

women walking 4 health

Promoting a Healthy Lifestyle During the Menopause and Postmenopause Phases by Advocating for the use of Walking

Work Package 3: Developing a walking module integration program

Task: T3.1_ Co-creation Lab

Deliverable Title (D3.1): Co-creation Lab report

Date: 31-7-2025

Level of Distribution: Public

Authors: Physis

Language: English

Co-funded by the European Union

Contents

Contributors 3
Control Sheet 3
Partners 3
EXECUTIVE SUMMARY 4
1. Introduction. About the WomenWalking4Health Project 4
2. Co-creation Lab Report 4
2.1 Purpose and scope 4
3. Main body of the deliverable 5
3.1 Co-Creation Lab for Training Manual Development 5
4. Conclusions 6

Contributors

Main Contributor	PHYSIS Outdoor Training
Contributors	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Control Sheet

Version	Date	Description
V 0.1	2/2/2024	First draft

Partners

Name of Partner	Short Name	Country
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Greece
ACTIVE Austria	ACTIVE	Austria
OTI Slovakia	OTI	Slovakia

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or **the European Education and Culture Executive Agency (EACEA)**. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

EXECUTIVE SUMMARY

1. Introduction. About the WomenWalking4Health Project

WomenWalking4Health is an 18-month EU-funded project aiming to promote a healthy lifestyle for women during the menopause and postmenopause phases by advocating for the use of walking as a form that can enhance their level of physical activity for both physical and mental well-being.

WomenWalking4Health project will focus on analyzing the main constraints that could discourage women from participating in walking programs for more physical activity during the menopausal and postmenopausal transition periods, in partner countries, and generally in place in Europe. Based on the key elements that will be identified, a manual for trainers will be developed, describing the details of the training for women during the menopausal and postmenopausal transitions. This objective will practically frame the intervention and describe the process, the tools, and the potential audience.

WomenWalking4Health project prioritises the development and delivery of walking and motivational techniques that will help to overcome the constraints of inactivity and ultimately increase the physical activity levels of women experiencing menopause and postmenopause.

2. Co-creation Lab Report

2.1 Purpose and scope

To co-design the training manual models, all project partners met together on a video conference. The main purpose of the video conference was a key step in the development process, making sure the manual would reflect not only evidence-based best practices but also the shared knowledge, practical experience, and values of everyone involved. During the session, partners worked together to shape the content, structure, and delivery format of each module. The aim was to create a clear, relevant, and user-friendly manual that meets the real needs of trainers and the women they support during menopause. The session covered the following:

- Reviewing the main themes to be included in the manual (such as personal motivation, program design, social support, and environmental or technological aspects).
- Deciding how the manual should be structured, formatted, and introduced.
- Agreeing on the tone and teaching style, to make sure it’s supportive, inclusive, and easy to understand.
- Exploring different delivery options (like a printable manual, digital version, or interactive tools) and what would work best for each module.
- Assigning responsibilities for drafting, reviewing, and editing each part of the manual after the call.

3. Main body of the deliverable

3.1 Co-Creation Lab for Training Manual Development

During the co-creation lab, the project partners came together to collaboratively discuss the core elements and structure of the walking training manual for trainers working with women in menopause. The discussion focused on identifying the key thematic areas and essential factors that should guide the development of the manual. It was agreed that the manual must be shaped not only by the professional insights and experiences of the partners but also by the findings from the surveys, which highlighted the real-life barriers and enablers reported by the participating women. These insights will ensure that the manual is practical, relevant, and responsive to the needs of both trainers and the women they support.

One of the first areas explored was the importance of understanding **personal motivations and perceived benefits of walking.** Partners emphasized that trainers should be equipped to recognize and respect the diverse reasons women choose to engage in walking, whether it is for physical health, emotional well-being, or social connection. It was agreed that the manual should include strategies for trainers to initiate open conversations with participants about their personal goals and to support them in finding meaning in walking that goes beyond physical fitness.

The conversation then moved to program design and the need for **flexibility.** There was strong agreement among partners that a single, uniform approach to walking programs would not meet the needs of women going through menopause. Women experience menopause in different ways, often noticing changes in energy and mood from day to day. Trainers must therefore be prepared to adjust the pace, duration, and difficulty of sessions based on how participants are feeling. The manual will include practical guidance on how to modify sessions, use pacing strategies, offer varied options within group walks, and help participants make choices that reflect their fitness levels and how they feel on any given day.

Safety was also identified as a central consideration. Partners agreed that trainers are not only leading walks, but also responsible for creating a supportive and secure environment. For this reason, the manual will include clear protocols on conducting pre-walk health screenings, responding to symptoms or discomfort during walks, and managing group dynamics with empathy and professionalism.

Another important topic discussed was the **inclusion of educational content within the training program.** Many women expressed a desire to better understand the changes happening in their bodies and how walking can support both physical and mental health. As a result, the partners agreed that the manual should provide simple, reliable, and accessible educational messages that trainers can share with their groups. These messages will cover topics such as hormonal changes, joint health, stress management, and how regular physical activity can help regulate mood.

The theme of **social support and building a sense of community** came up repeatedly during discussions. Survey results revealed that many women experience walking not just as exercise,

but as a form of social therapy. Walking provides an opportunity to connect with others, to talk, to share, or simply to enjoy companionship. In response, the manual will offer practical tools for fostering a sense of belonging within walking groups. This includes ideas for group-building activities, ways to support shy or anxious participants, and suggestions for encouraging women to involve family members or participate in intergenerational walking.

Environmental factors were also discussed in detail. Partners agreed that the surroundings in which women walk can significantly influence how safe and motivated they feel. The manual will therefore offer guidance on how to choose and assess appropriate walking routes, whether in cities, parks, coastal areas, rural landscapes, or forests. Seasonal considerations will be included, along with suggestions for trainers who may wish to advocate for better walking infrastructure in their communities.

