



Το Τελικό Συνέδριο του έργου

Το δημοφιλές ευρωπαϊκό έργο «Weight Matters» απέκτησε μεγάλη δημοσιότητα στην Ιταλία, την Ελλάδα, τη Μάλτα και το Ηνωμένο Βασίλειο από τότε που ξεκίνησε αρχικά το 2017. Στις 30 Σεπτεμβρίου 2019 σηματοδοτήθηκε επισήμως το τέλος του έργου όπου τα παραδοτέα του παρουσιάστηκαν στο **Τελικό Συνέδριο** του έργου, το οποίο οργανώθηκε από τους εταίρους μας στη Μάλτα. Η εκδήλωση σηματοδοτήθηκε με επιτυχία καθώς συμμετείχαν συνολικά 70 άτομα!



Ο χώρος διεξαγωγής του Συνεδρίου

Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε στον πολυχώρο «**Razzett L-Antik**», που βρίσκεται στο μεσαιωνικό χωριό αρτοποιιών «Hal-Qormi», έναν πολυχώρο που είναι αφιερωμένος σε 1000 χρόνια γαστρονομικής κληρονομιάς της Μάλτας και ειδικεύεται στην τέχνη της αγροτικής παραδοσιακής μαγειρικής, προσφέροντας παράλληλα γαστρονομικές υπηρεσίες που προωθούν τη μαλτέζικη παράδοση. Το κύριο κτίριο του πολυχώρου, που ήταν στον μεσαίωνα αλευρόμυλος για την παραγωγή του καθημερινού ψωμιού, έχει ηλικία άνω των

400 ετών. Σήμερα, στην παραδοσιακή μεσαιωνική αίθουσα του αλευρόμυλου έχουν εγκατασταθεί δύο σχολές μαγειρικής, ενώ παράλληλα η αίθουσα διατίθεται για την διοργάνωση ιδιωτικών δείπνων και γευστικών δοκιμών.



Μενού εκδήλωσης ειδικά προσαρμοσμένο στο πρόγραμμα Weight Matters

Το γεύμα της εκδήλωσης προετοιμάστηκε από τον σεφ του Razzett L-Antik σε συνεργασία με την αναγνωρισμένη στη Μάλτα κλινική διαιτολόγο [Mariella Porter](#) η οποία ανέλαβε την επιλογή των τροφίμων, τη μέθοδο μαγειρέματος και της παρουσίασης. Το μενού περιελάμβανε ψητό κοτόπουλο χωρίς πέτσα, ψητό τόνο, ρύζι ολικής άλεσης, ποικιλία λαχανικών στον ατμό και υγιεινά επιδόρπια όπως φρέσκα φρούτα και ξηροί καρποί. Κατά τη διάρκεια του γεύματος οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να εφαρμόσουν στην πράξη την ενσυνείδητη διατροφή, όπως και να ακολουθήσουν τις συμβουλές της προσκεκλημένης διαιτολόγου Mariella Porter σε σχέση με τις σωστές μερίδες φαγητού κατά την διαδικασία απώλειας βάρους.

Το πρόγραμμα του Συνεδρίου

Η εκδήλωση ξεκίνησε με μια σύντομη επισκόπηση και ανασκόπηση του έργου Weight Matters, και στη συνέχεια οι εταίροι του έργου παρουσίασαν την [πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης](#) Weight Matters, ενώ έπειτα ακολούθησε μια συζήτηση σε πάνελ με συμμετέχοντες που πήραν μέρος στους πιλοτικούς συμβουλευτικούς κύκλους προσωπικής καθοδήγησης, όπως επίσης και με προσκεκλημένους εμπειρογνώμονες, οι οποίοι συνέβαλαν στην υλοποίηση του προγράμματος και στην μεγάλη επιτυχία που είχε. Το δεύτερο μέρος του συνεδρίου περιελάμβανε βιωματικά εργαστήρια με κάποιους από τους εμπειρογνώμονες του έργου σε θέματα βάρους. Τα τρία εργαστήρια ήταν τα εξής:

- **Ενσυνειδητότητα (Mindfulness) με την [Carolyn Usher](#)**
- **Παίρνοντας τον Έλεγχο με τον [Steve Faruggia](#)**
- **Ας μιλήσουμε για Αυτοεκτίμηση με τις [Belle Bonnici & Stacey Abela](#)**





Αφήνοντας ένα κληροδότημα για τη συνέχιση του έργου στο μέλλον

Όλοι οι εταίροι του έργου από την Ελλάδα, τη Μεγάλη Βρετανία, την Μάλτα και την Ιταλία είναι σε διαδικασία εφαρμογής μίας σειράς δραστηριοτήτων για την αξιοποίηση και βιωσιμότητα του έργου, συμπεριλαμβάνοντας εξωτερικές συνεργασίες που θα βοηθήσουν την υποστήριξη των αποτελεσμάτων του έργου και της μεθοδολογίας του και μετά την ολοκλήρωσή του. Στην Ελλάδα, το [ΚΜΟΠ](#) σε συνεργασία με την οργάνωση [Μαθαίνω Διατροφή](#) σχεδιάζουν πως μπορούν να συνεχίσουν τα αποτελέσματα του έργου μέσω της εμπλοκής σχετικών ομάδων στόχου.

Σας ευχαριστούμε!

Οι εταίροι του Έργου Weight Matters θα ήθελαν να ευχαριστήσουν όλους όσους συμμετείχαν, συνείσφεραν και υποστηρίζαν το έργο. Χωρίς τους ενθουσιώδεις συμμετέχοντες, τους αφοσιωμένους εμπειρογνώμονες και τις εξαιρετικές ομάδες από όλες τις χώρες, το έργο δεν θα μπορούσε να έχει, και να συνεχίσει να έχει, τόσο μεγάλη επιτυχία!

Η Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και η Εφαρμογή συμβουλευτικής καθοδήγησης (My Coaching App) είναι διαθέσιμα στον σύνδεσμο

<http://weightmatters.lyk.io>

ή μέσω της ιστοσελίδας μας

<https://www.weightmatters.eu>

Εταίροι Έργου



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Copyright © Weight Matters, All rights reserved.

