώ αρκετά τον υπολογιστή και στη δουλειά μου και στη καθημερινότητά μου.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του τόπου διαμονής σας και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι γιατί ίσως... παλαιότερα να ισχύει αυτό αλλά τώρα υπάρχουν και εδώ πολύ ικανοί καθηγητές που μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις τις εκπαιδευτικές και έτσι δεν χρειάζεται τα παιδιά να κάνουν φροντιστήρια. Εεε... εντάξει έχουμε τα Αγγλικά μας τα κομπιούτερ μας... ε τι άλλο να θέλουμε... και μουσικές σπουδές έχουμε. *Για εσάς που μπορεί να θέλετε να εξελίξετε την εκπαίδευσή σας για παράδειγμα;* Ε εντάξει η Μυτιλήνη είναι κοντά 20 λεπτά. Δεν είναι πολύ μακριά δηλαδή, δεν είμαστε σε κανένα απομακρυσμένο χωριό... σε κανένα Σίγρι δηλαδή, στην Άγρα.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Μαία.



12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι);

Με πλήρης. Όχι.

13. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στον τόπο διαμονής σας, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στην πόλη και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Κοιτάζτε εεε... από τη στιγμή που... εεε... στις πόλεις υπάρχουν πιο οργανωμένες υπηρεσίες που να έχουν πιο πολλά άτομα, συνήθως τα άτομα που έχουν προσόντα πηγαίνουν σε υψηλότερες θέσεις. Τώρα εδώ εντάζει αν υπάρχει στον τόπο μου μόνο το δημαρχείο ξέρω εγώ, εντάζει πόσες θέσεις εξέλιξης να υπάρχουνε και πόσα άτομα να θέλουνε. Είναι περιορισμένα.

14. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

15. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Εντάζει δεν έχω και μεγάλες ανάγκες εγώ.

16. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Μόνο των παιδιών.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

17. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι, όχι.

18. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής;  
Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... όχι εντάξει γιατί έχουμε μόνο ένα αγροτικό ιατρείο που δουλεύει μόνο το πρωί. Εεε... πάντως υπάρχει ένα πλάνο να δημιουργηθεί και ένα πολύκεντρο ιατρείο μέσα στα πλαίσια αυτών των προγραμμάτων, δηλαδή έχει εγκριθεί. Πιστεύω να στελεχωθεί και από γιατρούς, από παιδίατρο και από παθολόγο και να υπάρχει πιο καλή, πιο αξιοπρεπής περίθαλψη. Στη Μυτιλήνη; Στη Μυτιλήνη εεε εντάξει υπάρχουν και καλοί γιατροί εεε εντάξει υπάρχουν και γιατροί οι οποίοι δεν είναι και τόσο καλοί «γέλιο», ξέρω λόγω του επαγγέλματός μου. Απλώς εδώ τους γνωρίζουμε καλύτερα απ' ότι σε μια πρωτεύουσα μεγάλη που δεν θα τους γνωρίζαμε. Ακούγονται τα καλά και τα κακά. Έχουμε αυτό το καλό.

• **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

19. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εεε... περίπου τέσσερα χρόνια, περίπου 2-3 φορές στο τρέξιμο και στο γυμναστήριο περίπου 3 φορές την εβδομάδα.

20. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε... βάρη, αερόβια ας πούμε 3 φορές την εβδομάδα αλλά και τρέξιμο ξέρω εγώ 15 χιλιόμετρα.

21. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... σε ομαδικό γιατί περνάς καλύτερα το χρόνο σου, κάνεις φίλους... αλλά και σε ατομικό εεε εντάξει δεν είναι το ατο... αλλά και σε ατομικό γιατί το τρέξιμο είναι λίγο ατομικό, ακολουθείς δικό σου ρυθμό. Συνδυασμός και των δύο χρειάζεται.

22. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Εεε εντάξει εδώ έχουμε ένα γυμναστήριο, έχουμε το γήπεδο. Είναι εντάξει, φτιαγμένο με τάπητα, είναι πολύ ωραίο. Εεε και το γυμναστήριό μας έχουμε και τους δρόμους έξω να τρέχουμε και τα βουνά μας έχουμε «γέλιο»... καλά είμαστε.

23. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του τόπου διαμονής σας, σε σύγκριση με κατοίκους που διαμένουν σε πόλη; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει εεε υπάρχουν σίγουρα περισσότερες επιλογές στις πόλεις απ' ότι εδώ αλλά και πάλι το να... ως προς το θέμα ψυχαγωγίας μπορείς να πάρεις το αυτοκίνητό σου, δεν είναι πολύ μεγάλη απόσταση, σε είκοσι λεπτά μπορείς να πας να δεις μια παράσταση που να σου αρέσει εντάξει... απλώς σε σύγκριση με την πρωτεύουσα σίγουρα δηλαδή εεε υπάρχουν περισσότερες επιλογές. *Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας αυτού; Εεε όχι εντάξει.*

24. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει ίσως η κούραση εεε οι οικογενειακές υποχρεώσεις αυτό να συμβάλλει αλλά εντάξει το ότι εγώ είμαι φοιτήτρια της κοινωνιολογίας «γέλιο» και αυτό φυσικά το διάβασμα που θα πρέπει να κάνω αλλά από εκεί και πέρα αν θέλεις κάτι να το κάνεις, βρίσκεις το χρόνο σου.

25. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι, όπως είπα πριν.

## Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

- **Οφέλη Άσκησης**

26. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε πάνω από όλα για λόγους υγείας εεε... εεε και για λόγους ψυχολογικούς γιατί όταν γυμνάζεσαι συνήθως νιώθεις πιο ωραία και με τον εαυτό σου και η αυτοπεποίθησή σου αυξάνεται και η υγεία. Δηλαδή και για ψυχολογικούς λόγους κυρίως.

27. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε σίγουρα ναι γιατί αυξάνεται η αυτοπεποίθησή σου, συναναστρέφεσαι με περισσότερο κόσμο και έτσι από το να είσαι εγκλωβισμένος σε ένα σπίτι και να κάθεται σε ένα καναπέ, καλύτερο είναι.

28. Ποια η σχέση σας με τους κατοίκους του χωριού πριν τη συμμετοχή σας στην άσκηση; Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε σίγουρα ναι γιατί έρχεσαι σε επαφή με περισσότερο κόσμο, θα πεις το αστείο σου, θα γελάσεις και θα περάσεις καλά.

29. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι φυσικά έχω δημιουργήσει εεε έχω γνωρίσει τη κοπέλα που ήταν εδώ πριν και τρέχουμε μαζί εεε εντάξει και με τα κορίτσια αυτά, όταν λείπει το ένα το αναζητάμε, λέμε τι έγινε και δεν ήρθε εεε υπάρχουν αυτά και πόσο έκανες εσύ υπάρχουν αυτά τα θέματα. *Μέχρι σε ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή;* Πάμε για ένα καφέ, με τη κοπέλα αυτή πάμε σε μαραθώνιους μαζί, τρέχουμε.

30. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι.

31. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει υπάρχουν μέρες που ενώ... μπορεί να νιώθεις κούραση απ' όλα αυτά όμως όχι μόνο από τη γυμναστική και να νιώθεις λίγο πεσμένη αλλά και πάλι αυτά τα οφέλη που παίρνεις από τη γυμναστική εξισορροπούν όλα τα υπόλοιπα. Δηλαδή να νιώθεις για μια μέρα λίγο πεσμένη αλλά εντάξει μετά επανέρχεσαι και όταν δεν το κάνεις μετά νιώθεις και άσχημα και λες γιατί δεν το έκανα «γέλιο» το ζητάς μετά.

32. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι, πάρα πολύ γιατί εεε και παράγονται εντροφίνες με την άσκηση που είναι ορμόνες της ευτυχίας, της ευεξίας και καταστέλλονται οι κατεχολαμίνες που το αντίστοιχο είναι οι ορμόνες του άγχους και της κατάθλιψης. Λόγω επαγγέλματος τα ξέρω εγώ τώρα αυτά.

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

33. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Μια χαρά είναι οι εγκαταστάσεις. Υπάρχουν ας πούμε και για βάρη εεε και υπάρχουν και ξέρω εγώ οι ασκήσεις που γίνονται μπορεί να γίνουν... τςςς δηλαδή οι ίδιες ασκήσεις τςςς το ίδιο αποτέλεσμα κατά κάποιο τρόπο να το έχεις να γυμναστούν δηλαδή το ίδιο οι μύες και με μηχανήματα σύνθετα αλλά και ακόμα με το ίδιο σου το σώμα μπορείς να το γυμνάσεις. Δεν χρειάζεται πάντα να υπάρχουν τα εξειδικευμένα όργανα για να πεις ότι είναι ένα σούπερ εεε καινούριο γυμναστήριο και ναι... φτάνει να θέλεις... αν το θέλεις και με το... και με ένα απλό εργαλείο... με ένα απλό όργανο γυμνάζεσαι και ακόμα και με το ίδιο σου το σώμα.

34. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Είναι πολύ σημαντικό γιατί σε κατευθύνει εεε ανάλογα με τις... σου κάνει εξειδικευμένη γυμναστική αναλόγως το τι θες... τι θες να γυμνάσεις... που έχεις αδυναμία. Είναι πάρα πολύ σημαντική η συμβουλευτική του δράση. Ο δικός μας είναι Α Ψ Ο Γ Ο Σ!

35. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Φυσικά.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

36. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε όχι, δεν έχουμε κάποια δυσκολία. Όχι εντάξει υπάρχει μια πολύ καλή συνεργασία.

37. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε όχι, όχι. Δεν υπάρχει κάτι το... Απλώς να συνεχίσει να υπάρχει και καλό είναι να μπορέσει να υπάρχει και νωρίτερα γιατί αργεί λίγο να ξεκινήσει. Ξεκινάει γύρω στον Ιανουάριο, Φεβρουάριο. Αν ξεκινούσε και νωρίτερα θα ήταν καλύτερα.

38. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι, φυσικά γιατί είναι τόσα τα οφέλη που παίρνω, που παίρνουμε.

## Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός

39. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Είναι οι ομάδες είναι οι οποίες είναι πιο ευάλωτες, οι πιο... εεε... Είτε είναι οικονομικά πιο ευπαθείς εεε είτε είναι λόγω σωματικών αδυναμιών πιο ευπαθείς.

40. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ευάλωτες είναι όλες αυτές που σου είπα. Ειδικές ομάδες τι εννοείται; Τα άτομα με ειδικές ανάγκες;

41. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Είναι ο στιγματισμός που σε βάζει στο περιθώριο.

42. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Φυσικά και πρέπει να έχουν τα περισσότερα δικαιώματα και ίσα δικαιώματα και ακόμα περισσότερες ευκαιρίες για να... γιατί χρειάζονται και τη συμπαράστασή μας.

43. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, ακριβώς το ίδιο είναι οι άνθρωποι απλώς είναι το περιτύλιγμα που έχουν... η ιδέα που έχουν για τον εαυτό τους.

44. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... υπάρχουν άνθρωποι που κάποιοι είναι πνευματικά και πολιτισμικά ανώτεροι και είναι και πιο δημιουργικοί λόγω της φύσης τους. Εντάξει υπάρχουν ποιητές... δηλαδή σε κάθε τομέα... ακόμα και επιστήμονες... σε όλους τους

τομείς υπάρχουν και άνθρωποι που εντάξει είναι προικισμένοι πνευματικά πιο πολύ. Σε τέτοιο επίπεδο. Όχι όμως ότι τους κάνει πιο ανθρώπους από τους άλλους απλώς είναι πραγματικά είναι... έχουν κάποιο ταλέντο παραπάνω. Εεε εντάξει είναι... πως το λένε... εεε προνομιούχοι, λόγω του DNA τους.

45. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, δεν πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση. Πρέπει όλους τους ανθρώπους να τους αντιμετωπίζουμε ίσο προς ίσο και αν υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι που για κάποιο λόγο είναι διαφορετικοί από εμάς πρέπει να τους βοηθάμε.

46. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Κοίτα εεε κοίτα ότι δεν υπάρχει... το ότι δεν πρέπει να υπάρχει κατηγοριοποίηση αυτό είναι αλήθεια αλλά και όταν βλέπουμε έναν άτομο κατευθείαν χωρίς να το θέλουμε λέμε αυτό ας πούμε είναι άτομο με... όταν δηλαδή δούμε ένα άτομο με αναπηρία θα πούμε ότι κοίταξε αυτός είναι στην ειδική κατηγορία των ανθρώπων με ΑμεΑ ή έναν ηλικιωμένο χωρίς να θέλουμε αλλά αυτό δεν πρέπει να μας επηρεάζει στη συμπεριφορά μας... εντάξει απλώς ίσα, ίσα που μπορούμε να το στοχοποιούμε έτσι ώστε να το... να προσέχουμε τη συμπεριφορά μας περισσότερο προς αυτά τα άτομα. Έτσι ώστε να μην τους δημιουργούμε ούτε και έτσι αίσθημα κατωτερότητας και μειονεξίας απλώς να τους... ίσα ίσα να τους βοηθάμε, με την καλή έννοια να το κάνουμε.

47. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Κοίταξε αυτό για να υπάρξει πρέπει να είναι ένας πολύ μεγάλος χώρος εντάξει; Δεν θα μπορεί να γίνει σε ένα μικρό πλαίσιο... τώρα οι μεγάλοι, οι μικροί, παιδιά... γιατί θα υπάρξει κίνδυνος τραυματισμός εεε στο... στα πλαίσια ενός



χωριού είναι λίγο δύσκολο γιατί υπάρχουν πολλά ταμπού από τις γυναίκες που δεν θα τις αφήσουν οι άντρες τους ξέρω εγώ να γυμναστούν σε ένα κοινό χώρο με τους άνδρες εεε όμως στα γυμναστήρια της Μυτιλήνης άνετα αυτό γίνεται και απλώς πρέπει να είναι ένα μεγάλο γυμναστήριο, που να υπάρχει ο χώρος, να έχει μελετηθεί για τα παιδιά με ειδ... τα παιδιά να μην μπλέκονται με τους μεγάλους και με περίεργα μηχανήματα που μπορεί να χτυπήσουν και τα άτομα με ειδικές ανάγκες να είναι στο δικό τους το χώρο. Κάθε ένα να είναι στο δικό του το χώρο αλλά μέσα σε ένα ενιαίο χώρο.

48. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Κοίταξε με το μέσο του αθλητισμού οι άνθρωποι έχουν έρθει πιο κοντά ο ένας με τον άλλον εεε και μπορεί να γίνει αυτό εεε αλλά θα πρέπει και πολλά άλλα μαζί. Όχι μόνο μέσω άθλησης και με την εκπαίδευση και με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης δηλαδή και μέσα από την οικογένεια εεε πρέπει πολλοί παράγοντες να συμμετέχουν ώστε να αλλάξει η όλη εικόνα αυτή. Δεν μπορεί μόνο μέσω της άθλησης ιιι... σίγουρα έρχονται πιο κοντά τα άτομα αυτά εεε σίγουρα ένα άτομο που μπορεί να είναι κοινωνικά αποκλεισμένο, περιθωριοποιημένο εεε να είναι πολύ καλός αθλητής και να γίνει αποδεκτός πολύ πιο εύκολα αλλά και πάλι δεν φτάνει μόνο αυτό. Μπορεί να είναι καλός αθλητής αλλά θέλει και τη κοινωνία... όλα μαζί να ενωθούν για να μπορεί να συμβεί αυτό.

### 3<sup>η</sup> Συνέντευξη

#### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

42.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Παντρεμένη. Τέσσερα.

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Αγιάσο.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι ιδιαίτερα. Έχει συχνά δρομολόγια; Συχνά ναι.

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. *Γιατί;* Γιατί δεν υπάρχει μετακίνηση ιδιαίτερη εεε αν δεν έχεις δικό σου... την οικονομική άνεση να φύγεις... ε γι' αυτό.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... είμαι απόφοιτη των ΙΕΚ. Έχω πάρει και τη πιστοποίηση.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Έχουμε υπολογιστή στο σπίτι μας.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του τόπου διαμονής σας και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Όχι εντάξει αυτό είναι καλύτερο. Η εκπαίδευση νομίζω ότι είναι λιγότερο... εεε επειδή είναι πιο απαραίτητο όταν το αποφασίσεις να το κάνεις είναι πιο αναγκαία θα βρεις και τον τρόπο. Σχετικά με τον αθλητισμό σα... σα δεύτερη επιλογή που έρχεται είναι πιο δύσκολο νομίζω... εεε να βρεις κάτι πιο συχνό μέσο.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Οικιακά. Άνεργη είστε; Όχι είμαι ΟΓΑ. Αγρότισσα. Στα κτήματα.

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι); -

13. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στον τόπο διαμονής σας, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στην πόλη και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε ναι, ναι. Γιατί; Εεε λόγω μετακίνησης, λόγω ότι δεν υπάρχουν εργασίες στο χωριό, μπορεί να είμαστε τουριστικός προορισμός αλλά δεν υπάρχουνε και τα ξενοδοχεία, τα μαγαζιά, όλα αυτά για να δουλέψεις.

14. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

15. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Εξηγήστε. Όταν είσαι αγρότης είναι δύσκολα, δύσκολα.

16. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Τα κοινωνικά είναι των πολυτέκνων. Ναι, ναι το παίρνω.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

17. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

18. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Για μένα είναι ναι.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

19. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εεεε τα τελευταία τρία χρόνια με τα προγράμματα αυτά.

20. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

4 φορές κάνουμε εμείς την εβδομάδα. Κάνουμε βάρη, αερόμπικ, ότι βγάλει το πρόγραμμα «γέλιο» ότι διαλέξουμε εμείς «γέλιο».

21. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ομαδικό, ομαδικό. Ομαδικά γιατί είναι η παρέα, για όλα αυτά. Νομίζω ότι είναι καλύτερα.

22. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Η πρόσβασή μας είναι εδώ που είναι το κέντρο εεε δεν μας αφήνουν στο γήπεδο να πάμε ... δεν μας αφήνουν να τρέξουμε ενώ εμείς θέλουμε γιατί λέει πρέπει να πάρουμε άδεια. Οπότε δεν πάμε και καθόλου γιατί δεν γίνεται. Ερχόμαστε εδώ και αυτό είναι.

23. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του τόπου διαμονής σας, σε σύγκριση με κατοίκους που διαμένουν σε πόλη; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι εντάξει. Καλά είμαστε και εδώ... είμαστε εντάξει. Μια χαρά είμαστε.

24. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Νομίζω ότι και τέσσερις φορές την εβδομάδα που κάνουμε εμείς είναι υπεραρκετά γιατί κάνουμε και ποδαρόδρομο το πρωί...

25. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Αυτά νομίζω είναι θέμα επιλογής και αν θέλεις να το κάνεις ένα πράγμα θα το κάνεις.

## Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

- **Οφέλη Άσκησης**

26. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Νομίζω ότι είναι τα σωματικά και τα ψυχολογικά. Σωματικά γιατί κινείσαι καλύτερα στην καθημερινότητά σου και ψυχολογικά έρχεσαι με παρέα... σκέφτεσαι κάπως λίγο θετικά... είναι ωραία.

27. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι γιατί έρχεσαι βρίσκεις κορίτσια εδώ... μέχρι που να μπει μέσα μιλάς... εδώ γελάς... εδώ ένας θα πει ένα αστείο θα πεις και εσύ ένα άλλο «γέλιο» φεύγεις από το σπίτι.

28. Ποια η σχέση σας με τους κατοίκους του χωριού πριν τη συμμετοχή σας στην άσκηση; Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει απλά γνωρίζεις άτομα εδώ που στο χωριό κάποιες άλλες φορές δεν έχεις πιο... καλύτερη επαφή... εδώ έχεις πιο άμεση επαφή τώρα πια.

29. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναιιι, ναιιι... εεε στη καθημερινότητα, στη καθημερινότητα.

30. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι... σε μεγάλο βαθμό.

31. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι... περπατάω πιο καλά... ανεβαίνω πιο εύκολα το ποδαρόδρομο.

32. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. *Γιατί;* Εεε γιατί έρχεσαι εδώ ξεδίνεις, μιλάς, συζητάς, μέχρι που να μπεις, μέχρι που να βγεις, βγαίνεις παρέα μετά... κανονίζεις ένα καφέ... νέες φίλιες... ακούς νέα... προβλήματα.

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

33. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε ναι, ναι... είμαστε ικανοποιημένοι. Μια χαρά είμαστε... μια χαρά.

34. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αυτός που μας παρέχει ο δήμος. Είναι πολύ καλός και έχει γνώσεις.

35. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Οουου... αμээээ... και να μη θέλεις «γέλιο» θέλεις, θέλεις «γέλιο».

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

36. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... μέχρι που να ξεκινήσουμε... άργησε το πρόγραμμα να ξεκινήσει... περιμέναμε... τελικά εμείς έπρεπε να τρέξουμε... να τρέξουν κάποια άτομα κάτω στη περιφέρεια, στο δήμο... για να τα κανονίσουνε. Αυτό είναι ότι καθυστερεί το πρόγραμμα ενώ κανονικά έπρεπε να ξεκινάει Σεπτέμβριο μαζί με τα σχολεία και να τελειώνει και μαζί με τα σχολεία.

37. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε αυτό. Να ξεκινάει πιο νωρίς το πρόγραμμα... μαζί με τα σχολεία δηλαδή... αυτό να το έχουνε κανονίσει πιο νωρίς... αυτό έπρεπε να κανονιστεί καλοκαίρι νομίζω για να γίνει το Σεπτέμβριο.

38. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι... εγώ έχω φέρει πολλά άτομα. *Γιατί;* Εεε γιατί κοινωνικοποιείσαι... γυμνάζεσαι... αποκτάς ενδιαφέροντα αυτά... ξεφεύγεις από το σπίτι... κάνεις νέες φιλίες...

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

39. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ναι... σχετικά. Ευπαθείς ομάδες είναι αυτοί οι οποίοι έχουν κάποια προβλήματα παραπάνω από τους άλλους.

40. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Το ίδιο δεν είναι; Δεν ξέρω.

41. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει κάποιος που έχει ένα πρόβλημα ας πούμε του όταν τον αποκλείει το περιβάλλον του.

42. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Μπορούν να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τους άλλους αλλά πρέπει να έχουνε... εεε... ανάλογα τον εξειδικευμένο άνθρωπο δίπλα τους... με αυτή την έννοια.



43. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πλήρως διαφορετικοί δεν είναι... εεε εντάξει... υπάρχει σχετικά ένα χάσμα νομίζω αλλά... δεν είναι πλήρως διαφορετικοί... όχι... το πλήρως όχι. Το ότι είναι διαφορετικοί είναι...

44. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αυτό νομίζω ότι... ευφυέστερες αν είναι στο DNA ας πούμε και δημιουργικές και... αλλά νομίζω ότι και κάπως είναι το οικονο... παίζει ρόλο και ο οικονομικός τομέας σε αυτό... δηλαδή... το τι ερεθίσματα είχες... νομίζω ότι αυτό είναι το σημαντικότερο γιατί αυτά μπορεί να προϋπάρχουν στο DNA και με τη διάρκεια... με το πέρασμα των ετών... το οικονομικό να σου τα... εκτοξεύσει... και το περιβάλλον... ενώ όταν δεν υπάρχει... το κατάλληλο περιβάλλον...

45. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι... δεν νομίζω ότι πρέπει να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση... απλά... θα πρέπει αυτός που θα αναλάβει αυτά τα παιδιά... τις διαφορετικές κατηγορίες... να μπορέσει... τα διαφορετικά άτομα... να μπορέσει να τα... να γεφυρώσει το χάσμα που υπάρχει ανάμεσά τους. Αυτό νομίζω...

46. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε νομίζω ότι πάντα θα υπάρχει...

47. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν έχω πρόβλημα... εεε ΕΓΩ δεν έχω πρόβλημα να γυμνάζονται ταυτόχρονα... αν μπορεί ο γυμναστής ταυτόχρονα να δει διαφορετικές ομάδες... καλό είναι να είναι διαφορετικά... ΕΓΩ απλά όταν είμαι εδώ ζητάω τη δική μου γυμναστική... αν αυτός προλαβαίνει να δει όλες τις ομάδες ταυτόχρονα έχει καλώς... αν δεν προλαβαίνει όμως ο άνθρωπος... μην τον τρελάνουμε κιόλας.

48. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι, ναι, ναι. *Γιατί;* Εεε γιατί όταν είναι εδώ... θα του μιλήσει κάποιος πιο ωραία... δεν υπάρχει αυτό... ποιος είσαι; ποιος είμαι; Αυτό το βλέπω και από εδώ... είμαστε μια παρέα όλοι... γίναμε ομάδα...

## 4<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

27.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Παντρεμένος, χωρίς παιδιά.

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε. -

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Στην Αγιάσο.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι... δεν αντιμετωπίζω κανένα πρόβλημα. Έχω αυτοκίνητο, παπί.

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθεις δραστηριότητες λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... Λύκειο, ΕΠΑΛ.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του τόπου διαμονής σας και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Εεε... είμαι δημόσιος υπάλληλος.

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι);

Πλήρες. Όχι.

13. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στον τόπο διαμονής σας, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στην πόλη και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Θεωρώ ότι εντάξει... και άμα θες να κάνεις χαρτιά π.χ. στη Μυτιλήνη ή στην Αθήνα μπορείς... τα κάνεις όπου θες. Δεν σε εγκλωβίζει κάποιος.

14. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

15. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

16. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

17. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Κανένα πρόβλημα.

18. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Εντάξει σαν ιατρείο, ιατρείο είναι... δεν είναι και κανένα νοσοκομείο αλλά εντάξει σαν ιατρείο είναι αξιοπρεπές. Το νοσοκομείο; Σε κέντρο υγείας δουλεύω... θα πω ότι είναι... «γέλιο» καλό. Δεν μπορώ να πω κάτι άλλο... δεν με βολεύει...

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

19. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εεε... αθλούμαι τα δύο τελευταία χρόνια εεε ερασιτεχνικά. Λίγοοοο άμα μπορώ και άμααα προλάβω..

20. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε... 2 με 3 φορές την εβδομάδα. Ελεύθερα βάρη κάνω.

21. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ατομικό. Ατομικό μου αρέσει πιο πολύ... δεεε... πάω στο δικό μου το ρυθμό.

22. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Εεε... εντάξει... ένα γυμναστήριο έχουμε... δημοτικό έχουμε... μια χαρά... πολύ καλό είναι... για χωριό... άλλα χωριά δεν έχουνε και καθόλου... δόξα το θεό να λέμε που το χουμε και αυτό.

23. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του τόπου διαμονής σας, σε σύγκριση με κατοίκους που διαμένουν σε πόλη; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει... στη Μυτιλήνη... στην Αθήνα... έχει και άλλα γυμναστήρια που είναι... εεε που δεν είναι δημοτικά... μπορείς να κάνεις πιο καλό πρόγραμμα... πιο πολλά μηχανήματα, πιο καινούρια τεχνολογία... εδώ εντάξει είναι... έχουμε αυτά που έχουμε... μέχρι εκεί... Από άποψη ψυχαγωγίας; Διασκέδασης; Ε σίγουρα σε μια πόλη και σε ένα νησί θα έχει και ένα θέατρο... θα χει και ένα καφέ μπαρ παραπάνω... είναι διαφορετικά... εννοείται, εννοείται... Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος εξαιτίας αυτού; Όχι. Μπορώ να πάρω το αμάξι μου και να πάω στη Μυτιλήνη.

24. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Θεωρώ ότι υπάρχουν παράγοντες εεε που με ωθούν να γυμνάζομαι πιο λίγο. Είναι οι επαγγελματικοί κυρίως... πρώτα κοιτάμε τα επαγγελματικά και μετά αν μπορούσαμε να γυμναστούμε, θα γυμναστούμε αλλιώς... πάνω απ' όλα η δουλειά.

25. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Κυρίως είναι η δουλειά. Τα άλλα είναι λίγο πιο σπάνια. Εντάξει είναι η δουλειά... μετά αν θες να γυμναστείς, θα πας στο γυμναστήριο και μετά θα δεις και λίγο τα άλλα. Αλλιώς δεν θα γυμναστείς, θα το αφήσεις.

## Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

- **Οφέλη Άσκησης**

26. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... αθλούμαι... μου αρέσει, γι' αυτό. Δεν... μου αρέσει... γι' αυτό. Θέλω να είμαι χοντρός; Αυτό! Θέλω να είμαι καλοδιατηρημένος λίγο. Αυτό.

27. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, νομίζω. Όχι.

28. Ποια η σχέση σας με τους κατοίκους του χωριού πριν τη συμμετοχή σας στην άσκηση; Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι... και δεν έχω συναναστραφεί με ανθρώπους που δεν συναναστρεφόμουν παλιά. Με τους ίδιους... οπότε είναι το ίδιο.

29. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Αυτό που είπα και πριν. Με τους φίλους μου δηλαδή... τώρα δηλαδή με τους φίλους μου θα έρθω, με τους φίλους μου.

30. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Βλέπουμε τα αποτελέσματα που θέλουμε να δούμε. Αν δεν τα βλέπαμε, δεν θα ερχόμασταν.

31. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Είμαι πιο λειτουργικός εεε είμαι γρασαρισμένος πως να στο πω. Είμαι πιο δυνατός.

32. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει... νομίζω πως ξεσπάς... θα πάμε εκεί... ξεσπάς. Αυτό είναι και αναλόγως τον άνθρωπο... τα νεύρα του... εεε εντάξει εγώ δεν έχω και πολλά νεύρα. Αναλόγως τον άνθρωπο. Άμα κάποιος είναι πολύ νευρικός και πολύ τέτοιο, μπορεί να ξεσπάει. Εγώ... δεν νομίζω ότι...

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

33. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, είμαι ικανοποιημένος. Μια χαρά. Εγώ αυτά που θέλω να κάνω στο γυμναστήριο, τα κάνω. Υπάρχουν τα όργανα, υπάρχουν τα βάρη... μπορώ να τα κάνω. Δεν έχω κάποιο άλλο θέμα.

34. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πολύ καλός.

35. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πολύ.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

36. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε δυσκολίες και εμπόδια... δεν ξέρω... δεν έχω αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα... τίποτα.



37. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εντάξει... τι να προτείνω; Δεν έχω κάτι να προτείνω... να σκεφτώ, να πω. Να χαμε και ένα διάδρομο, καλά θα ήταν «γέλιο». Να το πούμε έτσι, τώρα που τος σκέφτομαι. Αυτό.

38. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Και θα πρότεινα και προτείνω... εεε γιατί είναι κάτι ωραίο. Είναι κάτι ωραίο να γυμνάζεσαι... να ασχολείσαι με τον εαυτό σου... είναι ωραίο.

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

39. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

40. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

41. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

42. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Να έχουν... όλοι άνθρωποι είμαστε, όλοι ίσοι να είμαστε... γιατί;

43. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν θεωρώ ότι είναι διαφορετικοί οι άνθρωποι... όχι εντάξει... ο καθένας... τραβάει το δικό του λούκι... ο καθένας γεννιέται όπως γεννιέται... όλοι οι άνθρωποι είμαστε το ίδιο. Ακριβώς. Δεν θεωρώ.

44. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει σίγουρα... πιο πολιτισμένοι... να το πω και έτσι... Εεε εντάξει νομίζω ότι είναι μερικοί άνθρωποι... το έχουν λίγο... κάθε άνθρωπος είναι στο είδος του. Άλλος είναι στην εξυπνάδα... άλλος είναι στη... κάθε ένας... πάντως πιστεύω ότι υπάρχουν άνθρωποι πιο έξυπνοι από άλλους ανθρώπους.

45. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, δεν θα πρέπει γιατί όλοι άνθρωποι είμαστε.

46. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Νομίζω ότι είναι κάτι που πάντα θα υπάρχει... αν και... δεεε... δε θα θελα... αλλά θα είναι έτσι, δεν θα αλλάξει. Καταλαβαίνεις.

47. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει... οι γυναίκες δεν γυμνάζονται με τους άντρες γιατί και καλά υπάρχει το... καμάκι να το πω έτσι... που δεν θέλουν οι πιο πολλές... π.χ. να είναι μια γυναίκα παντρεμένη... δεν θέλει να κάνει με ένα πιτσιρικά γυμναστήριο... εντάξει άλλες, θέλουν... άλλες δεν θέλουν. Είναι καθένας πως το βλέπει αυτός. Όπως το θεωρεί ο καθένας. Άτομα με αναπηρίες και μη; Εγώ δεν θα χα κανένα πρόβλημα αν θα ήταν το άτομο με αναπηρίες. Άτομα όλων των ηλικιών; Ούτε.

48. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πιστεύω πως μπορεί... μπορεί, μπορεί... πιστεύω πως μπορεί... ναι, ναι... *Γιατί;* Έρχονται σε επαφή... φεύγουν τα ταμπού... πιο πολύ... εεε εντάξει γιατί κυρίως και οι άνθρωποι εκείνοι που είναι πιο... ευάλωτοι σε κάτι είναι και εκείνοι... π.χ. εγώ δεν θα είχα πρόβλημα αν έρθει ένα παιδί που έχει προβλήματα... αυτό μπορεί να έχει... να νιώθει αυτό ότι δεν πρέπει να έρθει... κατάλαβες; Οπότε αν κάνει αυτό την κίνηση θα υπάρχει μια πιο καλή ισορροπία και αυτό... ένα άλλο πάλι παιδί θα βλέπει το άλλο παιδί θα λέει αυτό πάει θα πάω και εγώ και πάει λέγοντας.

## 5<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

35.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Άγαμος.

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε. -

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Αγιάσο.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Προσωπικά έχω αυτοκίνητο... δεν έχω πρόβλημα.

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθεις δραστηριότητες λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, καθόλου.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε λύκειο.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του τόπου διαμονής σας και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Αστυνομικός.

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι);

Εεε πλήρες ωράριο. Όχι.

13. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης στον τόπο διαμονής σας, συγκριτικά με έναν που ζει στην πρωτεύουσα ή στην πόλη και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι, εντάξει. Μπορώ να σου πω και καλύτερα εδώ.

14. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του τόπου διαμονής σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

15. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι... αρκετά.

16. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

17. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, ευτυχώς.

18. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν έχουμε. Καθόλου. Όχι, όχι. Αυτό ναι... είναι ένα θέμα. Εεε εντάξει... ένας αγροτικός γιατρός είναι και αυτός δεν μένει καν εδώ. Έρχεται ας πούμε μόνο πρωινά, γράφει κανένα φάρμακο στους γέρους... αυτά και φεύγει. Έρχεται και ας πούμε στη δουλειά για κάτι ράμματα... αυτά. Θα έρθει η ώρα σου και να μην μπορούμε να βρούμε ένα γιατρό ρε παιδί μου.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

19. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Αρκετά χρόνια αθλούμαι... συχνά... δηλαδή 2, 3 ώρες την εβδομάδα.

20. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε 2 με 3 φορές την εβδομάδα. Συνήθως με βάρη ας πούμε...

21. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Και τα δύο μου αρέσουν. Απλά εδώ αναγκαστικά ατομικό κάνεις στο γυμναστήριο, στο άθληση για όλους που έχει εδώ το πρόγραμμα είναι ατομικό αλλά εντάξει αν πας στο γήπεδο θα βρεις ένα μπάσκετ, θα παίξεις κάτι άλλο.

22. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Ε για χωριό μια χαρά είμαστε.

23. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του τόπου διαμονής σας, σε σύγκριση με κατοίκους που διαμένουν σε πόλη; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Είναι πολύ κοντά στη Μυτιλήνη... εντάξει αυτά είναι να πας σε κανένα χωριό... κατσικοχώρι... *Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος εξαιτίας αυτού;* Όχι, όχι. Με βλέπεις να είμαι κοινωνικά αποκλεισμός; Να νιώθω;

24. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε το ωράριο εργασίας μας...εεε αυτό μόνο γιατί είναι συγκεκριμένες ώρες. Δεν είναι όλη τη μέρα.

25. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλο παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε αυτό είναι εντάξει... βάζεις πρόσχημα στον εαυτό σου... αν θες να γυμναστείς, πάντα βρίσκεις χρόνο. Έχει παιδιά που έχουν 2 και 3 παιδιά μέσα και έρχονται. Τώρα εντάξει... μια ώρα μπορείς να ξεμπλέξεις...

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

- **Οφέλη Άσκησης**

26. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε πρώτα απ' όλα για την υγεία σου... κοινωνικοποιείσαι παραπάνω, μιλάς με άτομα... ας πούμε... εντάξει... για την αυταρέσκειά σου... για σένα...

27. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, το είπα και πριν. Ναι. Καλά γενικά κοινωνικός είμαι αλλά... εντάξει... εδώ θα μιλήσεις και με έναν άλλον που δεν μιλάς έξω...

28. Ποια η σχέση σας με τους κατοίκους του χωριού πριν τη συμμετοχή σας στην άσκηση; Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε γενικά όπως προ είπα είμαι κοινωνικό άτομο αλλά... εντάξει... δεν... είναι το χωριό μου εδώ... τώρα τι εντάξει... δεν μπορώ να απαντήσω σε αυτή την ερώτηση...

29. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

«Γέλιο». Τι να πω... δεν ξέρω... εεε εντάξει με κάτι πιτσιρικάδες εδώ, που δεν μίλαγα ποτέ... εντάξει και λόγω ηλικίας όχι δεν θα πάω και για καφέ μαζί τους αλλά ένα γειά θα το πούμε...

30. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, αρκετά. Αλλά όχι από το πρόγραμμα μόνο. Ήμουν και πριν γενικά...

31. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει... νιώθω μια ευεξία... καλύτερα νιώθω ας πούμε γιατί εντάξει τα είχα αφήσει για κάποιο καιρό και ήταν ευκαιρία τώρα εδώ... με αυτό το πρόγραμμα.

32. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι... γενικά εμένα με εκτονώνει γενικά η γυμναστική.

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

33. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, θα μπορούσε να ήταν καλύτερα. Λείπουν... αρκετές ελλείψεις έχει... από υλικοτεχνικό εξοπλισμό...



34. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει... μια χαρά... προσπαθεί... βλέπω και με τις μικρότερες ηλικίες... εντάξει εμείς κάτι ξέρουμε από... δεν μπορείς να μας αλλάξεις εμάς τα μυαλά αλλά βλέπω ασχολείται πολύ με τους νέους.

35. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι... πολύ καλός, ο συγκεκριμένος.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

36. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε οι δυσκολίες όπως είπα... έχει... εεε εντάξει θα μπορούσαμε να είχαμε καλύτερα όργανα, κάποιους διαδρόμους μέσα... λίγο να συντηρηθεί το κτήριο που είναι... που είναι κρίμα γιατί είναι ωραίο κτήριο και έχει αφεθεί.

37. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε περισσότερες ώρες γιατί υπάρχουν άτομα που δεν μπορούν να ρθούν λόγω ωραρίου γιατί ανοίγει μια ώρα ας πούμε για αυτούς. Εεε αυτό που είπαμε και πριν καλύτερα όργανα... αυτά που είπα πριν. Κατά τ' άλλα όρεξη βλέπω υπάρχει από το χωριό και έρχεται αρκετός κόσμος.

38. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Εεεε γιατί... μια ώρα... όταν αξίζει κάτι από τη ζωή σου... προσφέρεις αρκετά στην υγεία σου.

## Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός

39. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Τώρα ποιον να πιάσεις; Τους μετανάστες; Μπορώ να σχολιάσω; Πήγα σήμερα στη Μυτιλήνη και μου γύρισαν τα μάτια. Ευπαθείς είναι και οι γύφτοι ας πούμε.

40. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε. -

41. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει κάποια άτομα με αναπηρία το νιώθουν αυτό... είναι απομονωμένα. Εντάξει τώρα μην μου πεις για τους μετανάστες... ε εντάξει για τα άτομα με κινητικά προβλήματα ιδίως... εντάξει... για το λόγο ότι δεν μπορείς να βγεις να πας κάπου... δεν έχουμε τις υποδομές εδώ σα χωρ... όχι μόνο σα χωρ... εντάξει μη πάμε τώρα στη Μυτιλήνη... σα χώρα δεν έχει... που να πας να περπατήσεις; Πουθενά.

42. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι... Συγνώμη... αλλά ΟΧΙ. *Γιατί;* ΟΧΙ! Πάμε παρακάτω! Χτυπάς στο ευαίσθητο σημείο μου τώρα... με τσιγκλάς και είμαι από τον ύπνο.

43. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει τώρα αυτό που με ρωτάς πας... πολύ... να αναλύσω τη φιλοσοφία μου... δεν θέλω να την αναλύσω... *Όχι μόνο γι' αυτό αλλά γενικά.* Ναι εντάξει δε... *Εντάξει.*

44. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφρέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε ΕΝΤΑΞΕΙ. Εξαρτάται από... τι να πω τώρα... εεε εντάξει δεν νομίζω να είναι από το χρώμα και από αυτά πιο έξυπνα... Πιστεύω στην εργατικότητα και σε αυτά...

45. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει... ναι... σίγουρα...

46. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Καλό θα ήταν να μην τα βλέπουμε σαν άτομα με αναπηρία... δηλαδή να μπορούσαμε να... γιατί όλοι μας εντάξει... να μπορούσαμε ρε παιδί μου να τα αισ... να τα βλέπουμε σαν ίσα προς εμάς... αλλά πάντα θα τα βλέπουμε... στην Ελλάδα δεν... ιδίως στα χωριά μας... δεν...

47. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε αν υπάρχει η υποδομή γιατί όχι;

48. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι... εεε γιατί όπως είπα πριν ο αθλητισμός ενώνει... κοινωνικοποιεί... αυτό... γίνεσαι μια ομάδα...

## Παράρτημα 4.2. Απομαγνητοφωνήσεις Γυναικών

### 6<sup>η</sup> Συνέντευξη

#### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Τι ηλικία έχετε;

62.

2. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Έχω δύο παιδιά. Αγόρι και κορίτσι. 35 και 31. Όχι, δεν έχω εγγόνια.

3. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

4. Πού διαμένετε;

Εδώ στη Μυτιλήνη.

5. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν έχω πρόβλημα γιατί έχω αυτοκίνητο. Οδηγώ, μέχρι να μπορώ.

6. Νιώθετε εγκλωβισμένη από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, γιατί όπως σας είπα έχω αυτοκίνητο.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

7. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Έχω τελειώσει το πρακτικό. Τότε που ήτανε. Έξι χρόνια γυμνάσιο, αλλά τα τρία ήτανε πρακτικό.

8. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Και για τα προγράμματα που βγαίνουν και για όλα.

9. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του φύλου σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών, κ.ά.) και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε. Δεν νομίζω ότι έχω πρόβλημα. Αυτά έπρεπε να τα σκεφτώ λίγο πιο μικρή όταν ήμουνα. Τώρα εντάξει δεν βλέπω δυσκολία σε κάτι.

• **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

10. Τι επαγγέλλεστε;

Οικιακά τώρα. Παλαιότερα εργαζόμουνα. *Είστε συνταξιούχος;* Όχι, είχαμε κατάσταση.

10.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργη (Άνεργες); -

10.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

10.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενες); -

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν άντρα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, δεν το θεωρώ γιατί μπορώ να τον βάλω κάτω τον άντρα. Δεν θεωρώ ότι μειονεκτώ δηλαδή.

12. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του φύλου σας και αδικημένη ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, αλλά τώρα στερνή μου γνώση να σε είχα πρώτα εεε θα μπορούσα ας πούμε να έφευγα στο εξωτερικό, να σπούδαζα, πράγμα που τότε μου το είχε προτείνει ο

πατέρας μου για Ιταλία αλλά όταν έδωσα και δεν είχα περάσει δεν δέχτηκα γιατί νόμιζα ότι δεν θα τα καταφέρω στο εξωτερικό.

13. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε ναι είμαι ανεξάρτητη οικονομικά από το σύζυγο.

14. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

15. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν έχω απλώς χοληστερίνη και παίρνω φαρμακευτική αγωγή ας το πούμε. Όχι δεν παίρνω επίδομα.

16. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε όχι δεν νομίζω ότι είναι αξιοπρεπής διότι δεν εξυπηρετούμαστε τώρα. Όταν πάω στο νοσοκομείο βλέπω ότι εεε προτεραιότητα έχουν οι μετανάστες και όχι εγώ. Μάλιστα ο καθένας από αυτούς συνοδεύεται από έναν κύριο εεε που μιλάει τα ελληνικά και εξυπηρετείται πολύ πιο γρήγορα από τον ντόπιο, τον Μυτιληνιό. Καθόλου δεν μου αρέσουν οι συνθήκες δηλαδή υγείας εδώ πέρα.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

17. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Αθλούμαι πολλά χρόνια με τα προγράμματα αυτά και στα γυμναστήρια. Και από μόνη μου περπατώ, κολυμπώ το καλοκαίρι κάνω 150 μπάνια το χρόνο. Μου αρέσει η φύση βγαίνω.

18. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Αεροβική και ενδυνάμωση. 2 φορές την εβδομάδα.

19. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Σε ομαδικό γιατί στο ομαδικό κοινωνικοποιείσαι, συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους. Είναι πιο ωραίο, δικτυώνεσαι τέλος πάντων και με άλλα άτομα. Κάνεις καινούριες γνωριμίες.

20. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του φύλου σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, απλώς εδώ στο μικρό μέρος που ζούμε εεε εντάξει υπάρχει. Δεν μπορείς να καθίσεις να πιεις εγώ δηλαδή προσωπικά να πτώ μόνη μου καφέ. Θα πουν κοίτα η Μ... ας πούμε. Δηλαδή ο σχολιασμός, το οποίο προσπαθώ να το ξεπεράσω, να μην δίνω σημασία στα διάφορα σχόλια των ανθρώπων, των γνωστών αλλά εντάξει είναι κάπως. Αλλά σε γενικές γραμμές και με τον άντρα μου δεν έχουμε πρόβλημα, ψυχαγωγούμαστε, δεν έχουμε πρόβλημα ας πούμε.

21. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε καμιά φορά κάτι μπορεί να τύχει το απόγευμα και να μην είμαι στην ώρα της γυμναστικής αλλά πάντα προσπαθώ κάτι να μεταφέρω ας πούμε άλλη ώρα για να... το επιδιώκω δηλαδή γιατί μου αρέσει.

22. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν έχω αυτή τη στιγμή γιατί τα παιδιά είναι στο εξωτερικό, δεν έχω εγγόνια ούτε τίποτα οπότε είμαι ελεύθερη. Έχουν πεθάνει και οι γονείς μου. Κάποτε ήμουν δεσμευμένη με τους ανθρώπους αλλά τώρα έχουν φύγει οπότε...

## Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

### • Οφέλη Άσκησης

23. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Είναι ωραία γιατί και για τις αρθρώσεις εεε ξεμπλοκάρουν όλες οι αρθρώσεις σου. Αισθάνεσαι μια ευεξία όπως όταν βγεις από τη θάλασσα που αισθάνεσαι άλλος άνθρωπος και έτσι και με την άθληση. Λίγο στην αρχή με το αερόμπικ που μπορεί να ιδρώνεις να κουράζεσαι αλλά τελικά βλέπεις ότι τα οφέλη είναι πολλά. Και στην ψυχολογία σου, ανεβαίνεις και στο σώμα σου ας πούμε.

24. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Ήδη είμαι κοινωνικό άτομο αλλά αν σκεφτώ βλέπω ότι έχω κάνει και γνωριμίες πολλές από τα γυμναστήρια και από τη γυμναστική εδώ με τα προγράμματα.

25. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνική και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Ανοίγεται πιο πολύ. Γνωρίζεται σιγά σιγά.

26. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Να πιούμε ένα καφέ. Να ανταλλάξουμε τηλέφωνο.

27. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεεε φυσικά.

28. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργική στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Έχεις εεε ένα ξεμούδιασμα. Ξεμπλοκάρεις. Όταν ξυπνάς το πρωί γιατί στα 62 ξέρω εγώ λίγο έχουνε εεε ας πούμε η μέση, τα γόνατα. Βλέπω ότι είμαι καλύτερα.



29. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι πάρα πολύ. Πάρα πολύ. Εεε είναι πως το λένε σου βγάζει το στρες ξεχνιέσαι αυτή την ώρα. Και η μουσική ακόμα που παίζει στο αερόμπικ σου δίνει ένα... μια ευεξία εεε θετική σκέψη.

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

30. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένη από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε όχι καθόλου. Καθόλου. Τι δεν έχουν ούτε κέντρο να γυμναζόμαστε εμείς. Αν θέλει ο διευθυντής το παραχωρεί, παραχωρεί το σχολείο. Αν δεν θέλει για κάποιους λόγους δεν το παραχωρεί και έτσι είμαστε ξεκρέμαστοι. Αυτή η ομάδα δηλαδή που θέλει να αθληθεί μένει ξεκρέμαστη. Ούτε όργανα, ούτε για πιλάτες, ούτε για τίποτα. Για τίποτα.

31. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όπως στο κολύμπι που ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι εξειδικευμένος, στο χορό το ίδιο, έτσι και εδώ... είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένη από την γυμνάστρια που έχουμε φέτος.

32. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε βέβαια μας παροτρύνει. Καταρχάς η φετινή γυμνάστρια μας ανεβάζει την αυτοπεποίθηση εεε δηλαδή παρόλο που οι γυναίκες κάνουν το ανάποδο εκείνη λέει μπράβο, μπράβο.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

33. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Οι δυσκολίες και τα εμπόδια. Δεν έχω κανένα...

34. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Οι προτάσεις μου είναι να αρχίζει λίγο πιο νωρίς από 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου όχι... δεν θυμάμαι πότε ξεκινήσαμε. Και να είναι 3 φορές την εβδομάδα.

35. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Έχω ήδη προτείνει σε πολλές φίλες άσχετα αν δεν έχουν έρθει ακόμα.

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

36. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Υπάρχει πολύς πληθυσμός με προβλήματα υγείας και από την γέννησή τους άτομα που έχουν διάφορα θέματα. Ναι, τον γνωρίζω.

37. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι τους γνωρίζω. Εεε. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες είναι αυτά που έχουν κινητικά προβλήματα, κ.τ.λ.. Τα ευάλωτα είναι αυτά με ψυχολογικά προβλήματα, που νομίζουν ότι μειονεκτούν ενώ τελικά είναι μια χαρά εεε έχουν τέτοια αντίληψη για τον εαυτό τους. Φιλάσθενα μπορεί να είναι, να ασχολούνται συνέχεια με αρρώστιες.

38. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε βέβαια. Κοινωνικός αποκλεισμός είναι να μην μπορεί ένα παιδί που έχει πρόβλημα αναπηρίας να κυκλοφορήσει άνετα, αισθάνεται μειονεκτικά, δεν έχει πρόσβαση να πάει στο κινηματογράφο κ.ά..

39. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια. Βέβαια θα πρέπει και πιο πολύ ακόμα γιατί αυτά τα άτομα έχουν και ψυχολογικά ας πούμε, μειονεκτούν έναντι των άλλων και πρέπει να τους δίνονται πιο πολλές ώρες να ξεφεύγουν από το σπίτι από το δωμάτιό τους.

40. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε βέβαια. Καταρχάς εξαρτάται από το σπίτι που προέρχονται. Από τα προβλήματα που έχουνε. Από το μυαλό που κουβαλάει ο καθένας. Από την παιδεία τους.

41. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, είναι. Όλα τα δάχτυλα μας δεν είναι ίδια. Χρειάζεται όμως ο ένας τον άλλον.

42. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε όχι δεν νομίζω. Όπως μια δασκάλα στο σχολείο άμα δεν είναι το ένα παιδάκι πιο έξυπνο πρέπει με ωραίο τρόπο να δίνει τη ηχώ πως το λένε να δίνει ευκαιρία στο άλλο το παιδί που μειονεκτεί να το βοηθάει.

43. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πάντα θα υπάρχει. Όση παιδεία να έχουμε.

44. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι αυτό δεν θα το ήθελα. Δεν τους θέλω τους άντρες. Όχι ότι είμαι ρατσίστρια αλλά κάθε ομάδα ας πούμε, τώρα αυτή εδώ η ομάδα που είναι όλο γυναίκες ταιριάζουμε. Έχουμε ίδιες ανάγκες ας πούμε. Όλες οι γυναίκες έχουν τα προβλήματα με τα αρθρικά. Ο άντρας ξέρω εγώ έχει άλλο πρόβλημα. Το παιδί με ειδικές ανάγκες έχει άλλα πράγματα. Οπότε δεν μπορούν να συμβιώσουν αυτές οι ομάδες μαζί.

45. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εν μέρει. Όχι πάντα. Δεν μπορεί να εξαλειφθεί τελείως. Μια κοπέλα μια γυναίκα με Down μπορεί να ακολουθήσει το πρόγραμμα τούτο εν μέρει δηλαδή κάποια άτομα μπορούν να συμπορευτούν μέσα σε μια κανονική ομάδα ανθρώπων αλλά κάποια άλλα άτομα δεν μπορούνε εεε δηλαδή δεν γίνεται. Έτσι νομίζω. Ότι δεν μπορεί να λειτουργήσει το άτομο αυτό μαζί με άλλους.

## 7<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Τι ηλικία έχετε;

59.

2. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Παντρεμένη με 2 παιδιά. Όχι, δεν έχω εγγόνια.

3. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

4. Πού διαμένετε;

Εδώ, Μυτιλήνη.

5. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Σπάνια παίρνω. Περπατώ. Δεν παίρνω. Άμα χρειαστεί καμία φορά.

6. Νιώθετε εγκλωβισμένη από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

7. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ανώτατη. Πανεπιστήμιο.

8. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Θεωρώ ότι μπορώ να ενημερώνομαι μέσω από το ιντερνέτ και το χρησιμοποιώ πολύ.

9. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του φύλου σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών, κ.ά.) και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Τι να πω τώρα. Δεν το αντιμετωπίζω. Παλιά είχε μια δυσκολία αλλά τώρα δεν το αντιμετωπίζω αυτό. Τα παιδιά μεγάλωσαν και επειδή δε δουλεύω έχω ελεύθερο χρόνο.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

10. Τι επαγγέλλεστε;

Ε τώρα είμαι συνταξιούχος.

10.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργη (Άνεργες); -

10.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι);

Δεν εργάζομαι, εργάζομαι αλλά ασχολούμαι με τα αγροτικά. Αλλά όχι δεν μπορώ να πω ότι εργάζομαι.

10.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενες); -

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν άντρα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Στο επάγγελμά μας είπες τώρα. Δεν υπάρχει αυτή η διάκριση. Ήμουν εκπαιδευτικός. Αυτό το πράγμα ίσως αφορά δημόσιους υπαλλήλους, πολιτικούς ασ πούμε και αφορά πιο πολύ τους νέους.

12. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του φύλου σας και αδικημένη ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι αυτό δεν το αντιμετωπίζουμε καθόλου εμείς όπως είπα πριν.

13. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ναι.

14. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

15. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Γλαύκωμα έχω στα μάτια, χρόνια. Όχι, όχι.

16. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Θα μπορούσε να ήταν καλύτερα. Εντάξει. Ειδικότητες λείπουν και τα λοιπά από το νοσοκομείο της Μυτιλήνης.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

17. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Πρώτη χρονιά. 2 φορές την εβδομάδα.

18. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Αερόμπικ και ενδυνάμωση, 2 φορές την εβδομάδα.

19. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ομαδικό. Όχι όμως με πάρα πολύ κόσμο.

20. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του φύλου σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

21. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, δεν υπάρχουν κάποιοι παράγοντες.

22. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, μέχρι πριν που δούλευα αυτός ήταν ο λόγος. Δουλειά, σπίτι. Δουλειές σπιτιού, διάβασμα. Ναι. Τώρα όχι αλλά τότε το ένιωθα.

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

- **Οφέλη Άσκησης**

23. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Για φυσική κατάσταση ρε παιδί μου. Το αισθάνομαι ότι υπάρχει αλλαγή. Κοινωνικός, γνωρίζεσαι με άλλους ανθρώπους, παρέα και υπήρχανε και κάποια προβλήματα... ας πούμε είχα πρόβλημα στον αυχένα. Φέτος δεν πονάω. Υπάρχουνε... βλέπω δηλαδή... πέρα από τη φυσική κατάσταση, από το σώμα... έτσι... από τους κοιλιακούς που κάνω έφτιαξε η κοιλιά μου, νιώθω και καλύτερη ευεξία περισσότερη. Σε καλύτερη κατάσταση. Ο ξεσκουριασμένος... «γέλιο».

24. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... εντάξει... ναι... ωραίο είναι που γνωρίζεσαι αλλά εντάξει δεν θα είναι μόνο η κοινωνικότητα από αυτό αλλά είναι ωραίο ναι.



25. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνική και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... βάλει ναι.

26. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... αυτό... τώρα που είπα.

27. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, το είπα πριν.

28. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργική στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

29. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

• **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

30. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένη από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

«Γέλιο». Εεε... καλά είναι... αλλά θα μπορούσε και καλύτερα αλλά εγώ προτιμώ αυτό το χώρο από το χώρο του γυμναστηρίου. Το γυμναστήριο δεν μου αρέσει καθόλου. Ίσως γιατί έχει πολύ κόσμος και δεν με προσέχουν. Ίσως γιατί μυρίζει λίγο. Εμμμ... Δεν ξέρω εδώ μου αρέσει πιο πολύ απ' ότι στο γυμναστήριο γιατί είμαστε πιο λίγες γυναίκες «γέλιο». Ενώ το γυμναστήριο είναι πιο οργανωμένο από εδώ δεν μου αρέσει. Δεν ξέρω κάτι εκεί δεν μου αρέσει.

31. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

«Γέλιο». Δεν ξέρω. Αν είμαστε ευχαριστημένες από τη γυμνάστρια; Εεε... μια χαρά. Πολύ ευχαριστημένες είμαστε. Μια χαρά. Εννοείται αυτό.

32. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια. Ναι. βέβαια.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

33. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ότι αργεί να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Δεκέμβριο είναι πολύ αργά. Θα έπρεπε Οκτώβριο να είναι το αργότερο. Αυτό είναι το σωστό. Γιατί δεν ξέρεις αν θα ξεκινήσει. Δηλαδή εγώ σκέφτομαι την επόμενη χρονιά θα ήθελα πάρα πολύ αλλά λες θα φτάσει Δεκέμβριος θα έχει ή δεν θα έχει καθόλου; Να ξεκινήσουμε του χρόνου νωρίτερα αλλά φέτος θα έχει και δημοτικές εκλογές οπότε ας το ξεχάσουμε...

34. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Να ξεκινήσει νωρίτερα το πρόγραμμα.

35. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, βέβαια. Εγώ το έχω προτείνει. Η μια έρχεται και οι άλλες δύο μου είπαν του χρόνου όταν ξεκινήσει να τις πάρω τηλέφωνο. Κ... Μ..... τώρα στην εκδρομή που πήγα της το είπα και σε μια άλλη.

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

36. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Άτομα με προβλήματα υγείας, άτομα με ειδικές ανάγκες.

37. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν ξεχωρίζω τη διαφορά.

38. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Να μην μπορεί να έχει πρόσβαση σε δομές και οτιδήποτε άλλο που έχει ο υπόλοιπος πληθυσμός.

39. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Βέβαια πρέπει να έχουν. Όλοι άνθρωποι είναι.

40. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι πλήρως. Διαφοροποιούνται αλλά όχι πλήρως. Εξαρτάται από την προσωπικότητα δεν είναι μόνο στη κατηγορία στην οποία βρίσκεται.

41. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται, στα ερεθίσματα που έχουν, στη μόρφωση, στη παιδεία...

42. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε θα πρέπει... σε αυτούς που προέρχονται από περιβάλλοντα χωρίς ερεθίσματα να δίνονται περισσότερα ερεθίσματα για να μπορούν να ενταχθούν με τους υπόλοιπους.

43. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα

με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εμένα δεν μου αρέσουν πολύ οι ταξινομήσεις γενικώς. Μπορεί με το χρόνο να μην υπάρχουν... μπορεί... ήδη βλέπεις η μέρα της γυναίκας παλιά ήταν πολύ... τώρα αρχίζει αυτό να μην...

44. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ νομίζω ότι αυτό καλά είναι να διαφοροποιείται. Αλλιώς είναι οι άντρες... αλλιώς... δεν είναι θέμα... εεε... ισότητας αυτό το πράγμα... είναι... διαφορετική γυμναστική κάνει ένας... διαφορετική ο άλλος... και άλλη γυμναστική μπορεί... αλλά δεν θα με ενοχλούσε να είχα εδώ έναν άντρα να γυμναζόταν μαζί μας. Δεν μας ενοχλούν. Ότι εμείς εδώ είμαστε κοντά ηλικιακά είναι καλύτερο απτό να είναι εδώ μια εικοσάχρονη... θέλει άλλο πρόγραμμα... αλλά δεν θα σε ενοχλεί να είναι κάποιος που δεν μπορεί να κάνει ασκήσεις απλά βολεύει καλύτερα. Αλλά θέλει ο ένας άλλα ο άλλος.

45. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Να εξαλειφθεί όχι, να μειωθεί ναι. Εεε... έρχεται σε επικοινωνία, νιώθει ότι καταφέρνει πράγματα, κάνει γνωριμίες. Όλες οι κοινωνικές σχέσεις βοηθούν. Εγώ ξέρω άτομο με πρόβλημα που τον είχε βοηθήσει στην ομαδοποίηση και στην κοινωνικοποίησή του η συμμετοχή του σε γυμναστήριο. Που ήταν... είχε πρόβλημα και στη κίνηση... βελτιώνοντας την κατάστασή σου, μπορείς πιο εύκολα να επικοινωνήσεις με τους άλλους και οι άλλοι σε βλέπουν διαφορετικά, σε αποδέχονται αλλά και εσύ... Δυστυχώς ακόμα υπάρχει και ένα είδος ρατσισμού απέναντι σε αυτές τις περιπτώσεις. Δυστυχώς. Και έτσι σε αποδέχονται και οι άλλοι πιο εύκολα και εσύ παίρνεις αυτοπεποίθηση παραπάνω για να αντιμετωπίσεις... αυτό είναι πολύ βασικό. Δηλαδή σε βλέπουν περίεργα γιατί και εσύ βλέπεις έτσι τον εαυτό σου.

## 8<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Τι ηλικία έχετε;

Σαράντααα... συγνώμη «γέλιο» 54. Γιατί νιώθω 45 «γέλιο».

2. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Έγγαμη. Μητέρα δύο παιδιών. Ενήλικας και ανήλικα.

3. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

Το οικογενειακό.

- **Ιστορικό Διαμονής**

4. Πού διαμένετε;

Μυτιλήνη.

5. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ναι, δεν υπάρχει επαρκή αστική συγκοινωνία.

6. Νιώθετε εγκλωβισμένη από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ααα... όχι, γιατί έκανα τις προσωπικές μου επιλογές. Πήρα αυτοκίνητο.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

7. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Τεχνολογική εκπαίδευση. ΤΕΙ δηλαδή.

8. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Θεωρητικά ναι. Πρακτικά δεν μου αρέσει «γέλιο». Όχι, έχω, έχω. Εμένα δεν μου αρέσει. Έχω παρακολουθήσει και πολλά σεμινάρια και τα λοιπά απλά δεν... απλά δεν μου αρέσει για να ασχοληθώ και να έχω... να εκπαιδευτώ πάνω σε αυτό γιατί θέλει εκπαίδευση.

9. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του φύλου σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μέγιστο παιδιών, κ.ά.) και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εξαρτάται από τις επιλογές του καθενός. Εγώ θεωρώ ότι... δε... πέρα αυτό που χρειαζόμουν.

• **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

10. Τι επαγγέλλεστε;

Κοινωνική λειτουργός.

10.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργη (Άνεργες); -

10.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

10.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενες);

Πλήρες. Όχι, όχι προς το παρόν.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν άντρα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Θεωρώ ότι... Θεωρώ ότι έχουμε ίσες ευκαιρίες.

12. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του φύλου σας και αδικημένη ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ όχι.

13. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Έχω ένα παιδί που σπουδάζει στη Κρήτη και ένα που είναι ακόμα μαθήτρια. Καταλαβαίνετε...

14. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

15. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

16. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... αξιοπρεπής ναι, επαρκής όχι. Εεε... λόγω ότι δεν υπάρχει πάντα το κατάλληλο ιατρικό προσωπικό, το απαραίτητο ιατρικό νοσηλευτικό προσωπικό, τα μηχανήματα πάντα δεν επαρκούν ή είναι χαλασμένα ή παλιά ή υπάρχουν μηχανήματα και δεν υπάρχουν ειδικευμένοι να τα χρησιμοποιήσουν... εεε... αυτά.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

17. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Σταδιακά, εποχιακά, προσπαθώντας να έχω συχνότερη επαφή με το... με τη γυμναστική.

18. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Αεροβική δύο φορές την εβδομάδα. Προσπαθώ «γέλιο».

19. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όπως έχει διαπιστώσει η ομάδα «γέλιο» είμαι της ομαδικής «γέλιο» λόγω της προσωπικής επαφής με άτομα.

20. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του φύλου σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

21. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... προσωπικοί παράγοντες... εεε... προσωπικοί παράγοντες δηλαδή προσωπική επιθυμία. Δεύτερον κάποιες οικογενειακές υποχρεώσεις συνιστούν κάποιες φορές αδύνατη τη παρακολούθηση κάποιου προγράμματος.

22. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Οικογενειακές κυρίως όπως είπα πριν.

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

- **Οφέλη Άσκησης**

23. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ευεξία, σωματική υγεία, παρότρυνση γιατρού ορθοπαιδικού «γέλιο» εεε... αυτά.

24. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Είναι ευκαιρία να εκτονωθεί «γέλιο» όχι να αναπτυχθεί «γέλιο».



25. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνική και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Θεωρώ ότι είμαι πιο δημιουργική συμμετέχοντας σε μια τέτοια ομάδα.

26. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι αλλά επιφανειακές επαφές ακόμη...

27. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, έχει βελτιωθεί διότι η κίνηση είναι καλύτερη... διάφοροι πόνοι που υπήρχαν λόγω ηλικίας τώρα δεν υπάρχουν σε αυτό το βαθμό... αυτά.

28. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργική στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, γιατί ανεβαίνω πιο εύκολα τις σκάλες.

29. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμά σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Απολύτως διότι όλη η ένταση εεε... εκτονώνεται.

• **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

30. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένη από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... όχι απόλυτα, όχι απόλυτα. Θα χρειαζόταν ιδιαίτεροι χώροι να μπορούν να γίνουν... να γίνονται αυτά τα προγράμματα και να ξεκινάει και νωρίτερα.

31. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

«Γέλιο» ΤΕΛΕΙΑ.

32. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, πάρα πολύ. Είναι ευγενική, είναι πρόσχαρη, συμπεριφέρεται με ευθύνη, με οικειότητα.

• **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

33. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... αν... αν θα γίνει, δεν θα γίνει, που υπάρχει μια αγωνία κάθε φορά, αν θα υπάρξουν τα προγράμματα και χρειάζεται να ξεκινάνε νωρίτερα γιατί είναι η μόνη δραστηριότητα που συμμετέχουμε και λόγω οικονομικής αδυναμίας.

34. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Νααα... να υπάρχει άμεση χρηματοδότηση, να υπάρχει υλικοτεχνική υποδομή, ένα κτήριο σταθερό που θα μπορούν να παρέχονται αυτά τα προγράμματα και να ξεκινάει νωρίτερα...

35. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... εννοείται διότι είναι πολύ σημαντικό και άνθρωποι και της δικής μας ηλικίας που δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε άλλες δραστηριότητες κυρίως οικονομικοί είναι οι λόγοι, κυρίως οικονομικοί είναι οι λόγοι εεε... ναι θεωρώ σημαντικό για την υγεία και θα το έλεγα.

**Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

36. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Είναι οι άνθρωποι οι οποίοι δεν έχουν ίσες... είναι κοινωνικά αποκλεισμένοι, είναι στο περιθώριο, δεν έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής και οι ίδιοι νιώθουν αποκλεισμένοι και το ίδιο κοινωνικό σύστημα τους αποκλείει.

37. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αυτό που είπα πριν... Διαφορά;;; Όχι, δεν ξέρω. Όλοι ευπαθείς είναι.

38. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ δεν ξέρω αν είναι σωστό... δεν έχω κάνει έρευνα... εεε... είναι οι άνθρωποι που είναι αποκλεισμένοι... αυτό που είπα πριν...

39. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πιστεύω ότι πρέπει να έχουν όλοι τα ίδια δικαιώματα γιατί όλοι είναι άνθρωποι γιατί όλοι χρειάζεται να έχουν ίσες ευκαιρίες.

40. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί... ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και μοναδικός.

41. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ευφυέστερες όχι. Γίνονται πολιτισμικά όταν υπάρχουν τα ερεθίσματα, η εκπαίδευση, η παιδεία, η μόρφωση.

42. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι διαφορετική αντιμετώπιση γιατί οι άνθρωποι είμαστε... εεε... ισότιμα μέλη μιας κοινωνίας. Οφείλουμε να είμαστε ισότιμα μέλη.

43. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πάντα θα υπάρχουν αυτές οι ομάδες. Δεν μπορούμε να αναιρέσουμε... τρίτη ηλικία είναι τρίτη ηλικία. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες είναι άτομα με ειδικές ανάγκες. Γυναίκες και άνδρες είναι διαφορετικά φύλα. Πάντα θα υπάρχουν αυτές οι διαφοροποιήσεις.

44. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αν... αν... η γυμναστική που... εεε... αν η γυμναστική είναι συγχρονισμένη με τις δυνατότητες του κάθε μέλους που συμμετέχει είτε γυναίκα είναι είτε άνδρας είτε άτομο με αναπηρία είτε άτομο μεγάλο ή νεαρό μπορούν να συνυπάρχουν.

45. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Μπορούν! Διότι στον αθλητισμό είμαστε όλοι ίσοι όταν συμμετέχουμε σε μια ομάδα που έχουμε τα ίδια δικαιώματα και υποχρεώσεις και εμείς τα ίδια τα άτομα αντιμετωπίζουμε τους... τις ευπαθείς... εμείς οι κανονικοί σε εισαγωγικά αντιμετωπίζουμε με φυσιολογικό τρόπο τους... τις ευπαθείς ομάδες να μπορούμε να συνυπάρχουμε.

## 9<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Τι ηλικία έχετε;

36.

2. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Έχω 2 παιδιάκια. Ένα αγοράκι 4 χρονών και ένα κοριτσάκι 2 χρονών.

3. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

4. Πού διαμένετε;

Εεε... Μυτιλήνη.

5. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Έχω παπάκι.

6. Νιώθετε εγκλωβισμένη από συνήθεις δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Έχω παπάκι.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

7. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... Λύκειο και σχολή ΟΑΕΔ.

8. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Βέβαια.

9. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του φύλου σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών, κ.ά.) και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Λόγω παιδιών, λόγω μεγάλωμα παιδιών που είναι δύσκολο για να...

• **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

10. Τι επαγγέλλεστε;

Οικιακά.

- 10.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργη (Άνεργες); -
- 10.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -
- 10.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενες); -
11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν άντρα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Ίσα δικαιώματα, ίσα δικαιώματα με έναν άνδρα. Έχω τις απαραίτητες... δεξιότητες αλλά λόγω παιδιών δεν...

12. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του φύλου σας και αδικημένη ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

13. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, δόξα το θεό είναι ικανοποιητικό.

14. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εε... το επίδομα των παιδιών.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

15. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

16. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι θα έλεγα.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

17. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εεε... παλιά συνέχεια γυμναζόμουνα εεε... τώρα τελευταία με εσάς που ξεκίνησα πάλι.

18. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε... αερόβια και ενδυνάμωση 2 φορές την εβδομάδα.

19. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Σε ομαδικό πρόγραμμα εεε... αυτό... λόγω κοινωνικοποίησης που κοινωνικοποιείσαι.

20. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του φύλου σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Όχι.

21. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

22. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι το ίδιο.

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

#### **• Οφέλη Άσκησης**

23. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... Για την ψυχική ηρεμία, για την υγεία, για τη σωματική... ευεξία... για όλα αυτά.

24. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, αν και ήμουν κοινωνική αλλά παραπάνω «γέλιο» δεν έχω εγώ τέτοιο θέμα «γέλιο».

25. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνική και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, αμέ.

26. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βεβαίως. Όταν βρισκόμαστε εδώ στη γυμναστική.

27. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

ΝΑΙ! ΝΑΙ! ΝΑΙ! Πάρα πολύ!

28. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργική στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βεβαίως. Ναι, ναι, ναι.



29. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Από το μέγιστο των παιδιών, από τη καθημερινή ρουτίνα, από όλα αυτά... βεβαίως.

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

30. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένη από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, είμαι ικανοποιημένη γιατί από τη στιγμή που κάνουμε σε σχολείο λογικό είναι αερόβια ότι θα... δεν έχει όργανα αλλιώς θα πήγαινα σε γυμναστήριο.

31. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένη. Πάρα πολύ ευχαριστημένη. Και σα γυμνάστρια και σαν άτομο είναι πολύ καλή.

32. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βεβαίως.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

33. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Καμία.

34. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Καμία.

35. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αμέ. Θα το πρότεινα γιατί είναι πάρα πολύ καλό... αυτό... όπως σου είπα... Αποκτάω ψυχική ηρεμία... το ίδιο θα... πως να στο πω ρε παιδί μου... αυτό... θα... το ίδιο θα... θα κάναν και αυτοί να... αισθανόταν έτσι ωραία... πως το λεν αυτό...

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

36. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Τα παιδάκια με αναπηρίες...

37. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

38. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Τα άτομα που... νιώθουν μόνα;

39. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ λέω θα έπρεπε... γιατί δεν πιστεύω ότι τα παιδάκια και αυτά έχουν κάτι διαφορετικό από εμάς ανεξάρτητα που... εεε... μπορεί να έχουν κάποια... ρε παιδί μου πως το λεν... κάποια ιδιαιτερότητα σε κάποια τέτοια αλλά πιστεύω ότι και αυτά πρέπει να έχουνε... εεε... να είναι τα ίδια με εμάς... πως να το πω... να μην τααα... ξεχωρίζουμε... πως να το πω τώρα ρε παιδί μου... ότι πιστεύω ότι όλοι ίσοι είμαστε ανεξάρτητα από το αν κάποιο παιδάκι έχει κάποια... ιδιαιτερότητα. Δεν έχει να κάνει αυτό ρε παιδάκι μου πως να το πω.

40. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πλήρως;;; όχι... Όλοι διαφορετικοί είμαστε... αλλά ίσοι άνθρωποι...

41. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε ναι εντάξει... αυτό ναι... εντάξει μπορεί και τα παιδάκια να έχουν κάποιο πρόβλημα αλλά εντάξει κάποιος άλλος μπορεί να έχει παραπάνω πράγματα αλλά δεν πάει και αυτά να έχουν το χάρισμά τους, το ταλέντο τους.

42. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Όλοι άνθρωποι δεν είμαστε;

43. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... πάντα θα υπάρχει από την κοινωνία...

44. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι... άμα γίνεται γιατί όχι. Δεν ξέρω άμα θα μπορούν να ανταπεξέλθουν σε... είναι και ανάλογα ξέρω εγώ τη γυμνάστρια αν θα... πως θα... κατάλαβες τώρα; Είναι σχετικό... και τι ασκήσεις; Αν θα μπορούν τα παιδάκια αυτά να κάνουν κάποιες ασκήσεις. Δεν έχω εγώ τέτοια... ας πούμε... διακρίσεις... δεν θα έλεγα όχι ας πούμε... τι να πω δεν... *Γυναίκες με άντρες; Με άτομα τρίτης ηλικίας;* Ναι, και γιατί όχι. Και στο γυμναστήριο δεν γυμνάζονται και παν άντρες, γυναίκες, άτομα όλων των ηλικιών, ότι να είναι...;;;

45. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι νομίζω εεε;;; ότι η άσκηση επειδή αποτελεί από ομαδοποίηση ότι ναι δεν... εεε;;;

## 10<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Τι ηλικία έχετε;

40.

2. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

2 παιδιά. 2 αγοράκια, ένα 17 και ένα 12.

3. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

4. Πού διαμένετε;

Στη Μυτιλήνη.

5. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... όχι, ιδιαίτερα.