Finally, the group explored the **role of technology and digital tools** in supporting walking programs. Many participants reported using devices such as step counters, fitness apps, or online maps to enhance their walking experience. Some women also maintained virtual walking relationships with friends or family in other locations, which helped them stay connected and motivated. Partners agreed that technology can play a valuable role, and the manual will provide practical guidance on how trainers can introduce digital tools in ways that are inclusive and accessible. Recognizing that not all participants are comfortable with technology, the manual will also suggest simple, user-friendly tools that can easily be incorporated into walking sessions.

4. Conclusions

In conclusion, the co-creation lab reaffirmed that the training manual should not be treated as a static technical document but as a flexible, evolving resource grounded in real-life experiences and the lived realities of women in menopause. The trainers who will use this manual are not just fitness professionals but also, they are motivators, educators, and community builders. As such, the manual will aim to fully support them in their multifaceted role. The manual will draw from the experiences of the women who participated in the surveys, as well as the shared expertise of the partners. By organizing the manual around five interconnected themes which are personal motivation, program design, social support, environment, and technology, the goal is to create a guide that is practical, evidence-informed, adaptable, and deeply human. Partners agreed that the manual should remain open to updates and feedback, serving as a living resource that grows with experience and ongoing use in real settings.



women walking 4 health

Προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και της μετεμμηνόπαυσης μέσω του περπατήματος

Πακέτο Έργου 3: Σχεδιασμός εκπαιδευτικής ενότητας για την προώθηση του περπατήματος

Εργασία Τ3.1_ Εργαστήριο συν-δημιουργίας

Τίτλος Παραδοτέου (D3.1): Αναφορά εργαστηρίου συν-δημιουργίας

Ημερομηνία: 31-7-2025

Διανομή: Δημόσια

Συγγραφή: Physis

Γλώσσα (Language): Ελληνικά (Greek)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Περιεχόμενα

Συντελεστές 3
Φύλλο Ελέγχου 3
Συνεργάτες 3
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ 4
1. Εισαγωγή. Σχετικά με το Έργο WomenWalking4Health. 4
2. Αναφορά Εργαστηρίου Συν-Δημιουργίας 4
2.1 Σκοπός και πεδίο εφαρμογής 4
3. Κύριο μέρος του παραδοτέου 5
3.1 Εργαστήριο Συν-Δημιουργίας για την Ανάπτυξη Εκπαιδευτικού Εγχειριδίου 5
4. Συμπεράσματα 7

Συντελεστές

Κύριος Συντελεστής	PHYSIS Outdoor Training
Συντελεστές	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Φύλλο Ελέγχου

Έκδοση	**Ημερομηνία**	**Περιγραφή**
V 0.1	2/2/2024	Πρώτο Προσχέδιο

Συνεργάτες

Επωνυμία Συνεργάτη	**Συντομία Επωνυμίας**	**Χώρα**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Ελλάδα
ACTIVE Austria	ACTIVE	Αυστρία
OTI Slovakia	OTI	Σλοβακία

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

1. Εισαγωγή. Σχετικά με το Έργο WomenWalking4Health.

Το **WomenWalking4Health** είναι ένα έργο διάρκειας 18 μηνών, συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το οποίο αποσκοπεί στην προώθηση ενός υγιούς και ενεργού τρόπου ζωής για τις γυναίκες κατά την εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο. Στόχος του έργου είναι η ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας μέσω της ένταξης του περπατήματος ως μιας προσιτής, ασφαλούς και αποτελεσματικής μορφής άσκησης, που συμβάλλει στη σωματική υγεία και την ψυχική ευεξία των γυναικών σε αυτό το στάδιο της ζωής τους.

Το έργο **WomenWalking4Health** στοχεύει στην αναγνώριση και ανάλυση των βασικών περιοριστικών παραγόντων που ενδέχεται να αποθαρρύνουν τις γυναίκες – τόσο στις χώρες-εταίρους όσο και γενικότερα στην Ευρώπη – από τη συμμετοχή σε προγράμματα βάδισης κατά την εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο. Η κατανόηση αυτών των εμποδίων είναι κρίσιμη, καθώς η συμμετοχή σε τέτοια προγράμματα μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της υγείας των γυναικών σε αυτό το στάδιο της ζωής τους. Στη συνέχεια, με βάση τα ευρήματα της ανάλυσης, θα αναπτυχθεί ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο για εκπαιδευτές, το οποίο θα περιγράφει αναλυτικά το περιεχόμενο και τη μεθοδολογία της εκπαίδευσης που απευθύνεται σε γυναίκες στην εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή μετάβαση. Το εγχειρίδιο αυτό θα πλαισιώνει πρακτικά την υλοποίηση της παρέμβασης, περιγράφοντας τη διαδικασία εφαρμογής, τα απαραίτητα εργαλεία, καθώς και το προφίλ και τις ανάγκες του κοινού που απευθύνεται.

Το έργο **WomenWalking4Health** δίνει προτεραιότητα στην ανάπτυξη και παροχή αποτελεσματικών τεχνικών βάδισης και στρατηγικών κινητοποίησης, με στόχο να βοηθήσει τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο να ξεπεράσουν τα εμπόδια της αδράνειας. Μέσα από αυτές τις παρεμβάσεις, επιδιώκεται η σταδιακή ενίσχυση της κινητοποίησης και, τελικά, η αύξηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας, συμβάλλοντας θετικά στη συνολική υγεία και ευεξία τους.

