



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΑ ΤΟ CREDITS4HEALTH

WHAT. Τί είναι το Credits4Health (C4H);

Είναι ένα πρόγραμμα κοινωνικής καινοτομίας και προώθησης της υγείας χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση εντός του 7^{ου} Προγράμματος Πλαισίου. Μέσα από ένα καινοτόμο σύστημα κινήτρων και εξατομικευμένων διαδρομών σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα, στο σχεδιασμό της οποίας συνέβαλλαν γιατροί, διατροφολόγοι, επιστήμονες ειδικοί σε θέματα κινησιολογίας και ιατρικής δεοντολογίας, ψυχολόγοι και επαγγελματίες από τον χώρο της επιστήμης και της τεχνολογίας. Ως στόχο του έχει να υποστηρίξει άτομα ώστε να βελτιώσουν τη διατροφή τους και να ακολουθούν μια σωστή σωματική δραστηριότητα, συμβάλλοντας έτσι στη μέγιστη διάδοση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.credits4health.gr.

WHO. Ποιος μπορεί να συμμετάσχει;

Οποιοσδήποτε εγγραφεί μέχρι και τις 31 Δεκεμβρίου 2014, έχει ηλικία μεταξύ 20 και 65 ετών, διαμένει μόνιμα σε μια από τις περιοχές διεξαγωγής της μελέτης και μπορεί να έχει πρόσβαση στην πλατφόρμα C4H μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή (pc), τάμπλετ (tablet) και έξυπνου τηλεφώνου (smartphone) με σύνδεση στο διαδίκτυο.

WHY. Ποιος είναι ο σκοπός του C4H;

Ο σκοπός του C4H είναι να βελτιώσει τον τρόπο ζωής των ανθρώπων δρώντας σε τρία διαφορετικά επίπεδα: 1) τον περιορισμό της καθιστικής ζωής και την άσκηση με σωστή σωματική δραστηριότητα, 2) την υιοθέτηση μιας πιο υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής βασισμένης στις αρχές της Μεσογειακής διατροφής, 3) τη συμμετοχή σε μια πιο ενεργή κοινωνική ζωή. Πραγματοποιώντας τις καλύτερες πρακτικές στον τομέα της φροντίδας για την υγεία και με την εμπειρία καταξιωμένων επαγγελματιών στους τομείς της υγείας, και της δεοντολογίας, το C4H έχει την πρόθεση να δημιουργήσει και να αξιολογήσει ένα σύστημα απλής και αποτελεσματικής προσέγγισης που βασίζεται στη χρήση νέων τεχνολογιών, με μακροπρόθεσμο στόχο να το καταστήσει βιώσιμο και εφαρμόσιμο στο μέλλον και σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες.

www.credits4health.eu



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

WHERE. Πού πραγματοποιείται το C4H;

Στην **Ελλάδα**, στον δήμο Πύλου- Νέστορος. Στην **Ιταλία**, στην πόλη της Φλωρεντίας (μητροπολιτική ζώνη) και στην περιοχή του Σαλέντο (επαρχίες Μπρίντζι, Λέτσε και Τάραντα). Στην **Ισπανία**, στην πόλη Τζιρόνα.

WHEN. Πότε πραγματοποιείται και πόσο διαρκεί;

Το C4H προβλέπει 3 φάσεις και θα λήξει στα τέλη του 2016. Σήμερα αρχίζει η πρώτη φάση του προγράμματος, που θα διαρκέσει 3 μήνες. Όμως, υπάρχει χρόνος για τις εγγραφές μόνο μέχρι 31 Δεκεμβρίου 2014. Αν, δυστυχώς, δεν υπάρχει τρόπος συμμετοχής, λόγω εξάντλησης των διαθέσιμων θέσεων ή λόγω λήξης της προβλεπόμενης προθεσμίας, είναι δυνατό να συμπληρώσει κάποιος τη φόρμα εγγραφής και να αφήσει τα στοιχεία του για να συμμετάσχει στις επόμενες φάσεις του C4H.

HOW. Πώς λειτουργεί το C4H;

Πηγαίνετε στον ιστότοπο www.credits4health.gr, πληροφορηθείτε για τα πλεονεκτήματα του C4H και, εφόσον πληρείτε όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για συμμετοχή, κάντε κλικ πάνω στο πλαίσιο «εγγραφή». Αρκεί να συμπληρώσετε μια σύντομη φόρμα εγγραφής. Η ομάδα του προγράμματος θα έρθει σε επαφή μαζί σας για να προγραμματιστεί μια συνάντηση σε ένα από τα πλησιέστερα κέντρα διεξαγωγής της μελέτης. Αφού ελεγχθεί εάν πληρείτε τις προϋποθέσεις συμμετοχής, το προσωπικό του C4H θα σας δώσουν τα διαπιστευτήρια για να έχετε πρόσβαση στην πλατφόρμα του C4H, και το προσωπικό σας ανιχνευτή σωματικής δραστηριότητας Fitbug Orb για να παρακολουθείτε τη σωματική σας δραστηριότητα. Μπείτε στην πλατφόρμα, επιλέξτε τους στόχους και τις εξατομικευμένες διαδρομές που σας ταιριάζουν περισσότερο: προγραμματίστε και παρακολουθήστε την πορεία των δραστηριοτήτων σας, με τις συστάσεις και συμβουλές της πλατφόρμας, που έχουν επεξεργαστεί οι ειδικοί μας. Συνδεθείτε τακτικά στην πλατφόρμα και πάρτε μέρος ενεργά στην κοινότητα του C4H. Μετά από δύο μήνες θα μπορείτε να ελέγξετε την πρόοδο σας και το C4H θα σας καλέσει να πάρετε μέρος και στη δεύτερη φάση του προγράμματος, στην οποία θα προβλέπεται και ένα σύστημα πόντων επιβράβευσης με εκπνώσεις σε αγαθά και υπηρεσίες από συνεργαζόμενες επιχειρήσεις του προγράμματος.

www.credits4health.eu