6. Νιώθετε εγκλωβισμένη από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εννοείται. Πάρα πολύ. Λόγω μετακίνησης παιδιών από σχολείο, φροντιστήρια, και άλλα.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

7. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... λύκειο και σχολή ΟΑΕΔ.

8. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... δεν το κάνω.

9. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω του φύλου σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών, κ.ά.) και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εννοείται αυτό. Δεν έχω... λόγω παιδιών... μεγάλωμα παιδιών.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

10. Τι επαγγέλλεστε;

Οικιακά και κομμώτρια στα σπίτια.

10.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργη (Άνεργες); -

10.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

10.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενες);

Περιστασιακά ως κομμώτρια που πάω σε σπίτια γυναικών. Μην το πεις όμως αυτό...

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με έναν άντρα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι... θεωρώ ότι έχω ίσα... ίσα δικαιώματα και ίσες ευκαιρίες. Μην πω και περισσότερες «γέλιο».

12. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω του φύλου σας και αδικημένη ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

13. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... όχι... εεε... λόγω των... πολλών υποχρεώσεων στο σπίτι και στα φροντιστήρια των παιδιών... ποτέ δεν είναι αρκετά.

14. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, το οικογενειακό.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

15. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... με τη μέση μου και τον αυχένα μου... όχι, όχι, όχι.

16. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπείς; Παρακαλώ εξηγήστε.

Καθόλου! *Γιατί;* Γιατί ενώ παλιά με την ασφάλειά μας, μας παρείχανε κάποιους γιατρούς, τώρα έχε κοπεί αυτό και μπορούμε να επισκεπτόμαστε δηλαδή μόνο το νοσοκομείο.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

17. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εεε... τα παλιότερα χρόνια σχεδόν σε καθημερινή βάση. Τώρα τα τελευταία 3 χρόνια σχεδόν καθόλου.

18. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

2 φορές την εβδομάδα, αερόβια και ενδυνάμωση.

19. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ομαδικό γιατί με ανεβάζει ψυχολογικά.

20. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης εξαιτίας του φύλου σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, καθόλου.

21. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... οι αρκετές υποχρεώσεις στο σπίτι, των παιδιών, το διάβασμα, αυτά.

22. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα παιδιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, όπως είπα πριν.

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

- **Οφέλη Άσκησης**

23. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Για την υγεία... εεε... τη ψυχική ηρεμία... αυτά... την ομαδικότητα, την επικοινωνία με άλλους ανθρώπους...

24. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εννοείται. Όπως σας είπα είμαστε ομάδα, επικοινωνούμε...

25. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνική και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ναι... γνωρίζεις νέους ανθρώπους... εεε... κουβεντιάζεις...

26. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. εεε... εντάζει όχι σε προσωπικό επίπεδο, όσο είμαστε στο χώρο.

27. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ως ένα βαθμό ναι.

28. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργική στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, είμαι.

29. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πάρα πολύ!

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

30. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένη από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... εντάζει όχι όσο θα θέλαμε. Θα θέλαμε να υπάρχουν λίγα περισσότερα πράγματα αλλά ότι μας παρέχετε καλό είναι και αυτό «γέλιο».

31. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εννοείται. Εννοείται. Αν δεν είμασταν δεν θα ερχόμασταν.

32. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πάρα πολύ.



- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

33. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ίσως ο χώρος να ήταν λίγο καλύτερος... εεε... να υπήρχαν περισσότερα όργανα γυμναστικής εεε... αυτά.

34. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... θα μπορούσε να ήταν μια μέρα επιπλέον εμμ... και με περισσότερη... με περισσότερα όργανα.

35. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ναι και για όλα όσα ανέφερα πριν τα οποία προσφέρει η γυμναστική, η ομαδικότητα, η γνωριμία με καινούριους ανθρώπους εεε... θα το πρότεινα.

**Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

36. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Είναι οι ομάδες οι οποίες έχουν κάποια προβλήματα υγείας εεε... δυσκολεύονται στη μετακίνηση...

37. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ναι είναι αυτές που έχουν κάποια προβλήματα υγείας και νοητικά και σωματικά εεε... τι άλλο...

38. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Όταν απορρίπτεις κάποιους ανθρώπους εεε... δεν τους παροτρύνεις να κάνουνε πράγματα που θα ωφελήσουν τον εαυτό τους... τη κοινωνική τους υπόσταση.

39. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... θα πρέπει να έχουνε, θα πρέπει να έχουνε. Ίσως κάποιες θα πρέπει να έχουν και παραπάνω.

40. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι βέβαια.

41. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... αναλόγως τη μόρφωση του καθενός... μπορεί να σταθεί στη κοινωνία, σε μια παρέα, σε μια εεε... βέβαια δεν είναι και απόλυτα γιατί βλέπουμε και ανθρώπους οι οποίοι ενώ είναι μορφωμένοι δεν μπορούνε να συμμετέχουνε σε κάποια κοινά. Οπότε δεν είναι απόλυτο αυτό.

42. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Π.χ. ας πούμε σε άτομα που... εεε... έχουν βγει από τη φυλακή, σε άτομα που είναι εξαρτημένα από ουσίες, αυτοί πρέπει να έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση γιατί πρέπει να... εεε... πρώτα να ενισχυθεί το εγώ τους, η αυτοπεποίθησή τους γιατί συνήθως αυτά τα άτομα είναι χαμηλότερου... δεν έχουν πολύ μεγάλη αυτοπεποίθηση. Οπότε πρέπει πρώτα να γίνει αυτό το κομμάτι και μετά να ενταχθούν σε μια κοινωνία για να γίνει πιο σωστά η δουλειά.

43. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Κοίταξε να δεις υπάρχουν ακόμα κάποια ταμπού βέβαια προσπαθούν αυτά να τα εξαλείψουν σιγά, σιγά με τα χρόνια αλλά δεν νομίζω να καταφερθεί εκατό τοις εκατό ποτέ.

44. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε κοιτάξε να δεις η γυμναστική βοηθάει τους πάντες είτε είναι άντρες είτε γυναίκες είτε άτομα με αναπηρίες. Σίγουρα τα παιδιά με αναπηρία έχουνε κάποια επιπλέον εεε... πως το λένε... εεε... όχι προτεραιότητα εεε... πρέπει να προσπαθούνε περισσότερο ας πούμε και για τη... το πρόβλημά τους αλλά όλοι πρέπει νααα... να παίρνουνε μέρος. *Ταυτόχρονα θα μπορούσε να γίνει η γύμναση όλων αυτών των ομάδων;* Όχι, όχι. Δεν θα μπορούσε να γίνει. Δεν θα μπορούσε. Δεν μπορούνε να ταυτιστούνε άτομα με ειδικές ανάγκες με άτομα τα οποία είναι... γιατί συνήθως αυτά τα παιδιά, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες επειδή έχω συμμετέχει και σε προγράμματα με ειδικές ανάγκες έχω συμμετέχει στη κυψέλη και ως εθελόντρια εεε... βλέπω ότι θέλουν, χρήζουν ιδιαίτερη μεταχείριση. Δεν μπορούν να συνταυτιστούν απόλυτα με... ίσως εμείς πρέπει να τα βοηθήσουμε αυτά τα παιδιά αλλά να συνταυτιστούν αυτά με εμάς όχι. Δεν το πιστεύω.

45. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... όχι απόλυτα μέχρι ένα σημείο, μέχρι ένα σημείο... εεε... πάντα υπάρχει μια διαφοροποίηση στα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Όλοι οι υπόλοιποι πιστεύω ότι μπορούνε ως ένα βαθμό να συνταυτιστούν και να συγχρονιστούνε στο κομμάτι της άθλησης αλλά αυτά τα παιδιά είναι λίγο δύσκολο.

## Παράρτημα 4.3. Απομαγνητοφωνήσεις ΑμεΑ

### 11<sup>η</sup> Συνέντευξη

#### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

Τι σπουδάζω; *Όχι, τι ηλικία έχετε;* Εεε προσωπικά στοιχεία. Πως με λένε δεν θέλετε; *Όχι, δεν χρειάζεται. Πόσο χρονών είστε;* Ορίστε; *Πόσο χρονών είστε;* Πόσο σου φαίνομαι; *50;* 50 σου φαίνομαι εεε βάζε και καμία ντουζίνα παρά ένα.  $12-1=11$ . Πόσο είπες  $50+11=61$  δεν τα έχω κλείσει ακόμα 5 Μαΐου θα τα κλείσω.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα;

*Όχι, δεν είμαι παντρεμένη.*

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα τέκνων; Παρακαλώ εξηγήστε. -

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Ορίστε; *Πού μένετε;* Στα Πάμφιλα. Πάμφιλα. Λόγω τους... ιδίως του Αποστόλου Παύλου μέσα στο χωριό ήταν το χωριό κάτω στην παραλία.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ορίστε; *Ποια η συχνότητα των λεωφορείων; Αντιμετωπίζετε προβλήματα;* Μισό λεπτό «πειράζει το ακουστικό του αυτιού της» συγνώμη ν σε καθυστερώ. *Δεν πειράζει. Με την ησυχία σας.* Τι είπατε; *Ποια η συχνότητα των λεωφορείων; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας;* Στο χωριό μένω. Στο νησί εννοείτε; Με το πούλμαν κατεβαίνουμε. Τώρα είχε κάτι... περιμένουμε ανταλλακτικά και... ερχόμαστε με το Suzuki με άλλα δύο παιδιά από τη Παναγιούδα.

7. Θεωρείτε ότι οι δρόμοι της πόλης είναι προσβάσιμοι για εσάς; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Δεν έχουνε όπως εδώ πως το λεν διαδρόμους τέτοιους εεε ανάγλυφους ένας όμως ήταν ένα πεζοδρόμιο προς στα κάτω στο τέλος που πήγαίνα στο δρόμο το κεντρικό ήταν λίγο πως το λεν όχι κυκλικός καμπυλωτός είχε κλίση προς το δρόμο που κάναμε πορεία τις προάλλες πότε ήταν 30 Νοεμβρίου για τις 3 Δεκεμβρίου που είναι η μέρα των ΑμεΑ και τα είπαμε αυτά. Ήταν και δημοσιογράφος νομίζω εκεί.

8. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ορίστε; *Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας;* Επίδομα; *Ναι, για την μετακίνησή σας.* Ναι. Ααα για μετακίνηση δε νομίζω εεε γενικά από την πρόνοια λίγο το χαν κόψει αλλά τώρα πήγαμε με τη ξαδέλφη μ πέρυσι πότε ήταν σε δύο γιατρούς σε οφθαλμίατρο και για τα αυτιά γιατί δεν ακούω καλά και μου δώσαν πάλι αλλά δεν ήταν το ίδιο. Εγώ νόμιζα ότι είναι όπως πριν εεε είναι λίγα το δίμηνο είναι παίρνω και από τον ΟΓΑ... με συνοδό αλλά έχουμε δύο γυναίκες στο σπίτι είναι και η μαμά μ υπερήλικη και τα δίνουμε στις γυναίκες συν τα εισιτήρια και δεν φτάνουνε... με τη μητέρα μου μένω.

9. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πως; Μόνη; *Νιώθετε εγκλωβισμένη από συνηθισμένες δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης;* Εκνευρισμένη από; *Όχι, εκνευρισμένη. Εγκλωβισμένη.* Ααα εεε όχι τώρα με την κυψέλη, με το πούλμαν έχει μετακίνηση. Για αλλού δεν μπορώ να πάω μόνη... για αλλού εκτός κυψέλης δεν μπορώ να πάω μόνη... με παίρνουνε και με το αυτοκίνητο... συγγενείς και στο χωριό, στην εκκλησία με την ξαδέλφη μου... εδώ στη βάφτιση με είχαν φέρει, στο γάμο... με την μητέρα μου όταν έχουν ρεπό και δεν έρχομαι στην κυψέλη το Σαββατοκύριακο... μας πηγαίνει και εκδρομές στο Μανταμάδο καμιά φορά... παλιά πηγαίναμε κάθε μήνα... Κυριακή. Τώρα πηγαίνουμε καθημερινή. Τώρα έχουμε καιρό να πάμε... θα πάμε καμιά μέρα. Σήμερα θα παν στις εικόνες. Κάνουμε εδώ κάτω εικόνες... τα παιδιά...

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

10. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε γυμνάσιο, δημοτικό, το εξατάξιο γυμνάσιο και μετά πήγα στην Αθήνα, μετά από δέκα χρόνια στα 30, στα 29 με 30... στο ΚΕΑΤ, τηλεφωνική, ΚΕΑΤ πως το λεν αλλά δεν δούλεψα... λόγω του κινητικού... προβλήματος δηλαδή να με συνοδεύει και η μητέρα μου αλλά... δε το... δεν είχε και θέση... αργήσαν να τα... πως το λεν... να προκηρύξουν... νοσοκομείο ήταν πρώτα... οοο... ένας γνωστός του ξαδέλφου μου φίλος... αυτός ήταν και η αιτία που πήγα... και έκανα τα χαρτιά μ... μετά ρώτσα το πατέρα μ δεν άφηνε... να με αφήσ μόνη μ... είχαν ξενώνα αλλά δεν είχε έτοιμο φαγητό... έπρεπε να μαγειρέψεις εσύ... έμενε η μητέρα μου... δεν την αφήναν να μένει, την διώξαν... είχε μπει για δέκα δεκαπέντε μέρες ο τηλεφωνητής ας πούμε έκανε τα χαρτιά... και αυτός τυφλός ήταν... Θεσσαλονίκη... λέγαμε... Θεσσαλονίκη με Αθήνα... Αθήνα κατοχυρώνει πιο καλά για δουλειά... δεν θυμάμαι αν ήταν Θεσσαλονίκη.

11. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ποια πρόσβαση; Στους υπολογιστές. Χρησιμοποιείτε υπολογιστή ή τηλέφωνο για να ενημερώνεστε; Εεε αν μπορώ να έρθω εδώ με μπαστούνι έρχομαι και συνοδό έχουμε, την Τ..... αυτή που μ' έφερε... συνοδό... το παιδί στο πούλμαν έρχεται και με παίρνει από το σπίτι...

12. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω της αναπηρίας σας και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ορίστε; Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση και συνεπώς ίσες ευκαιρίες στην απασχόληση; Αν ήθελα; Ναι αλλά δεν προσέχω, δεν ήμουν σίγουρη πως να το πω λέγαν θα έχει άλλον. Είχε αλλά και ο άλλος θα πάρει και κάποια άδεια θα πάει...

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

13. Τι επαγγέλλεστε;

Τίποτα... Οικιακά. Είστε άνεργη; Ναι.

13.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι);

Εεε όλα... είχα κάνει κάτι στην αρχή... έκανα αλλά σταματήσαμε...

13.2. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά (Εργαζόμενοι); -

14. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες διεκδίκησης μιας θέσης εργασίας και ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης, συγκριτικά με άλλους ανθρώπους και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ότι υπάρχουν θέσεις εργασίας; *Αν θεωρείτε ότι έχετε ίσες ευκαιρίες στην εργασία, στην απασχόληση σε σύγκριση με κάποιον άλλον άνθρωπο χωρίς αναπηρία. Χωρίς κάποιο πρόβλημα; Στις ικανότητες; Σας δίνουν ευκαιρίες για να δουλέψετε; Εεε... Ευκαιρίες; Ναι. Ααα... Λέγαν ότι είχαμε παραπάνω... εεε... περισσότερα εμείς οι τυφλοί αλλά δεν νομίζω να το βλέπουμε στη πράξη ε; Θέλα ν να με πάρουν στο νοσοκομείο αλλά... αυτός έλεγε στο υπουργείο είναι πιο... πιο εύκολα... πιο εύκολα... πιο εκλεπτυσμένος κόσμος... μετά στο ΕΥΔΑΠ ήθελε να με βάλει ο κύριος Φ... πρώην πρόεδρος... Σας έβαλε; Εεε αυτό το κινητικό... δεν με άφηνε με ταξί μόνη μου η μητέρα μου. Τι να κάνω; Οι γονείς δεν με... άφηναν.*

15. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της αναπηρίας σας και αδικημένος-η ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... ορίστε; *Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της αναπηρίας σας και αδικημένη ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Εεε αυτό το κινητικό... δεν δούλεψα.*

16. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ποιο; *Το εισόδημά σας. Α. Πως θα το χαρακτηρίζατε; Πιστεύεται ότι είναι καλό και ικανοποιητικό; Καλό είναι... είναι λίγο αλλά... το άλλο είναι καλό... και τα δύο μαζί αλλά το δίνω στις γυναίκες που μας προσέχουν. Το ΟΓΑ.*

17. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αν λαμβάνουμε επιδόματα; *Ναι. Εεε αυτά. Σας είπα. Του ΟΓΑ και της πρόνοιας, το δίμηνο.*

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

18. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε δεν βλέπω καλά και δεν ακούω καλά. Όταν προσέχω μπορώ. Κάνω πολλά πράγματα. Εεε... αυτά που σας είπα.

19. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πως; Θεωρείτε πως το νοσοκομείο, το ΙΚΑ... είναι καλό, αξιοπρεπές; Δεν πηγαίνω πολύ. Το νοσοκομείο κάνουν πολλά λάθη σε άλλους ανθρώπους. Ακόμα και πεθαίνουν.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

20. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Πόσα χρόνια έχω πρόβλημα; *Όχι. Πόσα χρόνια κάνετε γυμναστική; Κάνετε γυμναστική; Ναι ε. Εδώ κάνουμε όχι κάθε μέρα εδώ. Κάνω στο σπίτι παλιά. Τώρα κάνω ελάχιστα. Κάνω διάδρομο. Τώρα κάνω μόνο διάδρομο γιατί το... για να πάμε στους αγώνες τη Κυριακή πρώτα ο θεός με το πούλμαν. Ααα πού έχει αγώνες; Στη Καλλονή, στο Αρίσβη εεε εγώ περπατάω, δεν τρέχω, γρήγορο περπάτημα, σιγανό τρέξιμο. Πέρυσι δεν έλαβα μέρος γιατί είχα ένα πρόβλημα υγείας.*

21. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε ποιος γιατρός; *Όχι. Εδώ στη κυμέλη τι γυμναστική κάνετε; Εεε διάδρομο. Ποδήλατο έκανα παλιά. Ηηηη φυσικοθεραπεύτρια πως τη λεν με έβαζε στο ποδήλατο και στο κρεβάτι, κοιλιακούς, μπάλα στο τοίχο, καθίσματα στη μπάλα, βεράκια... εεε έχει πολλά. Πόσες φορές την εβδομάδα; Εεε η γυμνάστρια κάθε μέρα αλλά εγώ κάνω μπορεί και μία ή και καμία. Είχα ένα πρόβλημα στο πόδι μου. Χορούς κάναμε... γυμναστική... χορούς... το βαλς που μ' αρέσει. Φραγκοσυριανή παλιά χορεύαμε. Μπατσάτα. Μας έχει μάθει πολλά. Ένα άλλο κρητικό με τέσσερα βήματα. Αριστερά, δεξιά, μπρος, πίσω.*



22. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε και μόνη και με άλλα άτομα αλλά τώρα θέλω κορίτσια. Δεν θέλω αγόρι εκτός αν είναι ένα παιδί, ο Φ..... *Πιο πολύ μόνη ή με άλλα άτομα;* Εεε και τα δύο... βάζει και μουσική.

23. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Εεε εκεί πηγαίνω στη Καλλονή. Πιο μακριά δεν πηγαίνω στα Αρίσβη τρέξιμο και σιγανό τρέξιμο. Γρήγορο περπάτημα, σιγανό τρέξιμο. Στη Παναγιούδα έχει γήπεδο αλλά δεν πηγαίνω... δεν έχει αγώνες εκεί...

24. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες άθλησης, ψυχαγωγίας και διασκέδασης, σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ορίστε; *Σας δίνουν ευκαιρίες για να γυμνάζεστε;* Εεε μας δίνουν ναι. Άλλα παιδιά κάναν μπάσκετ... ααα... και εγώ έκανα λίγες φορές το... εκεί στο νιάνια. Είχε γήπεδο ναι... και περπάτημα έκανα. *Νιώθετε ότι έχετε ίσες ευκαιρίες στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση, σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους;* Εεεε έχουμε τη κυψέλη. Η κυψέλη μας πηγαίνουν όπου να ναι... όχι βράδυ... σε ψησταριά σε... εεε... στο κάτι ψήνεται. Τη Παρασκευή πήραμε λαχανικά, μπιφτέκια και φάγαμε. *Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένη εξαιτίας δυσκολιών που μπορεί να έχετε;* Όχι.

25. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Παράγοντες που μας οδηγούν να γυμναζόμαστε περισσότερο; *Λιγότερο.* Λιγότερο. Εεεε... Χρόνο δεν έχω πολύ γιατί δηλαδή διαβάζω βιβλία...

## Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

- **Οφέλη Άσκησης**

26. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Η γυμναστική τι καλά έχει; *Ναι*. Τι καλά έχει; Γυμνάζει το σώμα, τους μύες, νους υγιείς εν πνεύματι υγιή λέγανε οι πρόγονοί μας. Δυναμώνει τους μυς... τι άλλο κάνει... βοηθάει να γίνει η κυκλοφορία... τι άλλο... δεν ξέρω. *Για ποιον ή ποιους λόγους αθλείστε εσείς στο πρόγραμμα;* Εεε μ' αρέσει, για υγεία, φεύγουν οι θερμίδες, οι τοξίνες, κυκλοφορία, δίνει και ενέργεια ε;

27. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε δεν ξέρω... μάλλον.

28. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει τι κοινωνική... μιλάω με τη γυμνάστρια... ε μάλλον.

29. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε όχι... εδώ κάνουμε γυμναστική.

30. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αν έχει βελτιωθεί η υγεία μ με τη γυμναστική; *Ναι*. Εεε σωματική μάλλον.

31. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε δεν ξέρω. *Κινήστε πιο εύκολα από τότε που ξεκινήσατε να γυμνάζεστε εδώ στη κυψέλη;* Εεε όταν θέλω κινούμαι, κάνω πιο γρήγορα. Όταν δεν θέλω, πιάνω τις σκέψεις και αργώ.

32. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

*Από; Από τις εντάσεις της καθημερινότητας. Α ε ναι... όσο να ναι...*

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

33. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

*Έχουμε ναι και κόνους, διάδρομο, ποδήλατο, βαράκια... εεε... τουβλάκια πλατιά. Έχουμε και εδώ παιχνίδια... επιτραπέζια, τουβλάκια, ξύλινα που μ' αρέσουν και τα κάνω, λαμπάδες, κεριά, λίγο τύλιγμα κάνω, τα προσέχω. Είστε ικανοποιημένη από τα όργανα γυμναστικής και από το χώρο που έχετε εδώ στη κυψέλη; Ναι, είμαι ικανοποιημένη. Παλιά είχαμε και άλλα στο γυμναστήριο στο ναυτικό όμιλο, πως το λεν, Παπαδιαμάντη 2. Εδώ ήρθαμε από το Σεπτέμβριο του 11, του 2011.*

34. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

*Εδώ; Ναι, τώρα έχουμε δύο και τη Παρασκευή άλλη μια, την κ. Ε..... δεν ξέρω το επίθετο. Είστε ικανοποιημένη από τις γυμνάστριες; Ε ναι αμέ... με βοηθάνε.*

35. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

*Αν συμμετέχει στη γυμναστική; Όχι, αν σας εμπνέει να συνεχίσετε τη γυμναστική. Ναι εεε το χορό.*

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

36. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

*Εεε άμα κουραστώ, με βάζει και κάνω και διαλλείματα. Δυσκολίες έχει το πρόγραμμα γυμναστικής εδώ στη κυψέλη; Μ' αρέσει.*

37. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Να προτείνω κάτι για να βελτιωθεί το πρόγραμμα της γυμναστικής; *Ναι*. Ε τι να προτείνω δεν ξέρω έχει απ' όλα. Έχει λάστιχο, ράβδο... πολλά έχει. Έχει φέρει και εκείνη η Ε... η γυμνάστρια.

38. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Τα προβλήματα; *Όχι*. Θα προτείνατε σε φίλες σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα γυμναστικής; Κάνουν όσα παιδιά εδώ μπορούν. Ένα παιδί έκανε γυμναστική, κάναμε μαζί αλλα τώρα δεν μπορεί... κάνει χαλάρωση.

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

39. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ευπαθείς ομάδες πληθυσμού; *Ε* ναι. Εεε όπως εμάς. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Είναι και κάτι άλλο νομίζω... πιο βαριές περιπτώσεις... οι άνεργες γυναίκες...

40. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Το ίδιο είναι. Δεν ξέρω.

41. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε κοινωνικός αποκλεισμός... το ξέρω καλά. Από την κοινωνία είναι αποκλεισμένοι δηλαδή δεν εργάζονται, δεν έχει δουλειές, δεν έχει θέσεις εεε εργασίας.

42. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι όταν μπορούν, έχουν την ικανότητα.

43. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε είναι διαφορετικοί μεταξύ τους; Εεε όχι. Οι τρίτης ηλικίας δεν μπορούν να έχουν τις ίδιες ικανότητες... λόγω ηλικίας.

44. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφρέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε αυτό είναι κατά άτομο. Αν ο θεός το δώσει. Αν δώσει εξυπνάδα. Δηλαδή εμείς τα ταλέντα πρέπει να τα χρησιμοποιούμε, να τα καλλιεργούμε.

45. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Έτσι δεν είναι...

46. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε μάλλον υπάρχει ξέρω και εγώ.

47. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι καλό είναι αλλά άντρες γυναίκες εγώ δεν θέλω. Χώρια. Είχαμε έναν αλλά αυτός δεν κάνει γυμναστική τώρα.

48. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Να μειωθεί; Ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων; Ε μάλλον ναι άμα είναι ομαδικός... μιλάμε στη γυμναστική. Από την κοινωνία δηλαδή που δεν τους δέχεται. Παίρνει θάρρος με τον γυμναστή, με τα άλλα παιδιά... μιλάς...

## Παράρτημα 4.4. Απομαγνητοφωνήσεις Ατόμων Τρίτης Ηλικίας

### 12<sup>η</sup> Συνέντευξη

#### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

Θα είμαι εβδομήντα... 75 θα είμαι. Το 44 γεννηθείς.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Όχι δεν έχω. Δεν έκανα παιδιά.

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα φροντίδας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Μένω στον άνω χάλικα και στην Αγιάσο το καλοκαίρι.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Κάθε ώρα έχει. Καλά είναι.

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δημοτικό.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε. Κούτσα, κούτσα. Καλά είναι. Τα απλά τα πράγματα. Το κινητό. Και μηνύματα να μου στείλουν τώρα με την προσπάθεια που κάνω αυτό... να επικοινωνώ. Εντάξει. Ειλικρινά το λέω τούτο.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω της ηλικίας σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλο εγγονιών κ.ά.); Παρακαλώ εξηγήστε.

Εκπαίδευση τώρα τι να έχω; «γέλιο». Δεν θέλω να πάω στην ηλικία που είμαι που θα πάω τέλειωσε δεν έχω.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Ήμουνα αγρότισσα. Τώρα είμαι συνταξιούχα. Εργάζομαι ακόμη και ως αγρότισσα.

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι);

Όχι. Δεν είναι για το εισόδημα αλλά πηγαίνω στα κτήματα για να μην πληρώσω. Εισόδημα. Να μην πληρώσω τους εργάτες. Πηγαίνω τώρα κόβω κλαδιά. Όλα αυτά τα κάνω για να μην πληρώσω.

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι); -

13. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της ηλικίας σας και αδικημένος-η ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν ζήτησα γιατί ήμουνα αγρότισσα και ήμουν... δούλευα. Έκανα ένα ελεύθερο επάγγελμα που είχα δουλειά κατά βούληση.

14. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Είμαι συνταξιούχα και λόγο που έμαθα να κάνω οικονομία τα βγάζω υπέροχα και ας είναι και λίγα.

15. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Τίποτα δεν λαμβάνω.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

16. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Λοιπόν. Χρόνια πρόβλημα έχω πίεση, έχω πρόβλημα ορθοπεδικά με τη σπονδυλική μου στήλη που είναι ένα σαράβαλο και έχω και νέκρωση οστών. Από τα... μέχρι τα... απτά... πόσα... απτά 63 μου χρόνια μέχρι τα 73 μου κρατούσα μπαστούνι και δεν μπορούσα να περπατήσω. Μετά με τη γυμναστική, με το ένα με το άλλο πέταξα το μπαστούνι και πετάω. Παρόλο που πονάω πετάω. Μέχρι τα 73 μου... με παίρνουν τηλέφωνο... πώς και το πέταξες το μπαστούνι; Γιατί δεν βαστάς πια μπαστούνι; Όχι όταν περπατώ... δεν μπορούσα να περπατήσω... με το Π περπατούσα. Δόξα το θεό... τώρα με τη βοήθεια του θεού, όχι με την δικιά μου, με τη βοήθεια του θεού. Όχι, κανένα επίδομα.



17. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής;

Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Παρόλο που μέσα στο νοσοκομείο υπάρχουν καλοί γιατροί, νοσοκόμες. Θέλουν να προσφέρουν αλλά το προσωπικό είναι τόσο λίγο που λιμοκτονούν. Λιμοκτονούν οι ασθενείς, λιμοκτονούν οι... πως τους λένε... οι συνοδοί... οι εργαζόμενοι... έχει το νοσοκομείο αυτό τόσους. Πώς λειτουργεί αυτό το νοσοκομείο δεν ξέρω... ειλικρινά το λέω αυτό. Δεν ξέρω... δηλαδή οι γιατροί τρέχουν σαν τρελοί... δεν ξέρω... ένα χάος είναι εκεί. Αναγκάζεσαι να πας απέξω... εγώ πήγα στον πνευμονολόγο. Έχω και άσθμα... αρρώστια. τέλος πάντων. Πήγα στην πνευμονολόγο όξω, σε νευρολόγο που πήγα απ' εύφτου, στον ωριλά απέξω πήγα. Που να πας εκεί μέσα. Εεε... δεν μπορείς. Θέλεν να σε εξυπηρετήσουν, δεν μπορούν. Παρόλο που υπάρχουν πολύ καλοί γιατροί στο νοσοκομείο και οι νοσοκόμες είναι καλές αλλά... αλλά έχει τόσο... Είναι το κάθε άλλο.

• **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

18. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εγώ αθλούμαι από τα σαράντα... από τα σαράντα μου. Από παιδί αθλούμουν και είχα τόση ελαστικότητα. Δυστυχώς τώρα πάνε όλα αλλά από τα 40 μου κάποιος Γερμανός γιατρός που είχα πρόβλημα που είχε παρουσιαστεί στη σπονδυλική μου στήλη ήθελα να κάνω χειρουργείο αλλά λέει όχι δεν θα κάνεις χειρουργείο. Με έκλεισε ραντεβού να κάνω τέσσερις φορές το χρόνο φυσικοθεραπεία και γυμναστική σε όλη μου τη ζωή. Άρχισα τη γυμναστική και είμαι καλύτερη από τότες που ήμουν στα 40. Και δεν κάνω ούτε φυσικοθεραπείες.

19. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Τώρα πια δεν υπάρχει. Είναι δύο φορές την εβδομάδα που έπρεπε να είναι περισσότερες και κάνουμε α... αερόμπικ και... εεε... ενδυνάμωση πως το λένε αυτό.

20. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι. Ομαδικό, ομαδικό γιατί το ομαδικό είναι παρέα. Συζητάς μαζί, όλοι μαζί. Είμαστε μια ομάδα. Να κάθεται μόνος... να κάνεις μόνος... κάθεται στο σπίτι και κάνεις. Γιατί να περπατήσω να πάω στο γυμναστήριο και να μην κάθεται μόν' αυτήμ στο σπίτι να κάνω τη γυμναστική. Να βάλω ένα βίντεο και να χορεύω μόν' αυτήμ.

21. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Δεν υπάρχει τίποτα. Ούτε... ούτε χώρος υπάρχει... ούτε τίποτα. Αν δεν μας δώσει ο διευθυντής του σχολείου το χώρο δυστυχώς θα κάνουμε μέσα στο δρόμο. Τέλος. Δεν υπάρχει. Δυστυχώς. Ούτε θέρμανση έχει. Απλώς το φιλότιμο έφτουνα τι το λεν του διευθυντή είναι που μας δίνει νααα... να γυμναζόμαστε και ευχαριστούμε. Τον ευχαριστούμε.

22. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση λόγω της ηλικίας σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι, όχι. Καλά είμαι. Μπορώ και πηγαίνω. Όπου θέλω πηγαίνω. Απλώς το κράτος δεν δίνει.. δεν δίνει πως τις λεν... τις προσφορές να αθληθώ. Τις ευκαιρίες. Τις ευκαιρίες. Αν.. όταν μου έδινε τις ευκαιρίες θα πήγαινα αλλά αφού δεν υπάρχουν ευκαιρίες; που θα πας; μέσα στο δρόμο θα κάθεται να χορεύεις μοναχός; «γέλιο».

23. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Μοναχή μ είμαι ότι θέλω κάνω. Και τότες που ήταν ο σύζυγός μ επειδή ήξερε τη σοβαρότητα παρόλο που ήταν ανάπηρος ο άνθρωπος ηηηη έλεγε Π.... ήρθε η ώρα να πας γυμναστική. Ήρθε η ώρας... να πας γυμναστική. Με έσπρωχνε ο άνθρωπος ας είναι καλά... με έσπρωχνε.

24. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα εγγονιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.. γιατί κάνεις ένα πρόγραμμα και λες αυτή την ώρα θα πάω στη γυμναστική μ. Τέλειωσε. Όπως κάνεις... όπως κάνει ο καθένας ραντεβού στο γιατρό... στο να πεις ένα καφέ κάνεις ραντεβού και λες θα πάω... θα κάνω αυτό.

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

- **Οφέλη Άσκησης**

25. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πρώτον αθλούμαι για την υγεία μ. Το Α και το Ω. Δεύτερον πηγαίνω βρίσκω... βρίσκω άλλα άτομα... νέα... δραστήρια... κάνω παρέα... τους βλέπω και παίρνω κουράγιο από αυτούς. Αυτό είναι. Βλέπω μια μικρή εδω που είναι και έχει ένα κορμί φιδίσιο... λέω γιατί... «γέλιο» λέω ας κάνω «γέλιο» εεε ψέματα; Η μικρή αυτή... την βλέπω πολύ όταν γυμνάζεται.

26. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια, βέβαια... εεε γιατί έρχεσαι μιλάς με τον έναν μιλάς με τον άλλον... κατεβαίνεις κάτω στην αγορά βρίσκεις τον έναν κάνεις... τι έκανες στο πρόγραμμα... θα βρεις τον άλλον. Όταν δεν ήταν αυτοί θα πήγαινα εγώ στην αγορά δεν θα μιλούσα με κανέναν... θα ανέβαινα στο σπίτι βουβή. Τώρα τους βρίσκω μιλά με τον έναν μιλά με τον άλλον στο τέλος και μέσα στο λεωφορείο βρίσκω κανέναν και μιλά στο τέλος πηγαίνω στο σπίτι και βαριέμαι να μιλά «γέλιο» και λέω θα κάτσω να ηρεμίσω «γέλιο».

27. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια... μιλάς με τον έναν μιλάς με τον άλλον... γίνεσαι πιο ήμερος... ημερεύει η ψυχή σου. Όταν μιλάς... όταν είσαι μόνος αγριεύεις... όταν έχεις παρέα...

μπορεί να μην συμφωνείς αλλά εγώ συμφωνώ... εγώ εντάξει είμαι δεν μοιράζομαι τίποτα.

28. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια. Τι επίπεδο; Έχω πάει και... πηγαίνω κάτω πίνω με τις άλλες τις κοπέλες... πηγαίναμε και πηγαίνουμε και πίνουμε καφέ... με κάποιες κοπέλες πήγα και εκδρομή... μαζί τους... με άλλες που κάναμε... που πήγαίνα και πέρυσι πηγαίναμε περίπατο κάτω. Περπάτημα... εεε...

29. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια... αφού σε είπα από τα 63 μου μέχρι τα 73 μου βαστούσα μαστούνι και τώρα το πέταξα. Βελτιώθηκε από την γη στον ουρανό. Χωρίς καμιά υπερβολή.

30. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια... πιο λειτουργική. Κατεβαίνω με τα πόδια και λέω να πάρω ταξί και μετά λέω όχι δεν θα πάρω ταξί και ανεβαίνω τον ανήφορο στο άψε σβήσε. Περπατώ κάθε μέρα.

31. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια... γιατί ξεχνάς... αφήνεις... όλα τα αφήνεις... έρχεσαι εδώ αφοσιώνεσαι στη γυμναστική... το μυαλό δεν μπορεί να σκεφτεί άλλο... γιατί πρέπει να είσαι μέσα στο πρόγραμμα και φεύγε ν όλα τα προβλήματα σας. Γιατί δεν μπορείς εκείνη την ώρα να σκέφτεσαι τι έχεις. τα προβλήματά ς. σκέφτεσαι... το...

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

32. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Δεν υπάρχει τίποτα. Είναι ένας χώρος που μας τον δανείζουν και ευτυχώς που μας τον δανείζουν τίποτα από το 000. Κρίμα ς που πληρώνουμε τόσους φόρους και τόσους φόρους και από παροχές τίποτα δεν μας δίνουν. Τίποτα παροχές. Ένας χώρος είναι που του κάνουμε γυμναστική στου... στην καλοσύνη του άλλου. Αν δεν είχαν την καλοσύνη και την ευγένεια δεν θα κάναμε γυμναστική. Ξέρεις την άλλη φορά που είμασταν στο ΙΚΑ και παρακαλούσαμε... μας κάναν ένα χώρο 4x4. Ένα δωμάτιο και πήραμε και μουςαμάδες και το καθαρίσαμε... τώρα; Ευτυχώς. Ας είναι καλά ο άνθρωπος. Τον ευχαριστούμε.

33. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Η γυμνάστριά μας. Έχει ένα πολύ ωραίο χαμόγελο. Όχι αλήθεια είναι αυτό. Ένα χαμόγελο που μόνο με το χαμόγελο σε παροτρύνει να κάνεις συνέχεια αυτό το σωστό και προσέχω γιατί λόγο που έχω τα προβλήματα ηηηη και κάθομαι και προσπαθώ να με βλέπει απέναντι μην κάνω κάτι λάθος γιατί θα είναι εις βάρος μου. Και προσπαθώ. Και με προσέχει που είμαι τόσο χρονών άνθρωπος και με προσέχεις. Πως θα γίνει. Έχω παράπονο;

34. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαιαααααα.....

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

35. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εμπόδια είναι πως δεν τα δημοσιεύουν πουθενά και πρέπει να γυρίσεις από υπηρεσία σε υπηρεσία. Τώρα την έμαθα αυτή την υπηρεσία και πηγαίνω. Την άλλη φορά ζητούσα από υπηρεσία σε υπηρεσία μια ολόκληρη μέρα. Μονάχα στο

μαντείο των Δελφών δεν πήγα. Ειλικρινά. Πήγα στον αντιδήμαρχο και ο αντιδήμαρχος δεν ήξερε και πήρε κάποιον γνωστό τ και το βρήκε. Φέτος το βρήκα εύκολα γιατί ήξερα που ήταν και πήγα. Πρέπει να το δημοσιεύουν. Δεν το δημοσιεύσαν πουθενά. Από στόμα σε στόμα το μαθαίνει ο καθένας. Γίνεται; Πρέπει να βάλουν ντελάλη όπως βάζουν στο χωριό. Αφού δεν θέλουν να το δημοσιεύουν ας το βάλουν στο χωριό ξέρω εγώ. Κάπου θα το βάλουν... που θα το βάλουν... «γέλιο».

36. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Η βελτίωση του προγράμματος... πρέπει να αρχινήσουν πιο νωρίς πρώτον... να το δημοσιεύσουν δεύτερο... να βάλουν και περισσότερες μέρες... όχι δύο... Γιατί δύο; Εεε... Να βάλουν τρεις όπως ήταν πριν. Τώρα το λιγοστεύσαν το κάναν δύο. Γιατί; Να το βάλεις το γιατί μέσα. Να το βάλεις το γιατί. Το ερωτηματικό. Γιατί το κάναν δύο; Πριν ήταν τρεις. Φτώχαιναν τώρα το κάναν; Άσε τα χρήματα πότε τα παίρνετε και εσείς. Πληρώνεσαι εσύ; Η άλλη τα έπαιρνε μετά από ένα χρόνο «γέλιο» και τα έκανε και τα ξαναέκανε «γέλιο». Και πληρώναμε και εμείς κάτι. Δίναμε. Δίναμε στη κοπέλα. Ε γιατί δεν πληρώνουν τον. Δύο χρόνο έκανε να τα πάρει «γέλιο».

37. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαιααααα... γιατί είδα πως έγινα εγώ καλά και θέλω και οι άλλοι να είναι καλά... να συνεχίσουν γιατί η γυμναστική είναι υγιεινάαα. Φεύγεις από τις κακές συναναστροφές όταν είσαι νέος και είναι υγιεινάαα. Τέλειωσε το πανηγύρι.

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

38. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαιαααααα. Ευπαθείς ομάδες γνωρίζω γιατί είναι καλά μέσα στο πετσί μου. Ο σύζυγός μ ήταν ανάπηρος από τα 42 του χρόνια και γνωρίζω τι θα πει. Έχω ανιψιό ανάπηρο. Εργάστηκα σε σχολείο με ειδικές ανάγκες, εθελόντρια και ξέρω

τι θα πει ευπαθείς ομάδες. Πολύ καλά. Το έχω μπει μέσα στο πετσί μ. το νιώθω και θέλω δηλαδή να μπορούσα και τώρα ακόμη να βοηθήσω. Το νιώθω αυτό το πράγμα.

39. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ειδικές ομάδες είναι ειδικές ομάδες που έχουν... δεν μπορούν... που δεν έχουν κινητικότητα και οι ευάλωτες ομάδες είναι που έχουν ψυχολογικά προβλήματα. Μπορεί να έχουν κινητικότητα αλλά στο ψυχολογικά έχουν για τον Α, Β λόγο που δεν γνωρίζουμε... μπορεί η ζωή να τους έκανε έτσι. Αυτοί οι άνθρωποι... θέλουν... πολύ συμπεριφορά... γι' αυτό τα σχολεία πρέπει να κάνουν Π Α Ι Δ Ε Ι Α. Να μάθουν να σέβονται τους ανάπηρους... να μάθουν να σέβονται τους ευπαθείς... να μάθουν να έχουν έναν σεβασμό στους ηλικιωμένους. Πολλά πράγματα. Να μην μάθουν μονάχα να μαθαίνουν γράμματα, γράμματα... τα γράμματα χωρίς ευγένεια δεν είναι πολιτισμός. Είναι άνθρωπος αγράμματος... όταν ο άνθρωπος δεν είναι ευγενείς, δεν έχει καλή καρδιά γίνεται πιο κακός αν μάθει γράμματα. Πρέπει πρώτα να τον κάνεις καλό, να τον καλλιεργήσεις ηθικά, μετά να του δώσεις τη μόρφωση. Γιατί όσο πιο... ένας γρουσουζής πιο πολύ δύναμη έχει, τόσο πιο γρουσουζικά θα κάνει. Γι' αυτό οι άνθρωποι πρέπει να γίνονται καλοί άνθρωποι. Π Α Ι Δ Ε Ι Α. Π Α Ι Δ Ε Ι Α. Παιδεία δεν υπάρχει. Εμείς στα χρόνια μας είχαμε παιδεία. Εγώ σέβομαι τους ανθρώπους τους γέρους. Όλοι γιατί... ήμουν δημοτικό αλλά είχαμε παιδεία που δεν την έχουν τώρα. Ούτε από το σπίτι, ούτε από το σχολείο, ούτε από πουθενά. Μονάχα τι θα προσφέρω στα μωρά μ αυτό. Τα θα κάνω. Δώσε τα πλούτη... δώσε τίποτα... δεν υπάρχει παιδεία. Ούτε οι δασκάλοι μπορούν να προσφέρουν πολλά. Γιατί άμα πεις πολλά θα πάει να παραπονεθεί στο γονιό και ο γονιός θα πάει να γυρέψει τα ρέστα μετά. Είναι τα φτερά κομμένα του δασκάλου.

40. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαιαααααα. Ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι πολύ καλός. Είσαι ανάπηρος και εντωμεταξύ το κράτος, άσε ο κόσμος, ο κόσμος όταν δεν μπορείς φεύγει. Όταν είσαι καλά σε θέλουν όλοι. Όταν αρρωστήσεις, όταν πάθεις τίποτε, σε ξεχνάν όλοι. Είναι ένας αποκλεισμός. Τέλος πάντων. Αυτοί το θέλουν. Το κράτος δεν

ενδιαφέρεται. ΟΧΙ. Αφήνει τοσο... τους... συγγενείς να παλέψεν. Πως θα παλέψεν; Θέλει... θέλει ο άνθρωπος... θέλει μια παρέα... θέλει... δεν προσφέρει τίποτα. Το έχω ζήσει. Πλήρωνα γυναίκες και ερχόταν να κάνουν στο σπίτι παρέα το σύζυγο μ γιατί... ήθελα να πάω στη δουλειά μ. Μόνος του ο άνθρωπος... ήθελα να πάω να τρέξω και πλήρωνα και πλήρωνα 3 ευρώ την ώρα να κάνουν παρέα. Δεν ήταν αυτός αποκλεισμός; Μετά έχεις ένα καροτσέλι. Το καροτσέλι δεν μπορεί να κυκλοφορήσει μέσα... θα περπατεί ο ανάπηρος με το καροτσάκι... θα περπατεί μέσα... μαζί με τα αυτοκίνητα; Προσφέραν στο σύζυγό μ καροτσάκι... τι να το κάνει; Να περπατεί μαζί με τα αυτοκίνητα να σκοτωθεί; Ύστερα δεν μπορεί να ανεβεί τα σκαλοπάτια. Να ανεβεί τα σκαλοπάτια. Όλα αυτά είναι αποκλεισμοί. Θέλει να πάει στη τράπεζα ένας ανάπηρος άνθρωπος. Λέει γιατί δηλαδή πως δεν μπορώ να περπατήσω τσε είμαι έχω κάποια αναπηρία δεν μπορώ να πάω εγώ να πάρω τα χρήματά μ να τα πάρει ο άλλος για. Γιατί τον κάνουν ανάπηρο τον άνθρωπο; Στο εξωτερικό έζησα. Δεν υπάρχουν ανάπηροι. Ξέρεις τι είπε ο σαικολοτζιστ; Τι είπε; Λέγει ανάπηρος δεν είναι... πρέπει... δεν μπορούσε... θα σε μάθουμε... πρέπει να είσαι ΕΣΥ. Να εξυπηρετήσε μόνος σου γιατί αύριο μεθαύριο μπορεί να μην θες να του μπορεί να μην θες την γυναίκα σου να αλλάξεις... ναα... να θες να χωρίσεις ρε παιδί. Πρέπει να είσαι μοναχός, να μπορείς να εξυπηρετείσαι μοναχός σ και έμαθε να εξυπηρετείται μοναχός του και αυτοσαρκαζόταν και πήγαμε σε κέντρο αποκατάστασης στο εξωτερικό. Δεν κάτσαμε ε διό να λεν τον καημένο ν τον καημένο ν. Αυτός είναι αποκλεισμός. Όχι αποκλεισμός... εεε... δεν κάνει το κράτος τίποτα. Ορίστε. Πάνε στη στάση των αναπήρων και βάζουν τα αυτοκίνητά τους. Υπάρχει τίποτα για τους ανάπηρους; Δεν ξέρω εγώ. Βλέπω δηλαδή πολλά πράγματα. Ύστερα γυρίζουν και κοιτάζουν έναν ανάπηρο και κοιτάζουν. Τι τον κοιτάς τον άνθρωπο; Αυτός είναι αξιοπρεπής. Δείτε. Βλέπε πως μπορείς να βοηθήσεις έναν άνθρωπο. Μεσ το πετσί μ είναι αγάπη μου αυτή η αναπηρία.

41. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Περισσότερα. Πρέπει να έχουν περισσότερα γιατί τους ανήκουν. Να προσφέρουμε. Και το κράτος θα έχει κέρδος. Και στη δουλειά πρέπει να πιάσουν αυτοί. Να πιάσουν δηλαδή οι ευπαθείς ομάδες. Αυτοί έχουν περισσότερο μυαλό



και στην εργασία κάνουν πιο καλή εργασία από τους άλλους. Αλλά δεν τους βάζουμε, τους πετάμεεε έξω. Τους πετάμεεε. Και αυτό είναι η αδικία του κράτους.

42. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αυτό εξαρτάται. Είναι θέληση. Αν ένας άνθρωπος αν θέλει τον άλλον πως είναι αδιαφόρετος και ανίκανος, τον κάνει. Αν όμως είναι ένας άνθρωπος που αγαπάει τον συνάνθρωπο δεν βλέπει. Και αν δει πως κάποιος έχει μια αδυναμία προσπαθεί να τον βοηθήσει και σιγά, σιγά να τον βάλει μέσα στην ομάδα του. Αν δεν θέλει, λέει τι να κάνω δεν θέλω. Όταν αγαπάς και έχεις αγάπη μέσα και έχεις το θεό μέσα σου και έχεις αγάπη προς το συνάνθρωπο μπορείς να βοηθήσεις τον συνάνθρωπο ς και να τον φέρεις μαζί ς, να συμβαδίζετε. Τώρα να πάτε περπάτημα, ο ένας μπροστά ο άλλος πίσω μπορείς. Αν όμως δεν θες... Αν παιδί δεν μπορεί να καταλάβει, θα το πάρεις μαζί ς να πάτε βόλτα, να έχει παρέα. Αλλά μερικοί λεν στεναχωριούνται. Γιατί στεναχωριέστε; Δεν μπορώ λέει γιατί στεναχωριέμαι. Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί στεναχωριούνται. Αν στεναχωριούνται, βοηθάς να ξεστεναχωρηθείς. Στο χωριό μ μια συμμαθήτριά μ ήταν νάνος. Νάνος ήταν. Δεν λέγαμε ποτέ στο χωριό μ αυτή είναι νάνος. Δεν το ξέραμε. Ειλικρινά. Ούτε εγώ την είχα για νάνο. Μετά από χρόνια την είδα στην τηλεόραση και λέει παντρεύτηκε και πήρε έναν νάνο και λέω εγώ η Ρ..... νάνος είναι; Εμείς δεν την είχαμε για νάνο. Παίζαμε. Μια χαρά είμασταν. Και η Ρ..... και εμείς μαζί. Μηνάν ξέραμε μηνάν ξέραμε. Ξέραμε την Ρ..... Γι' αυτό μέσα στον εγκέφαλο είναι όλα. Ναι. Βλέπεις ένα ανάπηρο μωρέλι με τις πατερίτσες. Έχει εκ γενετής αυτό... ανεβαίνει πάνω στο μηχανάκι και κάνει κάτι σούζες «γέλιο». Έχει τις πατερίτσες μαζί και κατεβαίνει μετά από το μηχανάκι. Δεν βλέπω εγώ να το κάνε ν εξαίρεση. Τι έχεις ρε συ; Αυτός υποφέρει. Εσύ γιατί στεναχωριέσαι εσύ. Έχεις καμιά διαφορά. Εγώ δεν βλέπω να στεναχωριούνται.

43. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όταν καλλιεργήσε και διαβάζεις και διαβάζεις βιβλία γίνεσαι πιο καλλιεργημένος και πιο ευφυής. Δηλαδή όταν... για την εργασία όταν είσαι εργατικός θα

προκόψεις πιο πολύ. Όταν όμως διαβάξεις το μυαλό καλλιεργείται και γυμνάζεται... πως να το πω... όπως στη γυμναστική διαβάξεις το σώμα, το βιβλίο γυμνάζει το μυαλό. Το καλλιεργεί και το πονάει γιατί όπως ένας δάσκαλος όταν το μαχαίρι το βάζεις, όταν ένα σκοινί τραβάει από το πηγάδι το νερό και το λέει πιο είναι πιο γερό η πέτρα ή το σχοινί, είπαμε εμείς η πέτρα, όμως κοίτα το σχοινί έφαγε τη πέτρα που τράβαγε γιατί δούλευε και δούλευε και έφαγε τη πέτρα. Όταν το ακονίζεις. Είναι ένα μαχαίρι όταν το ακονίζεις το κάνεις κοφτερό έτσι και το μυαλό. Υπάρχουν όμως και οι διάνοιες είναι από το θεό. Αυτοί οι άνθρωποι μήδε διαβάζουν, μήδε τίποτα. Δεν χρειάζεται. Όλοι οι πολλοί, οι υπόλοιποι μας πρέπει να εργαστούμε, να διαβάσουμε, να κουραστούμε. Έχει λίγοι που θέλουν πιο λίγο διάβασμα, αλλά οι ευφυείς... Υπάρχουν μερικοί που θεωρούνται έξυπνοι και δεν διαβάζουν και άλλοι που θεωρούνται πιο λίγο έξυπνοι και διαβάζουν και ξεπερνούν τους άλλους, όπως η ανιψιά μου στην Αυστραλία. Υπάρχουν σκαλοπάτια και όταν το καλλιεργείς το μυαλό δεν υπάρχει βλάκας.

44. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Θα πρέπει να βοηθείς κάποιο παιδί που δυσκολεύεται. Δεν θα παίρνει το βαθμό που παίρνει ο άλλος αλλά απλώς για να τον βοηθήσεις θα τον δώσεις κουράγιο. Κάποια παιδιά που δεν μπορούν πρέπει να τα βοηθήσεις, να του δώσεις ένα βαθμό παραπάνω για να το εμψυχώσεις. Δεν θα γίνει και καθηγητής «γέλιο».

45. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ νομίζω σιγά σιγά θα γίνουν αλλά συνήθως από το ένα άκρο στο άλλο. Αυτό γίνεται αλλά δεν νομίζω να το κάνουν. Πάντα θα υπάρχει αυτή η διάκριση.

46. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ να σου πω κάτι. Με γυναίκες, με ανάπηροι μπορώ... μ' αρέσει... και πρέπει και οι ανάπηροι να μπουν μέσα στη κοινωνία, να αφομοιωθούν, να είναι ο ένας με τον άλλον, να αισθανθεί ο ανάπηρος τον υγιή και ο υγιής τον ανάπηρο. Μην τους έχουμε και τους κολλούμε στον τοίχο. Για τους άνδρες δεν θέλω... δεν μ' αρέσει γιατί οι άντρες έχουν μες στο μυαλό τους... δεν ξέρω τι έχουν... τέλος πάντων... αλλά με τους ανάπηρους πολύ ευχαρίστως γιατί νομίζω πως πρέπει να βοηθούμε τους ανάπηρους. Να κάνουμε μαζί και όποιος δεν μπορεί να βοηθάει και τον άλλον γιατί μπορεί ο ανάπηρος να μην μπορεί να κάνει μια άσκηση και ο υγιής να τον βοηθάει για να μπορέσει να κάνει την άσκηση. Κατάλαβες; Γιατί μπορεί να μην μπορεί να σηκώσει το χέρι και το πόδι κάπως και ο υγιής να πάει να βοηθάει τον ανάπηρο. Έτσι πιστεύω ότι πρέπει να γίνει γιατί χωρίζουμε τους ανάπηρους, βάζουμε μια ταμπέλα και αν δεν μπορείς τέλος πάντων κάνε εσύ ότι μπορείς και άσε τον ανάπηρο να κάνει ότι ς θέλει. Και νιώθοντας πως κάνει αυτός μαζί ς έρχεται και ψυχολογικά και γίνεται πιο καλά και θα κάνει και παρέα μαζί σου και τον βάζεις μέσα στην κοινωνία και άσχετα από τη γυμναστική που κάνει. Τον βάζεις μέσα στη κοινωνία. Έρχεσαι σε επαφή και από τον ανάπηρο μπορείς να μάθεις πολλά πράγματα γιατί μπορεί να μην έχει κινητικότητα αλλά έχει άλλα πράγματα μες στη ψυχή τ μες στο μυαλό τ. Άλλη πείρα. Θα μάθεις τον πόνο τους. Που ξέρεις μπορεί να γίνεις και εσύ ανάπηρος. Να συναντήσεις μέσα στην οικογένειά σου ανάπηρο. Δεν μπορείς να κλείσεις την πόρτα, να αποκλείσεις.

47. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πρώτον για την τρίτη ηλικία, για μένα, γιατί τρίτη ηλικία είμαι. Λοιπόν κάνοντας γυμναστική νιώθω πιο καλά, πιο υγιής, μπορώ να περπατήσω, να πάω να ψωνίσω, να μην περιμένω τον έναν και τον άλλο να πάει να μου ψωνίσει, να πάω στο γιατρό, να μην περιμένω κανέναν να με πάει. Τέλειωσε αυτό. Για τον ανάπηρο, βγαίνοντας, πηγαίνοντας γυμναστική, γυμνάζονται, αθλούνται και στο σώμα τους αυτοί καλύτερα θα είναι πρώτον. Δεύτερον με την παρέα με όλο ανεβαίνει το

ψυχολογικό τους και δεν γίνονται μίζερα και νιώθουν πιο ευχάριστα και μπορεί να πιάσουν και δουλειά γιατί σιγά σιγά γιατί δεν νιώθουν άχρηστοι, γιατί μπορώ, γιατί μπορώ να πιάσω μια δουλειά σύμφωνα με τις ικανότητες που έχω βέβαια. Οι ανάπηροι σε υπηρεσίες κάνουν τέλεια τη δουλειά τους, τέλεια. Εμείς είμαστε... στην εργασία, στο σπίτι. Θα πάει στο σπίτι και δεν θα έχει μια μιζέρια μέσα στο σπίτι. Δεν θα θέλει υπηρετή μέσα στο σπίτι. Θα είναι πιο ευχάριστος με τον γείτονα όταν βγει έξω. Με όλα. Καλυτερεύει την ποιότητα ζωής.

## 13<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

67 χρονών.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Παντρεμένη. Έχω δύο αγόρια. Ο ένας είναι 46 και ο άλλος 42. Έχω και 2 εγγονές, 22 και 18888 19.

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα φροντίδας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Στη Μυτιλήνη, Χρυσομαλλούσας 31 Β.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, δεν αντιμετωπίζουμε. Έχουμε συχνά κάθε μια ώρα δρομολόγια και μας εξυπηρετούν.

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Το εξατάξιο γυμνάσιο ήτανε τότε.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Μπορώ. Μπορώ να ενημερωθώ εεε κάτι λίγα που ξέρω και έχω μάθει τα εφαρμόζω και ενημερώνομαι. Ναι, μπορώ. Όταν το ανεβάσουν στο διαδίκτυο το πρόγραμμα μπορώ να το δω.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω της ηλικίας σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλο εγγονιών κ.ά.); Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Οικιακά.

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι); -

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι); -

13. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της ηλικίας σας και αδικημένος-η ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι γιατί ασχολούμαι με τα οικιακά και δεν έχω εργαστεί ποτέ εκτός από το μεγάλο των παιδιών μου.

14. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι και τόσο γιατί εξαρτώμαι από το σύζυγο.

15. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

16. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, έχω πίεση και τη παρακολουθώ. Όχι.

17. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Νομίζω ότι θα ήθελα κάτι καλύτερο. Χρειάζονται περισσότεροι γιατροί, προσωπικό, να αισθανόμαστε καλύτερα. Αισθάνομαι παραγκωνισμένη με τους καινούριους κατοίκους. Παρόλο που κάνουν θυσία οι εργαζόμενοι και προσπαθούν δεν...

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

18. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εεε... τι να πω τώρα; Κάνω κολύμπι το καλοκαίρι, το χειμώνα περπατάω. Κάνουμε πεζοπορίες... στα χωράφια να μαζέψω διάφορα... κατά περιόδους... περπατάω... μου αρέσει πολύ το περπάτημα. *Περπατάτε καθημερινά;* Το χειμώνα όχι... τώρα που ανοίγει ο καιρός, καθημερινά.

19. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε... αυτή εδώ που παρακολουθώ... 2 φορές την εβδομάδα αερόμπικ και λάστιχα στο στρώμα και περπάτημα.

20. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ομαδικό προτιμώ. Μου αρέσει ομαδικό γιατί έχω και επικοινωνία με τις άλλες κοπέλες και μου αρέσει να συμμετέχω μαζί με άλλες.

21. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Δεν υπάρχουν. Νομίζω ότι χρειάζονται χώροι, εδώ στη Μυτιλήνη για να γυμνάζονται τα άτομα από 65 και μετά. Κολυμβητήριο δεν έχουμε τώρα άρα είμαστε...

22. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση λόγω της ηλικίας σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, δεν το νιώθω καθόλου αυτό. Όταν θέλω να συμμετέχω, συμμετέχω. Υποχρεώσεις δεν έχω... στη φάση που είμαι δεν έχω υποχρεώσεις άρα...

23. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, δεν έχω τίποτα.

24. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα εγγονιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... όσοι έχουν γονείς και τέτοια οπωσδήποτε δεν μπορούν... εεε εντάξει. Δεν νομίζω ότι με δεσμεύει τίποτα. Όταν θέλω να το κάνω, το κάνω.



## Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

- **Οφέλη Άσκησης**

25. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Και από ψυχολογικής άποψης με ανεβάζει... συναντώ άλλα άτομα που επικοινωνούμε... ανταλλάζουμε απόψεις... εεε... και συγχρόνως γυμνάζω και το σώμα μου που είναι απαραίτητο για την ηλικία μας... μπορώ δηλαδή και το κάνω αυτό το πράγμα και γίνεται και μια σύγκριση με άλλες γυναίκες της ίδιας ηλικίας... λες ας πούμε η τάδε κάνει αυτό, προσπαθείς και εσύ ακόμα περισσότερο.

26. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... οπωσδήποτε αναπτύσσεται... γνωρίζεις άλλα άτομα, επικοινωνείς μαζί τους, τους χαιρετάς, πίνεις κανένα καφέ, μαθαίνεις, επικοινωνείς, κάνεις ανταλλαγή απόψεων...

27. Θεωρείτε ότι γίνετε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Οπωσδήποτε. Η άθληση σου δίνει άλλα εφόδια. Σε βγάζει απέξω από το σπίτι και σου δίνει επικοινωνία, σου δίνει κέφι... δρόμους επικοινωνίας.

28. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Ναι, ναι. Να πάω ένα καφέ όταν μου το προτείνουν ή το προτείνω...

29. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι. Πιστεύω ότι αυτό γίνεται. Λόγω της ηλικίας μας χρειάζεται η άθληση, είναι απαραίτητη και πόσο μάλλον όταν βρίσκεσαι με άλλα άτομα και επικοινωνείς και γυμνάζεσαι συγχρόνως.

30. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, είμαι... πιο... έτσι... μάλλον... πιο ξεκλειδωμένη... δεν αισθάνομαι κατάθλιψη ότι είμαι απομονωμένη μόνο στο σπίτι γιατί έχω και άλλα ενδιαφέροντα.

31. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πάρα πολύ. Πάρα πολύ. Απελευθερώνει. Εεε... είναι κάτι που το θέλω... όταν το σώμα είναι καλά εεε και η ψυχική διάθεση είναι ακόμα καλύτερη.

• **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

32. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... δεν νομίζω ότι είμαι ευχαριστημένη γιατί δεν υπάρχουν τίποτα νααα όργανα για να γυμναστούμε... απλώς είναι η γυμνάστρια... ούτε τα βασικά. Αυτά που μας κάνει η γυμνάστρια μας αρέσουν αλλά δεν έχουμε και άλλα ήδη να γυμναστούμε. Δεν υπάρχουν και χώροι. Όταν είχε το κολυμβητήριο, πηγαίναμε. Το κολύμπι γυμνάζει όλο το σώμα... σε απελευθερώνει κιόλας.

33. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Είμαι ικανοποιημένη με τη γυμνάστριά μας.

34. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε ναι. Μας εμπνέει με τις ασκήσεις που κάνει εεε... μας αρέσουν, αισθανόμαστε καλά και θέλουμε να συμμετέχουμε.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

35. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δεν έχω εμπόδια.

36. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Να συνεχίζεται όλο το χρόνο εκτός από το καλοκαίρι, από το Μάιο. Το καλοκαίρι δεν μπορείς. Μου αρέσει να κολυμπάω στη θάλασσα. Να ξεκινάει με το σχολικό έτος.

37. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ήδη το έχω προτείνει, για να συμμετέχουν, να βγουν και αυτές έξω από το σπίτι, ιδίως το χειμώνα που είναι δύσκολο το περπάτημα λόγω του ότι έχει κρύα και τέτοια.

**Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

38. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πάρα πολύ καλά το γνωρίζω και το σέβομαι και χαίρομαι να έχουν και αυτοί... ανάπηρα παιδιά, ηλικιωμένοι που δεν μπορούν εύκολα να περπατήσουν. Και εμείς ευπαθείς είμαστε.

39. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ευάλωτες τώρα; Ειδικές ομάδες ξέρω. Οι ανάπηροι. Ευάλωτος μπορεί να είναι ο καθένας. Κάποιος που έχει ψυχολογικά προβλήματα... Ο καθένας είναι ευάλωτος. Δεν μπορείς να ξέρεις ποιος είναι.

40. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, το γνωρίζω. Είναι να μην μπορεί εεε... βγαίνοντας έξω να τον βλέπουν και να τον... ο άνθρωπος αισθάνεται αποκλεισμό όταν έχει κάποιο πρόβλημα, αποκλεισμένος. Κάθεται μέσα στο σπίτι και δεν θέλει να βγει, ενώ στο εξωτερικό κάποτε που είχα πάει μου έκανε εντύπωση που κοπέλες αντάμωσαν σε ένα... στη παναγία των Παρισίων εκεί που είναι το μετρό κοντά, αντάμωσαν με το καρότσι, μπόρεσαν και κατεβήκαν στο σταθμό και με τα καρότσια πήγανε όπου θέλανε. Είχαν άλλου είδους πρόσβασης. Εδώ δεν έχουν γίνει πιστεύω αυτά τα πράγματα. Αυτοκίνητο με σήμα γιατρού πάει και παρκάρει μπροστά στη ράμπα που πάει το αναπηρικό να περάσει.

41. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Περισσότερα δικαιώματα πρέπει να έχουν γιατί άλλο ένας που μπορεί και περπατάει. Αυτός που δεν μπορεί πρέπει να συνοδεύεται, να παίρνει ένα επίδομα.

42. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε μάλλον. Δεν είναι όλοι το ίδιο. Πως το βλέπει ο καθένας. Χρειάζεται περισσότερη καλλιέργεια νομίζω, παιδεία, για να μπορεί να το δει με το μάτι που πρέπει.

43. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Μπορεί να είναι. Γιατί να μην είναι... εεε... κάθε ένας η ευφυΐα του είναι διαφορετική αλλά τώρααα νομίζω ότι η παιδεία δεν έχει να κάνει με την ευφυΐα τόσο πολύ. Η παιδεία είναι το πιο βασικό.

44. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... μάλλον... οπωσδήποτε. Άλλο όταν είναι ανάπηρος δεν χρειάζεται ίδια με κάποιον που περπατάει και πηγαίνει στη δουλειά του.

45. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όταν τους εξασφαλίσουν διάφορα μέσα επικοινωνίας και αυτονόου του ανθρώπου νομίζω ότι δεν θα αισθάνεται ότι είναι παραμελημένος και θα αισθάνεται καλά. Τώρα δεν μπορεί να αισθανθεί ένας 70 ότι είναι και 20. Αν αισθάνεται καλά και μπορεί αυτός να βγαίνει έξω, να επικοινωνεί με τους φίλους και τις φίλες του νομίζω ότι θα αισθανθεί καλύτερα ο άνθρωπος όποιος και αν είναι. Και εγώ έτσι θα ένιωθα.

46. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αν μπορεί να γίνει αυτό δεν θα έφερνα αντίρρηση αλλά πως θα γίνει; Για μένα δηλαδή θα το σεβόμουνα αλλά δε... αν μπορούσα να το βοηθούσα θα το βοηθούσα. Δηλαδή τώρα πιστεύω ότι η εκπαίδευση των ανθρώπων αυτών πρέπει να γίνεται με άλλα όργανα, με άλλους ειδικούς που έχουν κάνει... που έχουν εξειδικευτεί σε αυτό το επάγγελμα, το να μπορούν αυτό τα παιδιά... να υπάρχουν φυσικοθεραπευτές που έχουν ασχοληθεί με αυτούς. Ένας που είναι γερός δε το χρειάζεται αυτό.

47. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ο κοινωνικός αποκλεισμός πιστεύω ότι μπορεί αλλά με ανθρώπους που θα ασχολούνται με αυτούς. Να έχουν... τώρα δεν μπορεί ούτε τα σκαλιά να ανεβεί.

Εδώ το σχολείο έχει γίνει έτσι ώστε να μπορεί να δεχτεί ένα ανάπηρο παιδί; Έχει  
ράμπα εδώ;

## 14<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

Τι ηλικία έχω εγώ. Είμαι το 41, τον Μάιο. Σκέψου τι ηλικία έχω και βάλτο.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Εεε... δύο παιδιά μεγάλα, παντρεμένα. *Εγγόνια*; Εεε και 3 εγγόνια.

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα φροντίδας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Φροντίδας από πού; Τι φροντίδα; Να με φροντίζει το κράτος; Δηλαδή να είμαι τυφλή και τέτοια; Όχι. Παίρνω κανονικά σύνταξη και έχω και του συζύγου μου.

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Μυτιλήνη, Βηλαρά 2 ας πούμε ή επάνω σκάλα να βάλουμε... είμαι απέναντι από το ΙΚΑ.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εγώ δεν αντιμετωπίζω προβλήματα γιατί έχω ένα μικρό μηχανάκι και κινούμαι και πάω και με τα πόδια πολλές φορές. Αλλά συγκοινωνίες τώρα εδώ για τις περιοχές που κάθονται μακριά... ο συνοικισμός από πούμε εδώ αντιμετωπίζει πρόβλημα γιατί είναι μακριά... Παλιά είχε πιο τακτικά αυτά του δήμου, αυτά τα οποία τα κόψανε λόγω... οικονομικής εεε δυσχέρειας. Παλιά είχε πολύ ωραία τα δρομολόγια και πολλές που θέλαν να κατεβούν κάτω, το παίρναν από τον συνοικισμό πηγαίνουν και μέχρι τη χρυσομαλλούσα και «γέλιο» κατεβαίνουν ύστερα στην προκυμαία. Κάναν και βόλτα δηλαδή. Λοιπόν εγώ τώρα δεν έχω αλλά εγώ και μέχρι πριν 2, 3 χρόνια οδηγούσα. Τώρα επειδή μεγάλωσα και το δικό μου το πουλήσαμε και έχουμε ένα μεγάλο του ανδρός μου, ένα BMW

που είναι και 1800 εεε δεν θέλω εεε αυτό. Εεε εντάξει μην χτυπήσω και κανέναν και λέει μια γριά «γέλιο» μας χτύπησε «γέλιο».

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι δεν έχει. Μόνο τα ΑμεΑ... δεν υπάρχει στο κράτος επίδομα για τη μετακίνηση...

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εγώ έχω λάβει εεε το οχτατάξιο γυμνάσιο... λέγαμε όγδοο... ήταν εξατάξιο γυμνάσιο αλλά έχω και δικιά μου εκπαίδευση. Δηλαδή μου άρεσε πάντοτε να διαβάζω... έχω διαβάσει όλη τη παγκόσμια και Ελληνική λογοτεχνία. Οτιδήποτε μπορείς να φανταστείς... εεε... τις γνώσεις που έχω εγώ τα παιδιά μου δεν τα έχουνε... δεν ξέρετε τίποτα και αν φύγε η δικιά μας η γενιά εεε δεν θα μπορείτε ούτε να ψηφήσετε... για την παγκόσμια ιστορία να σου πω; Τι να πω οτιδήποτε... για τον 1<sup>ο</sup> παγκόσμιο να σου πω... για το 2<sup>ο</sup>... οτιδήποτε.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Αχχχ... αυτό είναι τώρα το δύσκολο... που ρωτώ που μπορώ να πάω να κάνω σεμινάρια γιατί η γενιά μας δεν ξέρει πολλά πράγματα και παλιά που είχαν και επιδοτήσεις τα κάναν. Εγώ τώρα έχω τάμπλετ... έχω και τάμπλετ... και το βάζω και διό και τρεις η ώρα κοιμάμαι τη νύχτα... και έχω και μεγάλο λάπτοπ, το οποίο το βάζω... έχω στο Facebook ας πούμε με κάναν μέλος τα παιδιά αλλά δεν θέλω τώρα επειδή πέθανε ο άντρας μου να μιλώ πολύ ένα διό μονάχα αλλά δεν ξέρω πολλά πράγματα απ' αυτό. Για να μάθω πρέπει να πάω... να ρωτούσα και τις κοπέλες εδώ κάνουν πουθενά σεμινάρια... δεν ξέρω τον υπολογιστή δηλαδή να επωφεληθώ δηλαδή απ' όλα τα οφέλη. Πάντως μου έχουν περάσει επάνω στο τάμπλετ την εφσί, την εφημερίδα των συντακτών ορισμένες άλλες και μόλις πατήσω βγαίνουν και όσο μπορώ διαβάζω. Τώρα που τα κάναν και εκεί



ηλεκτρονικά και των συντακτών δεν λείπει πάρα πολλά πράγματα... θέλει να γίνεις συνδρομητής αλλά δεν έγινα ακόμη... στο αυτό τους. Το κατάλαβες; Να έχω πρόσβαση σε όλα τα νέα. Πάντως έχω πρόσβαση καθημερινή... πρωί, πρωί θα το βάλω.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω της ηλικίας σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα εγγονιών κ.ά.); Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε άκουσε να δεις... ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση. Δηλαδή εγώ ότι εκπαίδευση ήταν να πάρω την πήρα από το δημόσιο και από κει και πέρα την παίρνω διαβάζοντας... δεν νομίζω... τι άλλο... να πάγω... να πάω σε κανένα σεμινάριο ας πούμε... δεν νομίζω... τα εγγόνια τα μεγάλωσα... τώρα είναι και μεγάλα και τα έχω παρατήσει κιόλας... έχω ξεπατωθεί να τους μαγειρεύω... τώρα που πέθανε ο άντρας μου τα παράτησα όλα... γιατί έχω πάθει και σοκ και μαγειρεύουν και μοναχοί τους. Μόνο κάθε Σάββατο. Ενώ μαγειρεύα πάντα, τώρα τους δίνω λεφτά και παίρνουν κανένα κοτόπουλο και τρών γιατί ψυχολογικά δε... δεν μπορώ να το ξεπεράσω ακόμα γιατί ήταν τραγικά... τα λέω τώρα και θα πιάσω να κλαίω... ήταν τραγικές... θυμάσαι που με έπαιρνες τηλέφωνο... οι τελευταίοι μήνες του ανθρώπου... ήταν τραγικές... αυτή η αρρώστια... είδες τώρα και ο Λ... είναι τραγική η αρρώστια.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Άκουσε να δεις εγώ όταν τέλειωσα από τα σχολειά για δέκα χρόνια... οκτώ ως πού να παντρευτώ γιατί ο άντρας μου ταξίδευε... είχαμε αίσθημα από 15 χρονών από τα σχολειά και παντρευτήκαμε στα 26 διότι και αυτός έφυγε και δούλεψα σα βοηθός λογιστή και από κει πλήρωσα και ύστερα παίρνω και μια μικρή σύνταξη από κει... παίρνω από εκεί από το ΙΚΑ 450 ευρώ το μήνα και παίρνω από τον άντρα μου κάπου εεε 650 εεε γιατί το κάναν το 50%... τώρα λεν θα το κάνουν το 70% θα παίρνουμε και κανένα χιλιάρικο και από κει. Λοιπόν σε εξήγησα. Δούλεψα 8, 9 χρόνια σαν ιδιωτική υπάλληλος σε λογιστήριο. Όταν ήρθε εκείνος ύστερα και παντρευτήκαμε δεν μπορούσα να δουλεύω πια... μπορούσα να μπω και στο δημόσιο γιατί οοο εεε είχα μπάριμπα τώρα στις κυβερνήσεις που