2. Αναφορά Εργαστηρίου Συν-Δημιουργίας

2.1 Σκοπός και πεδίο εφαρμογής

Για το **συν-σχεδιασμό του εκπαιδευτικού εγχειριδίου**, όλοι οι εταίροι του έργου συναντήθηκαν μέσω τηλεδιάσκεψης. Ο βασικός στόχος αυτής της διαδικτυακής συνάντησης αποτέλεσε ένα καθοριστικό βήμα στην πορεία ανάπτυξης του εγχειριδίου, διασφαλίζοντας ότι το περιεχόμενο θα αντανακλά όχι μόνο τις τεκμηριωμένες βέλτιστες πρακτικές, αλλά και τις κοινές γνώσεις, την πρακτική εμπειρία και τις αξίες όλων των εμπλεκόμενων μερών.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, οι εταίροι συνεργάστηκαν για να διαμορφώσουν το περιεχόμενο, τη δομή και τη μορφή παρουσίασης κάθε επιμέρους ενότητας του εγχειριδίου. Ο στόχος ήταν η δημιουργία ενός εγχειριδίου σαφούς, χρηστικού και ουσιαστικού, το οποίο να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες τόσο των εκπαιδευτών όσο και των γυναικών που υποστηρίζονται κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Η συνάντηση περιλάμβανε τα εξής:

- Ανασκόπηση των βασικών θεματικών ενοτήτων που θα περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο (όπως η ατομική κινητοποίηση, ο σχεδιασμός προγράμματος, η κοινωνική υποστήριξη και οι περιβαλλοντικοί ή τεχνολογικοί παράγοντες).
- Λήψη αποφάσεων σχετικά με τη δομή, τη μορφοποίηση και τον τρόπο παρουσίασης του εγχειριδίου.
- Συμφωνία ως προς τον τόνο και το εκπαιδευτικό ύφος, ώστε το υλικό να είναι υποστηρικτικό, συμπεριληπτικό και εύκολα κατανοητό.
- Διερεύνηση διαφόρων επιλογών παρουσίασης (όπως έντυπη έκδοση, ψηφιακή μορφή ή διαδραστικά εργαλεία), με στόχο να επιλεγεί το πιο κατάλληλο για κάθε ενότητα.
- Κατανομή αρμοδιοτήτων για τη σύνταξη, την ανασκόπηση και την επεξεργασία των επιμέρους μερών του εγχειριδίου μετά τη συνάντηση.

3. Κύριο μέρος του παραδοτέου

3.1 Εργαστήριο Συν-Δημιουργίας για την Ανάπτυξη Εκπαιδευτικού Εγχειριδίου

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου συν-δημιουργίας, οι εταίροι του έργου συζήτησαν τα βασικά στοιχεία και τη δομή του εγχειριδίου εκπαίδευσης βάδισης, το οποίο απευθύνεται σε εκπαιδευτές που εργάζονται με γυναίκες στην περίοδο της εμμηνόπαυσης. Η συζήτηση επικεντρώθηκε στον εντοπισμό των βασικών θεματικών περιοχών και των ουσιωδών παραγόντων που θα πρέπει να καθοδηγήσουν την ανάπτυξη του εγχειριδίου. Υπήρξε κοινή συμφωνία πως το εγχειρίδιο οφείλει να διαμορφωθεί όχι μόνο με βάση την επαγγελματική εμπειρία και τις γνώσεις των εταίρων, αλλά και με βάση τα ευρήματα των ερωτηματολογίων, τα οποία ανέδειξαν τα πραγματικά εμπόδια και τους παράγοντες παρακίνησης. Αυτές οι πληροφορίες θα διασφαλίσουν ότι το εγχειρίδιο θα είναι πρακτικό, επίκαιρο και προσαρμοσμένο στις πραγματικές ανάγκες τόσο των εκπαιδευτών όσο και των γυναικών που υποστηρίζουν.

Ένα από τα πρώτα θέματα που εξετάστηκαν ήταν η **κατανόηση των ατομικών κινήτρων και των αντιλαμβανόμενων οφελών από τη βάδιση.** Οι εταίροι τόνισαν ότι οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να σέβονται τους διαφορετικούς λόγους για τους οποίους οι γυναίκες επιλέγουν να συμμετέχουν στο περπάτημα (είτε πρόκειται για λόγους σωματικής υγείας, ψυχικής ευεξίας, είτε για κοινωνική σύνδεση). Συμφωνήθηκε ότι το εγχειρίδιο πρέπει να περιλαμβάνει στρατηγικές που θα βοηθούν τους εκπαιδευτές να ξεκινούν ανοιχτές συζητήσεις

με τις συμμετέχουσες σχετικά με τους προσωπικούς τους στόχους και να τις υποστηρίζουν ώστε να βρίσκουν νόημα στη βάδιση πέρα από τη φυσική άσκηση.

Στη συνέχεια, η συζήτηση στράφηκε στον **σχεδιασμό των προγραμμάτων και στην ανάγκη για ευελιξία.** Υπήρξε ευρεία συμφωνία ότι μια ενιαία και άκαμπτη προσέγγιση δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες όλων των γυναικών στην φάση της εμμηνόπαυσης, καθώς κάθε γυναίκα την βιώνει με διαφορετικό τρόπο, συχνά με καθημερινές μεταβολές σε επίπεδα ενέργειας και διάθεσης. Οι εκπαιδευτές πρέπει επομένως να είναι σε θέση να προσαρμόζουν τον ρυθμό, τη διάρκεια και τον βαθμό δυσκολίας των συνεδριών ανάλογα με το πώς αισθάνονται οι συμμετέχουσες. Το εγχειρίδιο θα περιλαμβάνει πρακτικές οδηγίες για τροποποίηση συνεδριών, στρατηγικές ρυθμού, εναλλακτικές επιλογές μέσα στις ομαδικές διαδρομές και υποστήριξη των συμμετεχουσών ώστε να κάνουν επιλογές που ανταποκρίνονται στο επίπεδο φυσικής κατάστασης και στη διάθεσή τους κάθε μέρα.

Η **ασφάλεια αναδείχθηκε επίσης ως ένα βασικό ζήτημα**. Οι εταίροι συμφώνησαν ότι ο ρόλος των εκπαιδευτών δεν περιορίζεται αποκλειστικά στην καθοδήγηση των διαδρομών, αλλά επεκτείνεται στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος. Γι’ αυτό, το εγχειρίδιο θα περιλαμβάνει σαφή πρωτόκολλα για τη διεξαγωγή προληπτικών ελέγχων υγείας, τη διαχείριση συμπτωμάτων ή δυσφορίας κατά τη διάρκεια της βάδισης και την αντιμετώπιση της δυναμικής της ομάδας με ενσυναίσθηση και επαγγελματισμό.

Ένα ακόμη σημαντικό θέμα που συζητήθηκε ήταν η **ένταξη εκπαιδευτικού περιεχομένου στο πρόγραμμα εκπαίδευσης.** Πολλές γυναίκες εξέφρασαν την επιθυμία να κατανοήσουν καλύτερα τις σωματικές αλλαγές που βιώνουν και πώς η βάδιση μπορεί να συμβάλλει στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Ως εκ τούτου, συμφωνήθηκε ότι το εγχειρίδιο θα περιλαμβάνει απλές, αξιόπιστες και εύκολα σε κατανοητές εκπαιδευτικές πληροφορίες που οι εκπαιδευτές θα μπορούν να μοιράζονται με τις ομάδες τους. Αυτά θα καλύπτουν θέματα όπως οι ορμονικές αλλαγές, η υγεία των αρθρώσεων, η διαχείριση του άγχους και ο ρόλος της τακτικής σωματικής δραστηριότητας στη ρύθμιση της διάθεσης.

Το ζήτημα της **κοινωνικής υποστήριξης και της δημιουργίας αίσθησης συμμετοχής σε ομάδα-κοινότητα** επανερχόταν συνεχώς στις συζητήσεις. Τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων έδειξαν ότι πολλές γυναίκες βιώνουν το περπάτημα όχι μόνο ως άσκηση, αλλά και ως μορφή κοινωνικής θεραπείας. Το περπάτημα αποτελεί ευκαιρία για επικοινωνία, μοίρασμα εμπειριών και συναισθημάτων ή απλώς για συντροφικότητα. Σε αυτό το πλαίσιο, το εγχειρίδιο θα προσφέρει πρακτικά εργαλεία για την ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν μέσα στις ομάδες βάδισης. Αυτό περιλαμβάνει ιδέες για δραστηριότητες ενίσχυσης της ομάδας, τρόπους υποστήριξης συνεσταλμένων ή αγχωμένων συμμετεχουσών και προτάσεις για την ενθάρρυνση της συμμετοχής μελών της οικογένειας προγράμματα βάδισης.

Μεταξύ των εταίρων, συζητήθηκαν επίσης και **τα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει το περιβάλλον στο οποίο θα πραγματοποιούνται οι προπονήσεις βάδισης**. Οι εταίροι συμφώνησαν ότι το περιβάλλον στο οποίο γίνεται η βάδιση επηρεάζει σημαντικά το αίσθημα

ασφάλειας και κινήτρου των γυναικών. Το εγχειρίδιο θα περιλαμβάνει οδηγίες για την επιλογή και αξιολόγηση κατάλληλων διαδρομών, είτε πρόκειται για αστικές περιοχές, πάρκα, παραθαλάσσιες διαδρομές, αγροτικά τοπία ή δασικές διαδρομές. Θα ληφθούν υπόψη και εποχικές παράμετροι, ενώ θα δίνονται και προτάσεις για εκπαιδευτές που επιθυμούν να προωθήσουν καλύτερες υποδομές βάδισης στις κοινότητές τους.

Τέλος, οι εταίροι **εξέτασαν τον ρόλο που παίζει η τεχνολογίας και τα ψηφιακά εργαλεία στην υποστήριξη των προγραμμάτων βάδισης**. Πολλές συμμετέχουσες ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν συσκευές όπως βηματόμετρα, εφαρμογές φυσικής κατάστασης ή ηλεκτρονικούς χάρτες για να ενισχύσουν την εμπειρία τους. Ορισμένες διατηρούν και εικονικές “σχέσεις βάδισης” με φίλους ή συγγενείς που βρίσκονται σε άλλες περιοχές, κάτι που τις βοηθά να παραμένουν συνδεδεμένες και κινητοποιημένες. Οι εταίροι συμφώνησαν ότι η τεχνολογία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό υποστηρικτικό ρόλο και το εγχειρίδιο θα παρέχει πρακτικές κατευθύνσεις για το πώς οι εκπαιδευτές μπορούν να εντάξουν ψηφιακά εργαλεία με τρόπο συμπεριληπτικό και εύχρηστο. Αναγνωρίζοντας ότι δεν είναι όλες οι συμμετέχουσες εξοικειωμένες με την τεχνολογία, το εγχειρίδιο θα προτείνει απλά και φιλικά εργαλεία που μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν στις συνεδρίες βάδισης.

4. Συμπεράσματα

Οι εταίροι, στο εργαστήριο συν-δημιουργίας συμφώνησαν ότι το εγχειρίδιο εκπαίδευσης δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα στατικό τεχνικό έγγραφο, αλλά ως ένας ευέλικτος και εξελισσόμενος οδηγός, βασισμένος στις πραγματικές εμπειρίες και τις βιωμένες καταστάσεις των γυναικών κατά την εμμηνόπαυση. Οι εκπαιδευτές που θα χρησιμοποιήσουν αυτό το εγχειρίδιο είναι επαγγελματίες της φυσικής κατάστασης, οι οποίοι όμως, θα πρέπει να λειτουργούν και ως εμψυχωτές, παιδαγωγοί και δημιουργοί ομάδων-κοινοτήτων. Ως εκ τούτου, το εγχειρίδιο στοχεύει να τους υποστηρίξει πλήρως στον πολυδιάστατο ρόλο τους.

Η ανάπτυξή του βασίζεται τόσο στις εμπειρίες των γυναικών που συμμετείχαν στις έρευνες, όσο και στη συλλογική τεχνογνωσία των εταίρων του έργου. Μέσα από την οργάνωση του περιεχομένου γύρω από πέντε διασυνδεδεμένες θεματικές ενότητες, όπως είναι τα προσωπικά κίνητρα, ο σχεδιασμός του προγράμματος, η κοινωνική υποστήριξη, το περιβάλλον και η τεχνολογία, το εγχειρίδιο φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν πρακτικό, βασισμένο σε τεκμήρια, ευπροσάρμοστο και βαθιά ανθρώπινο οδηγό.