ανεβαίνουν και κατεβαίνουν και διορίσαν όλο τον κόσμο αλλά εγώ δεν ήθελα γιατί με έπαιρνε μαζί... ο άνθρωπος ήταν νέος... ήθελε τη γυναίκα του μαζί... δεν μπορούσα δηλαδή να πιάσω δουλειά εεε και να μην μπορώ να φεύγω ύστερα όπως και με έπαιρνε μαζί. Τότε εεε κάναν υπηρεσία και ενάμιση χρόνο και δύο χρόνια ενώ τώρα το καθιέρωσαν στα βαπόρια και σε επτά μήνες μπορούν να φύγουν... εεε καταλαβαίνεις τώρα ένας νέος άνθρωπος και ερωτευμένος και όλα αυτά τα πράγματα εεε πρώτα, πρώτα αυτός ταξίδευε και εγώ ήμουν εδώ και δεν μπορούσα να πάω πουθενά γιατί ζήλευε και με ήλεγχε διαρκώς γιατί με ήλεγχε γιατί δεν πλήρωνε τέτοια... τότε ήταν με το γρήγορο... με τους δορυφόρους επικοινωνούσαμε και με το ράδιο Ελλάς... δεν τα ζήσατε εσείς αυτά... δεν τα ζήσατε... ερχόταν απάνω στη γέφυρα... πάνω εκεί... εεε πάνω εκεί που ήταν τα διαμερίσματα του καπετάνιου ήταν και ο ασύρματος και κάθε απόγευμα ερχόταν όλο το πλήρωμα, σαράντα άτομα, ουρά απέξω να επικοινωνήσουν με τα σπίτια τους... να πάρουν τηλέφωνο από το ράδιο Ελλάς... ο ασυρματιστής... τώρα καταργηθήκαν οι ασύρματοι... συνδεόταν με το ράδιο Ελλάς στην Αθήνα και από εκεί έδινε Μυτιλήνη έδινε αυτά και να μιλήσουν δύο λεπτά, τρία, οι άνθρωποι στο καράβι. Να σου πω και ένα σε καθυστερώ αλλά για να γελάσεις. Το κινητό το τηλέφωνο ούτε το ξέραν ούτε τίποτα. Λοιπόν κάποια στιγμή πότε να ταν το 80, το 85 να ήταν είμασταν στο Ντάλας στο Τέξας λοιπόν ήρθε αυτός που... αυτοί που ψομίζουν για το βαπόρι κάθε φορά που παν γιατί παίρνουν μεγάλες ποσότητες εεε ship canter λέγονται και βγάζει και πολλά λεφτά... ήρθε λοιπόν ένας πανύψηλος Τεξανός με μια καπελαδούρα, με μπότες γιατί φοράς μπότες; γιατί εκεί που αράζαν τα βαπόρια απέξω γιατί τα γκαζάδικα δεν πηγαίνουν στις πόλεις... πηγαίναμε στις ερημίες εκεί ήταν οι εγκαταστάσεις εεε αυτοί γεμάτο πως τα λεν τα φίδια που είναι στο τέτοιο τα ξέχασα και το όνομά τους... φορούσε μπότες λοιπόν... κρεμόταν... είχε ένα ζωνάρι και είχε ένα πράγμα στο αυτό του... ήταν το κινητό τηλέφωνο... μας πήρε και μας έκανε τραπέζι... μας έβαλε σε μια αυτοκινητάρα πελώρια μας πήγες δύο τρία χιλιόμετρα πιο πέρα ένας ωραιότατος και πήγαμε σε μια εεε πως τα λένε αυτά σε μια καντίνα ας πούμε... στις ερημίες δεν είχε αυτά και μας έκανε τραπέζι... λοιπόν εκεί που τρώγαμε μας έβγαλε τα περίφημα teabon, τα περίφημα φιλέτα και τον ρωτήσαμε λοιπόν πως είναι τα φιλέτα τα αμερικάνικα πως είναι λέει τα περνούν και σπαν τις ίνες από ηλεκτρισμό και τέτοια. Λοιπόν χτυπάει ένα αυτό... ήταν το τηλέφωνο... τον

παίρναν από την φάρμα... είχε και φάρμα και μίλαγε. Λοιπόν εμείς ούτε εδώ υπήρχε ούτε στην Ευρώπη ούτε τίποτα... τι πράγμα είναι; Το κινητό τηλέφωνο. Τότε το είδαμε... το κατάλαβες; Εδώ ήρθαν ύστερα από δεκαπέντε χρόνια τα κινητά.

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι);

Εεε όχι... δεν εργάζομαι.

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι); -

13. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της ηλικίας σας και αδικημένος-η ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Μπορεί να γίνεται... αλλά σε μένα δεν έγινε γιατί δεν ενδιαφέρθηκα... γίνεται τακτικά εδώ το ακούμε κάθε μέρα... αυτή που είναι 45, 50 όταν απολυθούν δεν μπορούν εύκολα να βρουν δουλειά. Γι' αυτό κάνουν και κάτι προγράμματα για να μπορέσουν να απορροφήθουν. Αλλά σε μένα δεν συνέβη αλλά συμβαίνει τακτικότητα. Υπάρχει ρατσισμός με την ηλικία όχι μόνο αυτό αλλά και παλιά επειδή είχαν μια προϋπηρεσία παίρναν και παραπάνω μισθό... πολύ έτσι... τους παλιούς υπαλλήλους τους απολύαν για να παίρνουν των 500 και ύστερα τους πιτσιρικάδες.

14. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εμένα τώρα ανταποκρίνεται το εισόδημά μου και ο άντρας μου που ζούσε γιατί και στην αρχή παίρναμε και σύνταξη 2.600 τόσα σα καπετάνιος τότε πλήρωνε τετρακόσιες χιλιάδες το μήνα απομαχικά. Τα κουτσορέψαν... τα κουτσορέψαν στο τέλος πήγαν κάπου ενάμιση χιλιάτικο εεε ήταν 1200 οι βασικοί και κάπου 300 το επικουρικό. Τώρα εγώ που πήρα τη σύνταξη πήρα μόνο 600 δραχμές... το επικουρικό δεν βγήκε ακόμα. Από τα 1200 το πήγε 50% 600.

Καλά που έχω και μια άλλη ακόμα μικρή σύνταξη τότε που δούλευα και πάνω το χιλιάριο. Τώρα είπαν ότι θα το κάνουν 70% όπως ήταν παλιά. Δεν ξέρω αν θα μας βάλει και μας μέσα... μπορεί και λόγω εκλογών... μα θα το κάνει και ο Μητσοτάκης άμα βγει... μακάρι... γιατί θα σε πω διό πράγματα... Εεε... τις συντάξεις τις κουτσορέψαν. Ο πιο πολύς ο κόσμος έπαιρνε 800 ευρώ... 700... τα ΙΚΑ τα ΤΕΒΕ και τέτοια. Πεθαίνουν οι αυτοί. Έχω μια φιλενάδα βασικός ήταν ο άντρας της και παίρνει τώρα 350 ευρώ... που να τα βάλει... γι' αυτό επήλθε η φτώχεια. Τουλάχιστον κουτσορέψαν τις συντάξεις... κουτσορέψαν και το ποσοστό. Αν είναι 70 και είναι 520 κάτι μπορεί να κάνει μια μοναχιά της... να κάνει οικονομία. Αυτό πρέπει να το επαναφέρουν... δεν είναι μόνο οι εκλογές... είναι ένα πράγμα που το είδα στη πράξη.

15. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε όχι... εγώ δεν έχω τέτοια πράγματα. Άλλες κατηγορίες λαμβάνουν επιδόματα όπως οι άποροι και τα ΑμεΑ. Εγώ δεν παίρνω.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

16. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Εγώ δεν έχω κανένα πρόβλημα στην υγεία μου. Μόνο που έκανα τώρα τελευταία λίγη πιεσούλα και πότε, πότε παίρνω. Το μόνο που έχω είναι εεε πως λέγεται... οστεοπόρωση, την οποία την κυνηγώ... γι' αυτό κάνω γυμναστική χρόνια... γιατί με σταμάτησε σαράντα χρονών η περίοδος... έκανα καμιά δεκαριά χρόνια... έπαιρνα... αυτή αναπλήρωση... από αυτές... ορμόνες... πήγαινα στην Αθήνα κάθε τόσο... αλλά δεν επανήλθε η περίοδος και αυτό... να τα ξέρετε... μαδάν τα μαλλιά... πέφτε ν οι τρίχες... πολλά πράγματα άμα σας σταματήσει η περίοδος... εγώ έβλεπα ηλικιωμένες και ήταν... είναι κληρονομικό... και η μαμά μ τόσο... λοιπόν να την προσέχετε την περιόδό σας και να μην σας σταματήσει τόσο γρήγορα.

17. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής;  
Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ τις βρίσκω αξιοπρεπής εδώ τουλάχιστον... έχουμε μεγάλη αυτή με το νοσοκομείο... βέβαια πέσαν πολλά λεφτά... τριπλασιάστηκε το νοσοκομείο και το προσωπικό... βέβαια με τον άντρα μου με αυτή πηγαίναμε και νοσηλεύοταν είναι πολύ καλές οι υπηρεσίες τουλάχιστον εδώ σε εμάς δεν ξέρω αλλού τι γίνεται... το νοσοκομείο είναι όλη μέρα το καθαρίζουν όλη μέρα αυτό χωρίς φράγκο μπαίνουν όλοι και οι άποροι και οι αυτοί... και παρέχει και πολύ... ίσως επειδή είναι εδώ το περιβάλλουν και προσέχουν και οι γιατροί και κάνουν... δεν υπάρχει ζαμανφουτισμός. Εγώ το έζησα το νοσοκομείο 4 χρόνια... έκανε ο άντρας μου αιμοκάθαρση... ύστερα μπαίναμε μέσα γιατί έκανε και καρκινάκι... κατευθείαν από την αιμοκάθαρση το βλέπαν και έκανε πυρετό το βλέπαν έκανε και φλεγμονές από τον καρκίνο και κατευθείαν σε αυτά στα τμήματα τα καρκινικά. Μεγάλη αυτή... δεν μπορώ να πω τίποτα... για το νοσοκομείο εδώ... στην Αθήνα δεν ξέρω τι κάνουν, δεν ξέρω...

• **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

18. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Κάθε χρόνο. Το καλοκαίρι έκανα μπάνια και 60 και 50 και τώρα που μεγάλωσα ειδικά τα τελευταία... πριν λίγα χρόνια έκανα και ύπτιο επειδή είχα πρόβλημα και με τη μέση μου ο γιός μου μου λέει να δυναμώσω και τους ραχιαίους και τους πλάγιους και έκανα με κάτι πάπιες τόσες τώρα πήρα πιο μικρές και έκανα και ύπτιο. Έφευγα από τα μπλόκια και πήγαινα στο απιλί. Αυτή τη διαδρομή έκανα. Λοιπόν η μέση μου δεν με ξαναπιάνει τώρα γιατί δεν μπορούσα να σκύψω ούτε αυτό. Πάντα γύρναγα από τα ταξίδια έκανα, σε όλα τα προγράμματα πήγαινε, σε ιδιωτικά γυμναστήρια δεν πήγαινα ποτέ αλλά από τότε που εφάρμοσε ο δήμος τα προγράμματα ήμουν απαραίτητη. Είχα το μηχανάκι, πήγαινα στο έκτο που κάνα ν, πήγαινα στο 9<sup>ο</sup> που κάναν... δεν σου είπα την άλλη φορά να έρθω στο 9<sup>ο</sup> που κάναν... παντού όπου κάναν τα προγράμματα πήγαινα. Στο 1<sup>ο</sup> που είναι στη Καλλιθέα που ξεκινάει... όλα αυτά και δέκα γυμνάστριες περάσανε από πάνω μου γιατί διοριζόντουσαν οι κοπέλες σταματούσαν. Τα έκανα όλα γιατί σου είπα γιατί είχα και έφεση στη γυμναστική. Για την οστεοπόρωση... το κυριότερο για την οστεοπόρωση και η μέση μου που με πονούσε. Σου λέω έκανα ύπτιο και τώρα

το κάνω αλλά όχι σε αυτή... μου τα συμβούλεψε ο γιός μου και με δυναμώνουν τούτα και δεν με πιάνει η μέση μου.

19. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε... Όσο είναι το πρόγραμμα. Αερόβιο και λίγο κλασική γυμναστική, σουηδική να την πούμε... πως την λέμε τη κλασική γυμναστική που μας κάνουν... αερόμπικ και λάστιχα 2 φορές την εβδομάδα. Εγώ κάνω και στο σπίτι μου... έκανα προπέρσι που δεν τα είχαμε τα προγράμματα και βάζω το τάμπλετ στο διάδρομο και έχω βρει γυμναστική... αυτά και κάνω ένα τέταρτο, είκοσι λεπτά και κάνω αυτά... όταν δεν είχαμε και όταν δεν μπορώ να ρθω για να μην χάσω το πρόγραμμα.

20. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ομαδικό γιατί βγαίνει ευκολότερα και με τη παρέα και με την εναλλαγή περιβάλλοντος που φεύγουμε. Το ατομικό το κάνουν και αυτοί που έχουν πολλά λεφτά και πληρώνει και είναι προσαρμοσμένο εεε πάνω στον καθένα. Ομαδικό είναι πολύ καλύτερο. Για δε λέμε και διό κουβέντες και περνάει και η ώρα και βγαίνει και το πρόγραμμα πιο εύκολα.

21. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Άκουσε να σου πω... εεε... εμείς παλιά πηγαίναμε... εεε... όλα τα σχολειά είχαν αίθουσες... πηγαίναμε σε μια αίθουσα λίγο πιο δω... πριν... διαμορφωθεί καλά το σχολειό και κάναμε. 4, 5 χρόνια κάναμε και στην επάνω σκάλα, στη παιδική χαρά απέναντι σε ένα περίπτερο ξύλινο αν το έχεις δει καμιά φορά και μας το παραχωρούσε ο Βενέτας, ο Βενέτας... δεν ήταν καλές οι συνθήκες αλλά δεν είχε αλλού να πάμε... δεν κάναν αλλού προγράμματα και έκανα και εκεί. Αυτό δεν ήταν... ο χώρος πρόσβασης δεν ήταν καθόλου καλός αλλά τώρα έχουμε και εδώ και τα άλλα τα σχολειά και οπουδήποτε μπορεί να πας είναι καλά... αλλά προπέρσι δεν έγινε πρόγραμμα πουθενά εδώ γιατί τα ρώτησα όλα. Είχαν τα χωριά, η Αγιάσος, εδώ δεν κάναν πρόγραμμα.

22. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση λόγω της ηλικίας σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, δεν νομίζω... τώρα άλλες ηλικίες που δεν μπορούν να βγουν, να συμμετέχουν είναι λογικό να... εγκλωβίζεται το άτομο από την ηλικία του. Να έχουμε μια ξαδέλφη... είναι 86 χρονών... δεν θέλει πια να συμμετέχει αλλά μέχρι εκεί που πήγε, πήγαινε παντού, στους χαιρετισμούς, στις εκδρομές εεε σε βόλτες... τώρα με το μπαστουνάκι της είναι πολύ συντηρητική... κάνει μια βολτίτσα... περπατάει λίγο... λέει και ο γιατρός άμα δεν βγαίνεις να περπατήσεις και στο τραπέζι γύρω, γύρω να γυρίζεις... να περπατάς 10 λεπτά. Εγώ ακόμα αυτό... αλλά πολύς κόσμος νιώθει εγκλωβισμένος γιατί άμα σε πονάν τα πόδια ς, σε πονά το άλλο λες να μη βγω και γίνω χειρότερα, δεν βγαίνεις. Οπότε η ερώτηση εξαρτάται από που την απευθύνεις... μεγάλα άτομα νιώθουν εγκλωβισμένα από την ηλικία τους πια και από την κατάσταση της υγείας τους. Θέλουν να συμμετέχουν παντού αλλά δεν μπορούν.

23. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.,

Όχι, δεν υπάρχει τέτοια περίπτωση.

24. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα εγγονιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ότι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ τις έχω κατεβάσει πια τις υποχρεώσεις μου, τις οικιακές, και κάθομαι και διαβάζω το βιβλίο μου. Έχω ένα σορό βιβλία και διαβάζω και την εφημερίδα μου και πάω και στη γυμναστική... η γυμναστική είναι το πρωτεύον πια... και τα εγγόνια μου από τη μέρα που πέθανε ο άντρας μου τους τα παρέδωσα. Μόνο κάθε Σάββατο που τους δίνω δέκα, είκοσι δραχμές να φάνε από ένα κοτόπουλο. Άλλη φορά τους μαγειρεύα κάθε Σάββατο και Κυριακή. Έκανα τρία φαγιά να τα παίρνουν να τρών δύο μέρες. Λοιπόν από κει και πέρα τα παρέδωσα. Εσείς είστε ενεργοί πια. Μέχρι πριν ένα χρόνο τα έκανα όλα αυτά.

## Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»

- **Οφέλη Άσκησης**

25. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Γι' αυτά που σου εξήγησα πιο πριν. Για να μην με πονάει η μέση μου, να μπορώ να περπατήσω, να μην προχωράει η οστεοπόρωσή μου που έχω λόγω της ηλικίας μου. Αυτά είναι τα οφέλη. Η ευελιξία που έχω να μπορώ να σκύβω. Η μάνα μου άμα γέρασε και μεγάλωσε και οι παλιές οι γυναίκες, δεν μπορούσε κάτσει, δεν λύγιζαν τα γόνατά της να κάτσει στη λεκάνη, δεν μπορούσε να σκουπιστεί, για να τα πούμε να τα ξέρετε και είχε και μια προέκταση για να σκουπίζετε. Δηλαδή αν δεν τα κάνεις αυτά και περάσουν άλλα ακόμη πέντε χρόνια το χέρι σου δεν θα πηγαίνει πίσω... εγώ έσπασα τα χέρια μου και τα δύο με το μηχανάκι τα έσπασα και τα δύο μου τα χέρια έκανα φυσικοθεραπείες και με λέγαν ο φυσικοθεραπευτής, ο γιατρός, μέχρι εδώ θα πηγαίνει το χέρι ς και τώρα με βλέπεις... το μόνο που ζορίζομαι λίγο είναι όταν τα πάω πάνω γιατί έκανα και τις γυμναστικές μου, έκανα τις φυσικοθεραπείες, τα έκανα όλα. Λοιπόν ελπίζω άμα γίνω και 90 χρονών να μπορώ να σκουπίζομαι.

26. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Οπωσδήποτε. Να γνωρίζω 10, 15 άτομα και τους λέω αυτά τα πράγματα, τους συμβουλεύω, τους λέω ένα σορό πράγματα και στον κύκλο μου.

27. Θεωρείτε ότι γίνατε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πιο κοινωνική οπωσδήποτε. Βλέπω 2 φορές την εβδομάδα δέκα άτομα, κουβεντιάζουμε, κλείνουμε και παρέες να πάμε... πολύ πιο κοινωνική. Παίζει ρόλο μεγάλο και αυτό... στα άτομα τα μεγάλα διότι κοινωνικοποιούνται.

28. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Έκανα, έκανα. Και με τα παλιά τα προγράμματα έκανα, έκανα.



29. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Οπωσδήποτε, οπωσδήποτε γιατί είμαι και μεγάλη ηλικία και έχει βελτιωθεί οπωσδήποτε. Η ευελιξία μου όπως είπα πριν. Όλα.

30. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... όπως είπα και πριν λίγο. Δεν άφησα να μην είμαι λειτουργική... συντήρηση κάνω τώρα «γέλιο». Να μην γίνω χειρότερα.

31. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεεε τι να πω τώρα... εγώ τα ρυθμίζω όλα... έρχομαι και στο πρόγραμμα... μπορεί και αυτό... βάζω σε δεύτερη μοίρα άλλα πράγματα και έρχομαι στο πρόγραμμα.

• **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

32. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εδώ εξαρτάται από το κέντρο που κάνουμε. Στην Αγιάσο θα έλεγα ότι είμαι ευχαριστημένη, εδώ... αυτά που μας προσφέρεις καημένη... τα λάστιχα που τα αγοράζεις μοναχιά σου εεε και έχουμε και στο σπίτι μας και δεν τα φέρνουμε... τα βαράκια... μόνο ο χώρος εδώ μας ικανοποιεί σε σχέση με παλιά που κάναμε... είναι πάρα πολύ καλός. Θα έχουμε και θέρμανση... έχουμε θέρμανση... θα έχουμε και δροσιά το καλοκαίρι... είναι πολύ ωραίος... μόνο ο χώρος... αλλιώς όργανα μόνο της γυμνάστριας.

33. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Είμαι πολύ ικανοποιημένη γιατί είσαι και σαν άτομο... μας ακουμπάς... έρχεσαι κοντά μας... μας διορθώνεις... και άλλες που δίσταζαν να ρθούν λέω η κοπέλα

είναι πάρα πολύ δοτική με το γέλιο της, με τις παρατηρήσεις της, που τις κάνεις με καλό τρόπο, πως να κάνουμε το σωστό. Γιατί περάσαν και γυμνάστριες που σε λέγω χρόνια που έκανα που ήταν και απότομες... είχαμε μια ας πούμε... αυτή η Ρ..... που μας παράτησε... είχε πρόβλημα όμως... που είχε... μάλωνε με τις κοπέλες, κάτι να έλεγες το έπαιρνε στραβά και όλα παίζουν πολύ ρόλο.

34. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε βέβαια... έχει μεγάλη... εεε πολλές από κει παρατούσαν γιατί δεν θέλαν να βλέπουν τα μούτρα της. Μάλωναν ρε παιδί, τους πρόσβαλε... και κάτι να πεις, το έπαιρνε ότι το λέγαμε για εκείνη... είχε πρόβλημα... δεν κάνει πια προγράμματα... οι γυναίκες είναι λίγο παραπάνω... πολλές σταματήσαν γιατί δημιουργούσε βεντέτες με τις κοπέλες. Εγώ επειδή πάντα ποτέ δεν ανακατευόμουν, δεν είχα πρόβλημα.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

35. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Δυσκολίες μπορεί να έχουν άτομα τα οποία δεν έχουν εεε δεν γυμνάζονται πολύ μέχρι που να προσαρμοστούν τον πρώτο καιρό. Εγώ τώρα επειδή μεγάλωσα όταν λέει καμιά φορά 20 επαναλήψεις, το κάνω δεκαοχτώ άμα κουραστώ ή το άλλο που κάνω αν μας λέει να κάνω τα χέρια έτσι πίσω, το κάνω εγώ μπροστά γιατί έχω πρόβλημα. Αυτό μπορεί να το προσαρμόσει η κάθε μια ανάλογα το τι μπορεί. Τα μεγάλα τα άτομα οπωσδήποτε έχουν δυσκολίες, προσαρμόζονται όμως.

36. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεεε... εγώ είπα είμαι ικανοποιημένη δεν έχω καμία πρόταση να βελτιωθεί το πρόγραμμα. Για την ηλικία μας που είναι όλες μεγάλες είναι καλό. Μόνο να ξεκινάει νωρίτερα, όχι Δεκέμβριο... αρχινάει πολύ αργά, χάνουμε 2 με 3 μήνες. Μέχρι Σεπτέμβριο σταματούμε τα μάνια και ξεκινάμε εδώ Δεκέμβριο. Να ξεκινάει λοιπόν το πρόγραμμα νωρίτερα.

37. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Το προτείνω συνέχεια. Το προτείνω συνέχεια. Για όλα τα οφέλη που είπα... που έχει η γυμναστική.

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

38. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε... πως δε γνωρίζω τη σημασία της έννοιας ευπαθείς ομάδες πληθυσμού... Είναι οι ηλικιωμένοι, οι γυναίκες, είναι τα άτομα με ειδικές ανάγκες, είναι τα άτομα τα άπορα, είναι τούτοι που έρχονται και δεν έχουν στον ήλιο μοίρα εεε έχει ένα σορό ευπαθείς ομάδες... εεε είναι οι Ρομά οι οποίοι δεν μπορούν να προσαρμοστούν. Εεε αυτές είναι οι ευπαθείς ομάδες. Αυτό.

39. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε δεν νομίζω. Οι ευάλωτες είναι αυτές που είπαμε που έχουν όλα αυτά τα πράγματα. Ειδικές; Τι να πω ειδικές... τα άτομα με τα... τα... τα αναπηρικά; Αυτό μόνο μπορεί να είναι. Τα άτομα με αναπηρία.

40. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε βέβαια τη γνωρίζω τη σημασία της λέξεως κοινωνικός αποκλεισμός. Είναι οι διάφοροι που... αυτές τις ομάδες τις αποκλείουν.

41. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Σίγουρα θα πρέπει να έχουν ίδια δικαιώματα και καλύτερα ακόμη και πρέπει να τους βοηθάμε και να τους προσέχουμε... ακόμη και τούτα που κάνουν οι δικοί μας και δεν αφήνουν τα μωρά, τα ξένα να ρθούν στα σχολεία εεε εγώ βγαίνω από τα ρούχα μου. Και βέβαια. Και επιδόματα να παίρνουν και να τους βοηθάμε όλοι διότι είναι ευπαθείς ομάδες και έχουν αυτά τα προβλήματα.

42. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εκεί είναι ο ρατσισμός. Κανένα... καμία διαφορά... όλοι είμαστε άνθρωποι ίδιοι και δεν υπάρχει καμία διαφορά από τη καταγωγή, στο έθνος και οτιδήποτε.

43. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφύτερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όλοι είμαστε ίδιοι απλώς αυτοί που είναι λίγο κατώτεροι, τους θεωρούμε, δεν είχαν τις ευκαιρίες να αναπτυχθούν διότι ήταν στην Αφρική, ήταν εδώ ήταν εκεί, τους φάγαμε όλα αυτά και δυστυχούν. Γι' αυτό ο κόσμος φεύγει και πνίγεται για να βρει μια καλύτερη ζωή και αυτά τα κάνουν όλοι αυτοί που... πως τους λέμε... αυτούς... οι αποικιοκράτες... οι αποικιοκράτες τα κάνουν αυτά.

44. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Διαφορετική προς το καλύτερο, όχι προς το χειρότερο.

45. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εε πάντα θα υπάρχει διότι αυτές οι ομάδες έχουν ανάγκη ιδιαίτερης μεταχείρισης. Θα τις δίνε ν επιδόματα. Να μας κάνε ν εμάς τα προγράμματα, να μας πηγαίνει το Κ.Α.Π.Η. εκδρομές... πάντα θα υπάρχει και θα υπάρχει η μέριμνα γι' αυτές τις ειδικές τις ομάδες και πρέπει να υπάρχει...και από το κράτος... όπως υπάρχει... Ο άντρας μ ταξίδευε και ερχόταν από τη Σουηδία και έλεγε τι οφέλη έχουν αυτές οι ομάδες αλλά είχε και το κράτος ευχέρεια και τους τα παρείχε. Εδώ αρχινάν και τώρα λίγο... πάντα πρέπει να υπάρχει ειδική αντιμετώπιση σε αυτές τις ομάδες.

46. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

Κοίταξε να δεις εγώ δεν έχω καμία αυτή... και με τους άντρες να γυμναζόμαστε και με τις μεγάλες τις γυναίκες απλώς όμως όπως είπα και πιο μπροστά ο νέος μπορεί να θέλει πιο εντατικό πρόγραμμα, να θέλει είκοσι λεπτά αυτά που κάνουμε... οι άλλοι; Βλέπαμε και το Κ.Α.Π.Η. που κάνουν γυμναστική κάνα ν έτσι. Είχε γούστο πριν 10 χρόνια, μια της ηλικίας μου γράφτηκε να ρθει να κάνει γυμναστική, έτρεχε στο δήμο για να γίνουν τα προγράμματα, πήρε παπούτσια, πήρε πράγματα... ήρθε τη πρώτη μέρα μας έλεγε... έκανε το χεράκι της έτσι μόνο, δεν μπορούσε μ' αυτό... σταμάτησε ύστερα... είναι άλλα τα προγράμματα, άλλες και οι ανάγκες...

47. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Βέβαια σίγουρα μπορεί γιατί ανεβαίνει και το άτομο έχει σαν άτομο... δεν είναι δηλαδή εεε για δε που ξεχνώ και τις λέξεις πια εεε δεν είναι κακομοίρης δηλαδή... νιώθει καλύτερα και οι άλλοι εεε δεν είναι... άμα το βλέπουν ότι είναι και... δυνατός, τον υπολογίζουν.

## 15<sup>η</sup> Συνέντευξη

### Κοινωνικά Χαρακτηριστικά

- **Δημογραφικά Στοιχεία**

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Τι ηλικία έχετε;

67 ετών.

3. Ποια η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; Αν ναι, πόσα; Αν ναι, έχετε εγγόνια; Αν ναι, πόσα;

Δύο κορίτσια. *Εγγόνια*; 4 «γέλιο».

4. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα φροντίδας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

- **Ιστορικό Διαμονής**

5. Πού διαμένετε;

Στη Νεάπολη.

6. Ποια η συχνότητα των συγκοινωνιών; Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Έχω τον άντρα μου, τον ταξιτζή «γέλιο». Δεν οδηγώ. Έχω δίπλωμα αλλά δεν οδηγώ. Λεωφορείο δεν παίρνω. Όχι, δεν αντιμετωπίζω κανένα πρόβλημα.

7. Λαμβάνετε κάποιο επίδομα για τη μετακίνησή σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Που τέτοια τύχη «γέλιο».

8. Νιώθετε εγκλωβισμένος-η από συνήθης δραστηριότητες λόγω δυσκολιών μετακίνησης; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι, όχι.

- **Χαρακτηριστικά Εκπαίδευσης**

9. Τι εκπαίδευση έχετε λάβει; Παρακαλώ εξηγήστε.

Έχω τελειώσει λύκειο και μια σχολή της ΣΒΙΕ.

10. Ποια η πρόσβασή σας στην ηλεκτρονική πληροφορία; Θεωρείτε ότι μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω αυτής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

11. Θεωρείτε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση λόγω της ηλικίας σας και των διαφόρων υποχρεώσεων σας (οικιακές εργασίες, μεγάλωμα εγγονιών κ.ά.); Παρακαλώ εξηγήστε.

Λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων. Βέβαια άλλη φορά που γινόταν σεμινάρια, έχω πάει και στην ακαδημία πολιτών. Αλλά τώρα δεν γίνονται, σταματήσαν. Λόγω αυτού είναι και τα εγγόνια... αυτά.

- **Χαρακτηριστικά Απασχόλησης και Εισοδήματος**

12. Τι επαγγέλλεστε;

Τώρα συνταξιούχος. Υπάλληλος του ΙΚΑ ήμουν.

12.1. Πόσο χρονικό διάστημα είστε άνεργος/η (Άνεργοι); -

12.2. Εργάζεστε περιστασιακά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Συνταξιούχοι);

Όχι.

12.3. Εργάζεστε με πλήρες ωράριο ή περιστασιακά; Εργάζεστε περιστασιακά και σε άλλη δουλειά προκειμένου να συμπληρώσετε το εισόδημά σας (Εργαζόμενοι); -

13. Πιστεύετε ότι έχετε απορριφθεί από μια θέση εργασίας λόγω της ηλικίας σας και αδικημένος-η ως προς τη θέση που κατέχετε ή κατείχατε σε μια θέση εργασίας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι αφού τώρα είμαι συνταξιούχος. *Παλαιότερα;* Όχι γιατί διορίστηκα όταν τελείωσα τη σχολή. Οπότε...

14. Πώς θα χαρακτηρίζατε το ετήσιο εισόδημά σας; Θεωρείτε ότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε εντάξει «γέλιο» μέχρι στιγμής... εντάξει αλλά με τη σύνταξη του συζύγου και τη δική μου. Τώρα αν είχαμε φροντιστήρια και τέτοια... δεν βγαίνεις, δεν βγαίνεις...

15. Λαμβάνετε κοινωνικά και προνομιακά επιδόματα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι.

- **Χαρακτηριστικά Υγείας**

16. Ποια η κατάσταση της υγείας σας; Αντιμετωπίζετε κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας; Αν ναι, ποιο; Λαμβάνετε κάποιο επίδομα υγείας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πίεση έχω... αυξημένη, χοληστερίνη... αυτά. Όχι.

17. Θεωρείτε ότι οι υπηρεσίες υγείας που σας παρέχονται είναι αξιοπρεπής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε μερικές φορές ναι, μερικές όχι. Πρέπει να πληρώσεις! Αν δεν πληρώσεις, δεν γίνεται τίποτα.

- **Χαρακτηριστικά Άσκησης – Ψυχαγωγίας**

18. Πόσα χρόνια και με τι συχνότητα αθλείστε;

Εεε... εγώ τώρα... τι να σου πω... πέρυσι δεν πήρα είδηση... πέρυσι εγώ έκανα για ένα μήνα πιλάτες με μια κουμπάρα μου μαζί... ερχόταν μια κοπέλα στο σπίτι... είχα πάρει λίπος στη κοιλιά και πήγαινα και στο διαιτολόγο.

19. Τι είδος γυμναστικής παρακολουθείτε στο πρόγραμμα και με τι συχνότητα;

Εεε δύο φορές τη βδομάδα αερόμπικ και ενδυνάμωση με λάστιχα.

20. Προτιμάτε να συμμετέχετε σε ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα άθλησης και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ομαδικό γιατί μ' αρέσει πιο πολύ.



21. Ποια η πρόσβασή σας σε χώρους άθλησης; Μπορείτε σας παρακαλώ να μου πείτε λίγα λόγια για τις αθλητικές εγκαταστάσεις που έχετε στον τόπο διαμονής σας;

Εεε εντάξει τα σχολειά τώρα...

22. Νιώθετε ότι δεν έχετε ίσες ευκαιρίες στην άθληση, στη ψυχαγωγία και στη διασκέδαση λόγω της ηλικίας σας; Νιώθετε κοινωνικά εγκλωβισμένος-η εξαιτίας αυτού; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι «γέλιο» δε το νιώθω «γέλιο».

23. Θεωρείτε ότι κάποιοι παράγοντες σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιοι παράγοντες και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εγώ ανάλογα με την υγεία μου καλά γυμνάζομαι. Δεν μπορώ να κάνω και παραπάνω.

24. Θεωρείτε ότι οι καθημερινές σας υποχρεώσεις (οικιακές εργασίες, μεγάλο εγγονιών κ.ά.) σας οδηγούν στο να μην γυμνάζεστε ή στο να γυμνάζεστε λιγότερο απ' ό,τι επιθυμείτε; Αν ναι, ποιες υποχρεώσεις και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ε λίγο έχω αυτές τις υποχρεώσεις αλλά δεν με επηρεάζουνε.

### **Ποιότητα Προγραμμάτων «Άθληση για Όλους»**

#### **• Οφέλη Άσκησης**

25. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζετε από την άθλησή σας; Για ποιόν ή ποιους λόγους αθλείστε; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πιο πολύ για την υγεία. Το βασικό είναι αυτό αλλά και για την ψυχική υγεία.

26. Πιστεύετε ότι μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί η κοινωνικότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι, ναι.

27. Θεωρείτε ότι γίνατε πιο κοινωνικός-ή και πιο εξωστρεφής στις συναναστροφές σας, με τη συμμετοχή στην άσκηση; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Άλλο να κάθεσαι μέσα στο σπίτι, ψυχοπλακώνεσαι. Κακά τα ψέματα.

28. Δημιουργήσατε νέες φιλίες μέσω του προγράμματος; Αν ναι, μέχρι ποιο επίπεδο έχει εξελιχθεί η σχέση σας αυτή; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει ναι... αλλά στο πλαίσιο εδώ... ένα γειά θα πούμε.

29. Θεωρείτε ότι έχει βελτιωθεί η υγεία και η φυσική κατάστασή σας μέσω της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι.

30. Πιστεύετε ότι από τότε που ξεκινήσατε να αθλείστε στο πρόγραμμα είστε πιο λειτουργικός-ή στην καθημερινότητά σας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Έχω ένα προβληματάκι γι' αυτό ήρθα. Όταν ανέβαινα ανηφόρα αισθανόμουν... γιατί πιο παλιά πήγαινα και στον σύλλογο αλλά σταμάτησα γιατί όταν ανέβαινα ανηφόρα αισθανόμουν εδώ... σα κάψιμο... έκανα 500 εξετάσεις, δεν βγήκε τίποτα και τώρα που πήγα Αθήνα και ξανάκανα άλλη εξέταση μάλλον κάνει σπασμούς το αγγείο. Ρώτησα όμως το καθηγητή κάνε... ΗΠΙΑ λέω κάνω, ήπια... λέει συνέχισέ το, δεν είναι κάτι το...

31. Πιστεύετε ότι το πρόγραμμα σας απελευθερώνει από τις εντάσεις της καθημερινότητας; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Με χαρά έρχομαι δηλαδή. Συμβάλλεις όμως και εσύ «γέλιο». Αυτό να λέγεται... τα άλλα χρόνια πότε πήγαινα, πότε δε πήγαινα.

- **Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ποιότητα των Προγραμμάτων**

32. Ποια η παροχή υποδομών και φορητού εξοπλισμού - οργάνων γυμναστικής για την επίτευξη του προγράμματος; Είστε ικανοποιημένος-ή από την κατάσταση των εγκαταστάσεων και της υπάρχουσας υποδομής; Παρακαλώ εξηγήστε.

«Γέλιο»... τι να πω τώρα σε αυτό. Δεν υπάρχουν... υπάρχουνε;;;

33. Ποια η παροχή εξειδικευμένου καθηγητή φυσικής αγωγής; Παρακαλώ εξηγήστε.

Πολύ καλή. Άριστη «γέλιο».

34. Ο-Η Γυμναστής-Γυμνάστρια σας παροτρύνει – εμπνέει να συνεχίσετε τη δραστηριότητα; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι. Πάρα πολύ σε αυτό. Όπως σας είπα. Παλιά με άλλες γυμνάστριες πότε πήγαινα, πότε δεν πήγαινα. Εδώ δεν χάνω μέρα μόνο όταν πάω Αθήνα στην άλλη κόρη.

- **Εμπόδια και Προτάσεις Βελτίωσης**

35. Ποιες οι δυσκολίες και τα εμπόδια κατά την εφαρμογή του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εγώ δεν μπορώ να πω ότι έχω δυσκολία. Μόνο να υπάρχει εξοπλισμός και κατάλληλος χώρος;

36. Ποιες οι προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματος; Παρακαλώ εξηγήστε.

Τώρα αν υπήρξε εξοπλισμός, καλύτερα θα ήτανε.

37. Θα προτείνατε σε φίλους σας τη συμμετοχή σε αντίστοιχο πρόγραμμα και γιατί; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ναι γιατί κάνει καλό. Πρώτα, πρώτα στη ψυχική και σωματική υγεία.

### **Έμφυλες, Ηλικιακές και Φυλετικές Σχέσεις – Κοινωνικός Αποκλεισμός**

38. Γνωρίζετε τη σημασία του όρου «ευπαθείς ομάδες πληθυσμού»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε ευπαθείς είναι αυτοί που έχουν κάποια προβλήματα υγείας νομίζω, χρόνια προβλήματα.

39. Γνωρίζετε τη σημασία των όρων «ευάλωτες ομάδες πληθυσμού» και «ειδικές ομάδες πληθυσμού»; Ποια είναι η διαφορά τους; Παρακαλώ εξηγήστε.

Ευάλωτες; Κάτσε τι είναι ευάλωτες και τι το άλλο; Τι εννοείτε;

40. Γνωρίζετε τη σημασία της έννοιας «κοινωνικός αποκλεισμός»; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε κοινωνικός αποκλεισμός είναι κάποιον που τον αποκλείεις εεε από τα κοινά.

41. Πιστεύετε ότι οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού δεν θα έπρεπε να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τον γενικό πληθυσμό; Παρακαλώ εξηγήστε.

Νομίζω ότι πρέπει γιατί πως θα τους εντάξεις μετά. Έτσι νομίζω...

42. Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι πλήρως διαφορετικοί μεταξύ τους ανάλογα με τις ομάδες στις οποίες ανήκουν; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε υπάρχουν και διαφορετικοί. Ο καθένας «γέλιο» είναι ο εαυτός του... πως να το κάνουμε.

43. Κατά την άποψη σας, κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ευφυέστερες, πιο δημιουργικές και πνευματικά και πολιτισμικά ανώτερες από άλλες; Παρακαλώ εξηγήστε.

Εεε εντάξει είναι. Παίζει ρόλο νομίζω και το... επίπεδο γνώσεων σε αυτό. Δεν παίζει; Ε; Βέβαια πρώτα απ' όλα να σαι άνθρωπος και μετά όλα τα άλλα. Δε πα να σαι μορφωμένος...

44. Επομένως, θα έπρεπε να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση των ανθρώπων ανάλογα με τις επιμέρους κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται; Παρακαλώ εξηγήστε.

Όχι. Νομίζω πρέπει να είναι ίση η αντιμετώπιση. Έτσι δεν είναι το σωστό;

45. Είστε της άποψης ότι η αντιληπτή διαφορά μεταξύ των ανθρώπων, όπως ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες (άτομα τρίτης ηλικίας, γυναίκες, άτομα με αναπηρίες) μπορεί να αναιρεθεί με το χρόνο ή είναι φυσική, σταθερή και αμετάβλητη; Παρακαλώ εξηγήστε.

Νομίζω πάντα θα υπάρχει αυτό. Άμα είναι ένας ανώτερος δεν μπορεί να τον βάλεις με έναν... έτσι δεν είναι;

46. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με την ταυτόχρονη εκγύμναση γυναικών, αντρών, ατόμων με αναπηρίες και μη και ατόμων όλων των ηλικιών; Παρακαλώ εξηγήστε.

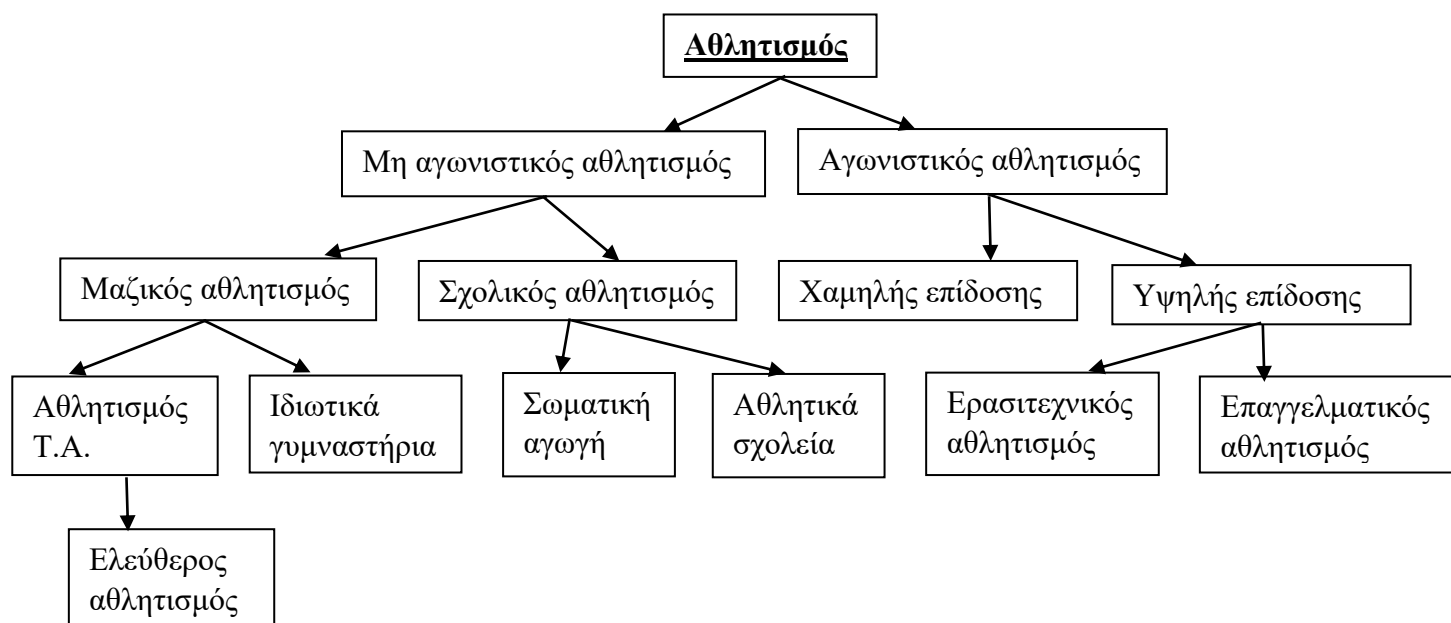
Όχι. Πρέπει... γιατί εγώ δεν μπορώ να ακολουθήσω ένα νέο άτομο... έτσι δεν είναι; Ανάλογα με τις ηλικίες. *Με άντρες;* Τώρα άμα ήταν και οι άντρες και κάναν δεν θα με πείραζε αλλά άλλες απαιτήσεις έχει ένας άντρας... άλλα θέλει όπως και τα άτομα με ειδικές ανάγκες... έτσι δεν είναι;

47. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης μπορεί να μειωθεί ή να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός ορισμένων ομάδων και γιατί; Αν ναι, σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο επίπεδο; Παρακαλώ εξηγήστε.

Μπορεί να είναι. Νομίζω ότι μπορεί να ενταχτούν και εκείνοι ρε παιδί μου... έτσι δεν είναι; Αυτό νομίζω.

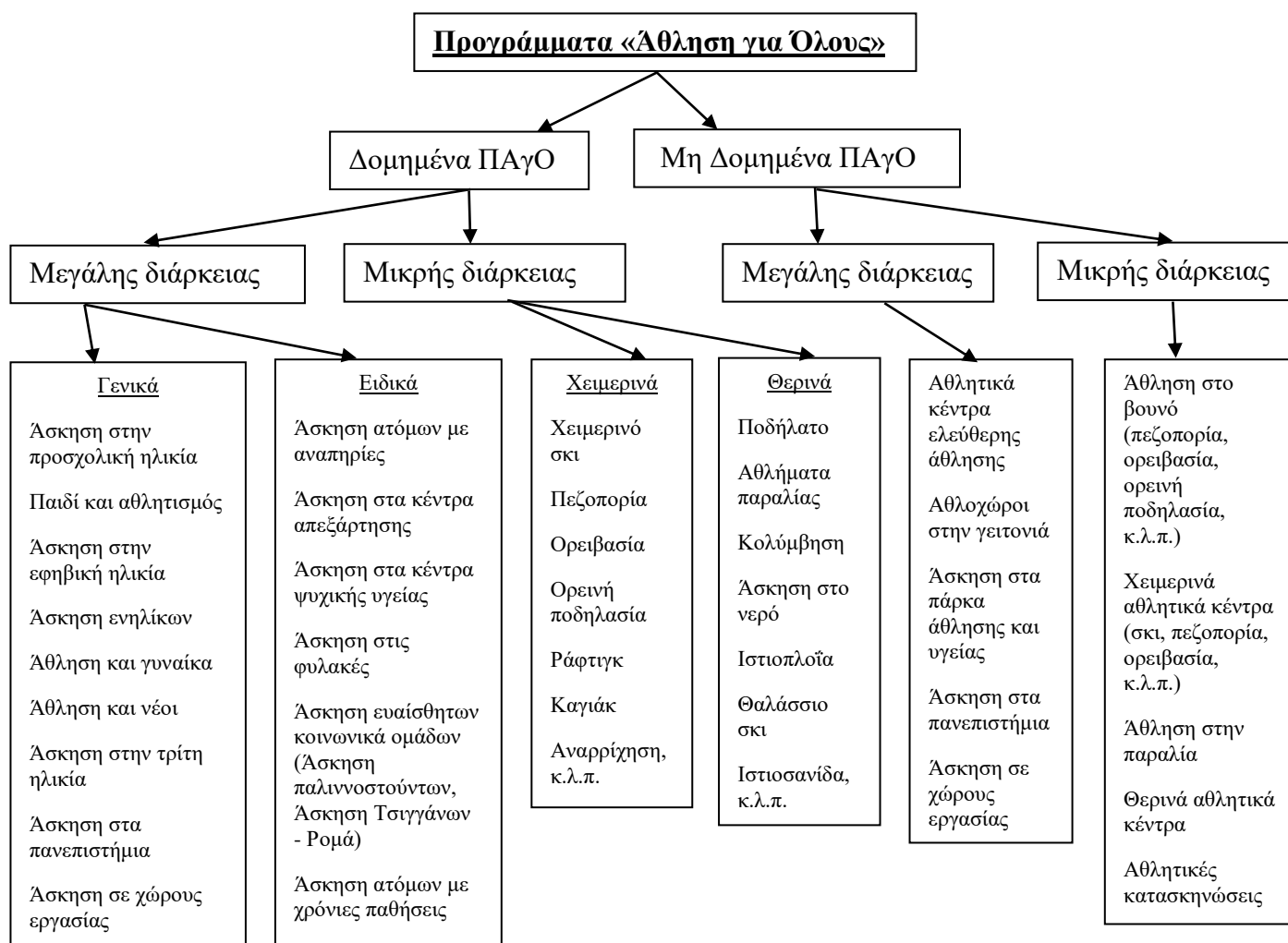
## Παράρτημα 5. Διαγράμματα

Διάγραμμα 1. Οι μορφές του αθλητισμού.



(Αυγερινός, 2014, σελ. 378)

**Διάγραμμα 2.** Κατηγορίες και είδη Π.Α.γ.Ο.



(Νόμος 2527/2013, Άρθρο 4, σελ. 38765-38767· Νόμος 1945/2011, Άρθρο 4, σελ. 26747-26749· Νόμος 4843/2008, Άρθρο 2, σελ. 2737-2738)

## Παράρτημα 6. Πίνακες

Πίνακας 1. Συμμετέχοντες κατά πρόγραμμα και κατά φύλο.

Πρόγραμμα «Άθληση για Όλους»	Φύλο		Περιπτώσεις
	Άνδρας	Γυναίκα	
Άσκηση Ενηλίκων	2	3	5
Άθληση και Γυναίκα		5	5
Άσκηση Ατόμων με Αναπηρίες		1	1
Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία		4	4
Σύνολο	2	13	15



**Πίνακας 2.** Συμμετέχοντες κατά πρόγραμμα και κατά ηλικία.

Πρόγραμμα «Άθληση για Όλους»	Ηλικία								
	25-28	29-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	66-78
Άσκηση Ενηλίκων	1	1	2	1					
Άθληση και Γυναίκα			2			1	1	1	
Άσκηση Ατόμων με Αναπηρίες								1	
Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία									4
Σύνολο	1	1	4	1	0	1	1	2	4

**Πίνακας 3.** Συμμετέχοντες κατά πρόγραμμα και κατά εκπαίδευση.

Πρόγραμμα «Άθληση για Όλους»	Εκπαίδευση					
	Πανεπιστήμιο	Τ.Ε.Ι.	Ι.Ε.Κ.	Λύκειο	Γυμνάσιο	Δημοτικό
Άσκηση Ενηλίκων		1 (και φοιτήτρια μεταπτυχιακού)	2	2		
Άθληση και Γυναίκα	1	1	2		1	
Άσκηση Ατόμων με Αναπηρίες					1 (και ΚΕΑΤ)	
Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία			1	1	1	1
Σύνολο	1	2	5	3	3	1