Οι εταίροι συμφώνησαν ότι το εγχειρίδιο θα πρέπει να παραμείνει ανοικτό σε βελτιώσεις και ανατροφοδότηση, λειτουργώντας ως ένα "ζωντανό" εργαλείο, το οποίο εξελίσσεται μέσα από την εμπειρία και τη συνεχή χρήση του σε πραγματικές συνθήκες.

women walking 4 health

Förderung eines gesunden Lebensstils während der Menopause und Postmenopause durch die Förderung von Gehen

Arbeitspaket 3: Entwicklung eines Programms zur Integration von Gehmodulen

Aufgabe: T3.1_ Co-Creation Lab

Titel des Ergebnisses (D3.1): Bericht zum Co-Creation Lab

Datum: 31.07.2025

Veröffentlichungsgrad: Öffentlich

Autor: Physis

Sprache (Languange): Deutsch (German)

Kofinanziert von der Europäischen Union

Contents

Beitragende 3

Kontrollblatt 3

Projektpartner 3

1. Einführung. Über das Projekt WomenWalking4Health 4

2. Co-creation Lab Bericht 4

2.1 Ziel und Umfang 4

3. Hauptteil des Bericht 5

3.1 Co-Creation Lab zur Entwicklung des Trainingshandbuchs 5

4. Fazit 6

Beitragende

Hauptverfasser	PHYSIS Outdoor Training
Weitere Beitragende	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Kontrollblatt

Version	**Datum**	**Beschreibung**
V 0.1	2/2/2024	Erste Version

Projektpartner

Name des Partners	**Kürzel**	**Land**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Griechenland
ACTIVE Austria	ACTIVE	Österreich
OTI Slovakia	OTI	Slowakei

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der **Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA)** wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Einführung in das Projekt

1. Einführung. Über das Projekt WomenWalking4Health

WomenWalking4Health ist ein 18-monatiges, von der EU finanziertes Projekt, das darauf abzielt, einen gesunden Lebensstil für Frauen in der Menopause und Postmenopause zu fördern. Dabei steht das Gehen als eine Form der körperlichen Betätigung im Mittelpunkt, die das körperliche und mentale Wohlbefinden verbessern kann.

Das Projekt **WomenWalking4Health** konzentriert sich auf die Analyse der wichtigsten Hürden, die Frauen davon abhalten könnten, an Gehprogrammen zur Förderung der körperlichen Aktivität während der Wechseljahre und in der Zeit danach teilzunehmen – sowohl in den Partnerländern als auch allgemein in Europa. Auf Grundlage der identifizierten Schlüsselfaktoren wird ein Handbuch für Trainer*innen entwickelt, das die Inhalte und Details des Trainings für Frauen in der Menopause und Postmenopause beschreibt. Dieses Ziel bildet den Rahmen für die Intervention und legt den Prozess, die eingesetzten Werkzeuge sowie die Zielgruppe dar.

Das Projekt **WomenWalking4Health** legt besonderen Wert auf die Entwicklung und Umsetzung von Geh- und Motivationstechniken, die helfen sollen, Barrieren zur körperlichen Aktivität zu überwinden und langfristig das Aktivitätsniveau von Frauen in der Menopause und Postmenopause zu steigern.

2. Co-creation Lab Bericht

2.1 Ziel und Umfang

Zur gemeinsamen Entwicklung des Trainingshandbuchs trafen sich alle Projektpartner in einer Videokonferenz. Dieses Treffen stellte einen entscheidenden Schritt im Entwicklungsprozess dar, um sicherzustellen, dass das Handbuch nicht nur auf evidenzbasierten bewährten Praktiken basiert, sondern auch das gemeinsame Wissen, die praktische Erfahrung und die Werte aller Beteiligten widerspiegelt.

Während der Sitzung arbeiteten die Partner gemeinsam daran, Inhalte, Struktur und das Format der Umsetzung für jedes Modul zu gestalten. Ziel war es, ein klares, relevantes und benutzerfreundliches Handbuch zu erstellen, das den tatsächlichen Bedürfnissen von Trainer innen und den Frauen, die sie während der Menopause begleiten, gerecht wird. Die Sitzung umfasste folgende Punkte:

- Überprüfung der Hauptthemen, die in das Handbuch aufgenommen werden sollen (wie persönliche Motivation, Programmgestaltung, soziale Unterstützung sowie Umwelt- oder technologische Aspekte).
- Festlegung der Struktur, des Formats und der Einleitung des Handbuchs.
- Einigung über Tonalität und Lehrstil, um sicherzustellen, dass das Handbuch unterstützend, inklusiv und leicht verständlich ist.

- Diskussion über verschiedene Umsetzungsformen (z. B. als druckbares Handbuch, digitale Version oder interaktive Tools) und darüber, was sich für die jeweiligen Module am besten eignet.
- Zuweisung von Verantwortlichkeiten für das Verfassen, Überprüfen und Bearbeiten der einzelnen Teile des Handbuchs nach dem Treffen.

3. Hauptteil des Berichts

3.1 Co-Creation Lab zur Entwicklung des Trainingshandbuchs

Während des Co-Creation Labs kamen die Projektpartner zusammen, um gemeinsam die Kernelemente und die Struktur des Trainingshandbuchs für Trainer*innen zu erarbeiten, die mit Frauen in der Menopause arbeiten. Die Diskussion konzentrierte sich darauf, die wichtigsten thematischen Bereiche und entscheidenden Faktoren zu identifizieren, die die Entwicklung des Handbuchs leiten sollten. Es wurde vereinbart, dass das Handbuch nicht nur auf dem fachlichen Wissen und den Erfahrungen der Partner basieren soll, sondern auch auf den Ergebnissen der Umfragen, in denen die realen Hindernisse und fördernden Faktoren beschrieben wurden, die von den teilnehmenden Frauen berichtet wurden. Diese Erkenntnisse sollen sicherstellen, dass das Handbuch praxisnah, relevant und auf die Bedürfnisse von Trainer*innen sowie der Frauen, die sie begleiten, abgestimmt ist.

Ein erster Schwerpunkt lag auf dem Verständnis der **persönlichen Motivation und der wahrgenommenen Vorteile des Gehens**. Die Partner betonten, dass Trainerinnen in der Lage sein müssen, die vielfältigen Gründe zu erkennen und zu respektieren, warum Frauen sich für das Gehen entscheiden – sei es aus Gründen der körperlichen Gesundheit, des emotionalen Wohlbefindens oder wegen sozialer Kontakte. Es wurde beschlossen, dass das Handbuch Strategien enthalten soll, wie Trainerinnen offene Gespräche mit den Teilnehmerinnen über deren persönliche Ziele anstoßen und sie dabei unterstützen können, im Gehen eine Bedeutung zu finden, die über reine Fitness hinausgeht.

Anschließend wurde über die Gestaltung der Programme und die Notwendigkeit von **Flexibilität** diskutiert. Die Partner waren sich einig, dass ein einheitlicher Ansatz den Bedürfnissen von Frauen in der Menopause nicht gerecht wird. Viele Frauen erleben diese Lebensphase sehr unterschiedlich, häufig mit täglichen Schwankungen in Energie und Stimmung. Trainer*innen müssen daher in der Lage sein, Tempo, Dauer und Schwierigkeitsgrad der Einheiten flexibel an das aktuelle Befinden der Teilnehmerinnen anzupassen. Das Handbuch wird praxisnahe Anleitungen enthalten, wie Einheiten angepasst, unterschiedliche Optionen innerhalb von Gruppen angeboten und Entscheidungen an das individuelle Fitnessniveau und Tagesgefühl angepasst werden können.

Auch das Thema **Sicherheit** wurde als zentrales Element hervorgehoben. Die Partner waren sich einig, dass Trainer*innen nicht nur Spaziergänge anleiten, sondern auch dafür verantwortlich

sind, eine unterstützende und sichere Umgebung zu schaffen. Aus diesem Grund wird das Handbuch klare Leitlinien enthalten – etwa zur Durchführung von Gesundheitschecks vor dem Gehen, zum Umgang mit Beschwerden während der Aktivität sowie zum empathischen und professionellen Umgang mit Gruppendynamiken.

Ein weiterer wichtiger Punkt war die **Integration von Bildungsinhalten in das Trainingsprogramm**. Viele Frauen äußerten den Wunsch, die körperlichen Veränderungen besser zu verstehen und zu lernen, wie Gehen sowohl körperliche als auch mentale Gesundheit unterstützen kann. Daher soll das Handbuch einfache, verlässliche und gut verständliche Informationsbausteine enthalten, die Trainer innen in ihren Gruppen vermitteln können – etwa zu hormonellen Veränderungen, Gelenkgesundheit, Stressbewältigung und der positiven Wirkung regelmäßiger Bewegung auf die Stimmung.

Das Thema **soziale Unterstützung und Gemeinschaftsgefühl** wurde mehrfach betont. Die Umfrageergebnisse zeigten, dass viele Frauen das Gehen nicht nur als körperliche Aktivität, sondern auch als eine Art soziale Therapie erleben. Es bietet die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten, sich auszutauschen oder einfach gemeinsam Zeit zu verbringen. Als Antwort darauf wird das Handbuch praktische Werkzeuge zur Förderung eines Zugehörigkeitsgefühls in den Gruppen enthalten – darunter Ideen für Gruppenaktivitäten, Unterstützung für schüchterne oder ängstliche Teilnehmerinnen und Anregungen zur Einbindung von Familienmitgliedern oder zur generationsübergreifenden Teilnahme.

Auch **Umweltfaktoren** wurden ausführlich diskutiert. Die Partner stellten fest, dass das Umfeld, in dem Frauen gehen, einen großen Einfluss auf ihr Sicherheitsgefühl und ihre Motivation hat. Das Handbuch wird daher Empfehlungen enthalten, wie geeignete Gehstrecken ausgewählt und bewertet werden können – ob in Städten, Parks, Küstengebieten, ländlichen Gegenden oder Wäldern. Saisonale Aspekte werden berücksichtigt, ebenso wie Anregungen für Trainer*innen, die sich für eine bessere Infrastruktur in ihren Gemeinden einsetzen möchten.

Abschließend wurde der Einsatz von **Technologie und digitalen Tools** besprochen. Viele Teilnehmerinnen berichteten von der Nutzung von Schrittzählern, Fitness-Apps oder Online-Karten, um ihre Geherlebnisse zu unterstützen. Einige pflegten sogar virtuelle Spazierpartnerschaften mit Freundinnen oder Verwandten in anderen Städten, was ihnen half, motiviert und verbunden zu bleiben. Die Partner stimmten überein, dass Technologie eine wertvolle Unterstützung sein kann. Das Handbuch wird daher praxisorientierte Tipps geben, wie Trainerinnen digitale Werkzeuge sinnvoll und niederschwellig einsetzen können – auch unter Berücksichtigung der Tatsache, dass nicht alle Teilnehmerinnen technisch affin sind.

4. Fazit

Zusammenfassend bestätigte das Co-Creation Lab, dass das Trainingshandbuch nicht als statisches technisches Dokument verstanden werden sollte, sondern als eine flexible und sich

weiterentwickelnde Ressource, die auf realen Erfahrungen und den gelebten Realitäten von Frauen in der Menopause basiert. Die Trainerinnen, die dieses Handbuch nutzen werden, sind nicht nur Fitnessexpertinnen, sondern auch Motivatorinnen, Bildungsvermittlerinnen und Gemeinschaftsstifter*innen. Das Handbuch wird sie daher umfassend in ihrer vielfältigen Rolle unterstützen. Es wird sowohl auf den Erfahrungen der befragten Frauen basieren als auch auf dem geteilten Fachwissen der Projektpartner. Durch die Strukturierung des Handbuchs entlang von fünf miteinander verbundenen Themen – persönliche Motivation, Programmgestaltung, soziale Unterstützung, Umwelt und Technologie – soll ein Leitfaden entstehen, der praxisnah, evidenzbasiert, anpassungsfähig und zutiefst menschlich ist. Die Partner waren sich einig, dass das Handbuch offen für Updates und Rückmeldungen bleiben sollte – als lebendiges Dokument, das mit der Zeit, der Anwendung und den Rückmeldungen aus der Praxis weiterwächst.



women walking 4 health

Podpora zdravého životného štýlu počas menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom chôdze

Pracovný balík 3: Vývoj integračného programu a modulov chôdze

Úloha: T3.1_ Co-creation Lab

Názov výstupu (D3.1): Co-creation Lab report (Správa spolutvorby)

Dátum: 31. 7. 2025

Úroveň distribúcie: verejná

Autor: Physis

Jazyk: (Language): Slovenčina (Slovakian)

Spolufinancovaný Európskou úniou

Obsah

Prispievatelia 3
Kontrolný list 3
Partneri 3
ZHRNUTIE 4
1. Úvod. O projekte WomenWalking4Health 4
2. Co-creation Lab Report – Správa spolutvorby 4
2.1 Cieľ a rozsah 4
3. Hlavná časť výstupu 5
3.1 Co-Creation Lab - Spolutvorba pre vývoj školiaceho manuálu 5
4. Záver 6

Prispievatelia

Hlavný prispievateľ	PHYSIS Outdoor Training
Prispievatelia	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Kontrolný list

Verzia	Dátum	Popis
V 0.1	2/2/2024	Prvý návrh

Partneri

Meno partnera	Krátky názov	Krajina
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Grécko
ACTIVE Austria	ACTIVE	Rakúsko
OTI Slovakia	OTI	Slovensko

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora (-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

ZHRNUTIE

1. Úvod. O projekte WomenWalking4Health

WomenWalking4Health je 18-mesačný projekt financovaný EÚ, ktorého cieľom je propagovať zdravý životný štýl žien vo fáze menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom propagácie chôdze ako formy, ktorá môže zvýšiť úroveň ich fyzickej aktivity pre nielen fyzickú aj duševnú pohodu.

Projekt **WomenWalking4Health** sa zameriava na analýzu hlavných obmedzení, ktoré by mohli odrádzať ženy od účasti na programoch chôdze zameraných na zvýšenie fyzickej aktivity v období menopauzy a postmenopauzy v partnerských krajinách a všeobecne v Európe. Na základe kľúčových zistení, ktoré boli identifikované, bude vypracovaný manuál pre školiteľov, inštruktorov a trénerov, v ktorej budú popísané podrobnosti školenia pre ženy počas menopauzálneho a postmenopauzálneho prechodu. Tento postup bude prakticky formovať intervenciu a opisovať proces, nástroje a potenciálne publikum pre programy chôdze.

Prioritou projektu **WomenWalking4Health** je vývoj a poskytovanie techník chôdze a motivácie, ktoré pomôžu prekonať obmedzenia spojené s nečinnosťou a v konečnom dôsledku zvýšiť úroveň fyzickej aktivity žien, ktoré prežívajú menopauzu a postmenopauzu.

2. Co-creation Lab Report – Správa spolutvorby

2.1 Cieľ a rozsah

S cieľom spoločne navrhnúť modely školiaceho manuálu sa všetci partneri projektu stretli na videokonferencii. Hlavným účelom videokonferencie bol kľúčový krok v procese vývoja, ktorý mal zabezpečiť, aby manuál odrážal nielen osvedčené postupy založené na dôkazoch, ale aj spoločné vedomosti, praktické skúsenosti a hodnoty všetkých zúčastnených. Počas online stretnutia partneri spoločne pracovali na formovaní obsahu, štruktúry a formy poskytovania jednotlivých modulov. Cieľom bolo vytvoriť jasný, relevantný a používateľsky zrozumiteľný manhál, ktorý by zodpovedal skutočným potrebám inštruktorov a žien v menopauze. Stretnutie sa zaoberalo nasledujúcimi témami:

Zhodnotenie hlavných tém, ktoré majú byť zahrnuté do manuálu (ako napríklad osobná motivácia, dizajn programu, sociálna podpora a environmentálne alebo technologické aspekty).

- Spoločné rozhodnutie o tom, ako by mal byť manuál štruktúrovaný, formátovaný a prezentovaný.
- Spoločný súhlas o tóne a štýle vzdelávania, s cieľom uistenia sa, že manuál je podnetný, inkluzívny a zrozumiteľný.
- Preskúmanie rôznych možností a foriem poskytnutia manuálu (napr. tlačená verzia, digitálna verzia alebo interaktívne nástroje) a toho, čo by bolo pre každý modul najlepšie.

- Pridelenie zodpovednosti za vypracovanie, preskúmanie a úpravu jednotlivých častí manuálu po skončení hovoru.

3. Hlavná časť výstupu

3.1 Co-Creation Lab - Spolutvorba pre vývoj školiaceho manuálu

Počas spolutvorby sa partneri projektu stretli, aby spoločne prediskutovali základné prvky a štruktúru manuálu pre inštruktorov pracujúcich so ženami v menopauze. Diskusia sa zamerala na identifikáciu kľúčových tematických oblastí a základných faktorov, ktorými by sa mal vývoj manuálu riadiť. Zhodli sa na tom, že manuál sa musí formovať nielen na základe odborných poznatkov a skúseností partnerov, ale aj na základe zistení z prieskumov opýtaných žien, ktoré poukázali na reálne prekážky a pomocné motivátory uvádzané v dotazníkoch zúčastnenými ženami. Tieto poznatky zabezpečia, že manuál bude praktický, relevantný a bude reagovať na potreby inštruktorov aj žien, pre ktoré je to určené.

Jednou z prvých skúmaných oblastí bola dôležitosť pochopenia **osobných motivácií** a **viditeľných výhod chôdze**. Partneri zdôraznili, že školitelia by mali byť pripravení rozpoznať a rešpektovať rôzne dôvody, pre ktoré sa ženy rozhodli venovať chôdzi, či už ide o fyzické zdravie, emocionálnu pohodu alebo sociálne spojenie. Zhodli sa na tom, že manuál by mal obsahovať stratégie pre inštruktorov na začatie otvorených diskusií s účastníčkami o ich osobných cieľoch a podpore pri hľadaní zmyslu chôdze, ktorý presahuje fyzickú zdatnosť.

Rozhovor sa na online stretnutí potom presunul k návrhu programu a potrebe **flexibility**. Partneri sa zhodli na tom, že jednotný a jednotný prístup k programom chôdze by nezodpovedal všetkým potrebám žien, ktoré prechádzajú menopauzou. Ženy prežívajú menopauzu rôznymi spôsobmi, často zaznamenávajú zmeny energie a nálady zo dňa na deň. Inštruktori preto musia byť pripravení prispôsobiť tempo, trvanie a náročnosť podujatí na základe toho, ako sa účastníčky cítia. Manuál bude obsahovať praktické pokyny, ako upravovať podujatia, používať stratégie tempa, ponúkať rozmanité možnosti v rámci skupinových prechádzok a pomáhať účastníčkam pri výbere, ktorý odráža ich úroveň kondície a to, ako sa v daný deň cítia.

Bezpečnosť bola tiež označená za hlavný aspekt. Partneri sa zhodli, že inštruktori vedú nielen prechádzky, ale sú aj zodpovední za vytvorenie podporného a bezpečného prostredia. Z tohto dôvodu bude manuál obsahovať jasné protokoly o vykonávaní zdravotných kontrôl pred prechádzkou, o reakciách na príznaky alebo nepohodlie počas prechádzky a o zvládaní skupinovej dynamiky s empatiou a profesionalitou.

Ďalšou dôležitou témou, o ktorej sa diskutovalo, bolo **zaradenie vzdelávacieho obsahu do programu odbornej prípravy**. Mnohé ženy vyjadrili túžbu lepšie porozumieť zmenám, ktoré sa dejú v ich tele, a tomu, ako môže chôdza podporiť fyzické aj duševné zdravie. V dôsledku toho sa partneri zhodli, že manuál by mal poskytovať jednoduché, spoľahlivé a prístupné vzdelávacie

informácie, ktoré môžu inštruktori zdieľať so svojimi skupinami. Tieto odporúčania sa budú týkať tém, ako sú hormonálne zmeny, zdravie kĺbov, zvládanie stresu a ako môže pravidelná fyzická aktivita pomôcť regulovať náladu.

Téma **sociálnej podpory** a budovania pocitu spolupatričnosti sa počas diskusií opakovane objavovala. Výsledky prieskumu ukázali, že mnohé ženy vnímajú chôdzu nielen ako cvičenie, ale aj ako formu sociálnej terapie. Chôdza poskytuje príležitosť spojiť sa s ostatnými, porozprávať sa, zdieľať sa alebo si jednoducho užívať spoločnosť. V reakcii na to manuál ponúkne praktické nástroje na podporu pocitu spolupatričnosti v rámci skupín chodcov. Patria sem nápady na aktivity na budovanie vzťahov v skupine, spôsoby podpory plachých alebo úzkostlivých účastníčok a návrhy na povzbudenie žien, aby zapojili rodinných príslušníkov alebo sa zúčastnili na medzigeneračných prechádzkach.

Podrobne sa diskutovalo aj o **environmentálnych faktoroch**. Partneri sa zhodli, že prostredie, v ktorom sa ženy pohybujú, môže významne ovplyvniť to, ako bezpečne a motivovane sa cítia. Manuál preto ponúkne návod, ako vybrať a posúdiť vhodné trasy prechádzok, či už v mestách, parkoch, pobrežných oblastiach, vidieckej krajine alebo v lesoch. Súčasťou budú aj sezónne aspekty a návrhy pre inštruktorov, ktorí budú chcieť zaradiť lepšiu infraštruktúru pre pešiu chôdzu vo svojich komunitách a mestách.

Nakoniec partneri preskúmali úlohu **technológií a digitálnych nástrojov** pri podpore programov chôdze. Mnohé účastníčky uviedli, že na zlepšenie zážitku z chôdze používajú zariadenia, ako sú počítadlá krokov, fitnes aplikácie alebo online mapy. Niektoré ženy tiež udržiavali virtuálne vzťahy pri chôdzi s priateľmi alebo rodinou na iných miestach, čo im pomáhalo zostať v kontakte a motivované. Partneri sa zhodli, že technológie môžu zohrávať cennú úlohu a manuál poskytne praktické usmernenia, ako môžu školitelia zaviesť digitálne nástroje spôsobom, ktorý je inkluzívny a prístupný. Keďže si uvedomujú, že nie všetky účastníčky si s technológiami rozumejú, v manuáli budú navrhnuté aj jednoduché, používateľsky jednoduché nástroje, ktoré sa dajú ľahko začleniť do vychádzok.

4. Záver

Na záver, co-creation lab - spolutvorba potvrdili, že manuál odbornej prípravy by sa nemala považovať za statický technický dokument, ale za flexibilný, vyvíjajúci sa zdroj, ktorý vychádza z reálnych skúseností a životnej reality žien v menopauze. Inštruktori, ktorí budú používať tento manuál, sú nielen profesionálmi v oblasti fitnes, ale sú aj motivátormi, pedagógmi a tvorcami komunity. Manuál ako taký bude mať za cieľ plne ich podporiť v ich mnohostrannej úlohe. Manuál bude čerpať zo skúseností žien, ktoré sa zúčastnili na prieskumoch, ako aj zo spoločných odborných znalostí partnerov. Usporiadaním manuáli do piatich vzájomne prepojených tém, ktorými sú osobná motivácia, návrh programu, sociálna podpora, prostredie a technológie, je cieľom vytvoriť manuál, ktorý bude praktický, založený na dôkazoch, prispôsobiteľný a hlboko

ľudský. Partneri sa zhodli, že manuál by mal zostať otvorená aktualizáciám a spätnej väzbe a slúžiť ako živý zdroj, ktorý rastie so skúsenosťami a priebežným používaním v reálnych podmienkach.