

F-LIFE Σεμινάριο Νο1 (Activity 2)

Αγαπητή συμμετέχουσα/αγαπητέ συμμετέχοντα,

Σας ευχαριστούμε που λάβατε μέρος στο σεμινάριο «Ιστορίες της Θάλασσας: Ξαναανακαλύπτοντας τον Ρόλο των Γυναικών στις Παράκτιες Παραδόσεις».

Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει ως σκοπό να συλλέξει τις απόψεις και τις εντυπώσεις σας, ώστε να βελτιώσουμε τη θεματολογία, τη δομή και τη μελλοντική διοργάνωση παρόμοιων δράσεων.

Η συμπλήρωση διαρκεί μόνο λίγα λεπτά και οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν **απόλυτα εμπιστευτικά, στο πλαίσιο του έργου F-LIFE (2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602)**

** Indicates required question*



1. 1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο; *

Mark only one oval.

- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. 2. Πόσο χρήσιμο θεωρείτε το περιεχόμενο του σεμιναρίου για την κατανόηση του ρόλου των γυναικών στις παράκτιες κοινότητες; *

Mark only one oval.

- Πολύ χρήσιμο
- Αρκετά χρήσιμο
- Μέτρια χρήσιμο
- Λίγο χρήσιμο
- Καθόλου χρήσιμο

3. 3. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες; *

Mark only one oval.

- Πολύ ενδιαφέρουσες
- Ενδιαφέρουσες
- Ουδέτερες
- Λίγο ενδιαφέρουσες
- Καθόλου ενδιαφέρουσες

4. 4. Πόσο σημαντικό θεωρείτε τον ρόλο των γυναικών στη διατήρηση των παράκτιων παραδόσεων και της θαλάσσιας πολιτιστικής κληρονομιάς; *

Mark only one oval.

- Πολύ σημαντικό
- Αρκετά σημαντικό
- Μέτρια σημαντικό
- Λίγο σημαντικό
- Καθόλου σημαντικό

5. 5. Τι θεωρείτε ότι μάθατε ή κερδίσατε περισσότερο από το σεμινάριο;

6. Πώς πιστεύετε ότι οι παραδοσιακές δεξιότητες (όπως το πλέξιμο διχτυών, το αλάτισμα ψαριών κ.ά.) μπορούν να συμβάλουν σήμερα στη βιώσιμη ανάπτυξη των παράκτιων κοινοτήτων;



Co-funded by
the European Union

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Evaluation Report

Activity 2 – Session 1

“Stories of the Sea: Rediscovering the Role of Women in Coastal Traditions”

Introduction

The 1st Session of the F-LIFE project (Activity 2) brought together women from coastal communities to explore their traditional roles, skills, and contributions to sustainable local development. The session combined storytelling, discussion, and reflection, encouraging participants to share personal experiences and reconnect with the cultural heritage of the sea. Following the event, a feedback form was completed by the participants to assess their satisfaction, learning outcomes, and overall impressions. The key findings are summarized below.

Overall satisfaction

100% of participants stated they were satisfied or very satisfied with the seminar (50% very satisfied and 50% satisfied).

Conclusion: The seminar fully met participants' expectations, providing a positive and engaging learning and social experience.

Usefulness of the content

All participants found the content very or quite useful in understanding the role of women in coastal communities (33.3% very useful – 66.7% quite useful).

Conclusion: The seminar significantly contributed to raising awareness of women's roles in maritime cultural heritage, achieving its main educational objective.

Interest in presentations and activities

All participants found the presentations and activities interesting or very interesting (58.3% very – 41.7% interesting).

Conclusion: The content was interactive and well-tailored to the audience, maintaining high levels of engagement and participation.

Importance of women's role

All participants agreed that the role of women in preserving coastal traditions and maritime cultural heritage is very or quite important (41.7% very – 58.3% quite important).

Conclusion: There is a shared recognition of women's value as keepers of knowledge and traditional skills in coastal communities.

What participants gained

From the open-ended responses, three main themes emerged:

Social connection and exchange: "I met new and interesting women," "We talked and learned from one another."

Intergenerational dialogue: "I heard opinions from older generations," "I shared stories from my time."

Rediscovering tradition: "I learned about our traditions," "I understood how women used to support their families both inside and outside the home."

Conclusion: The seminar acted as a bridge between generations, strengthening collective memory and shared identity.

Traditional skills and sustainable development

Participants highlighted that traditional skills can:

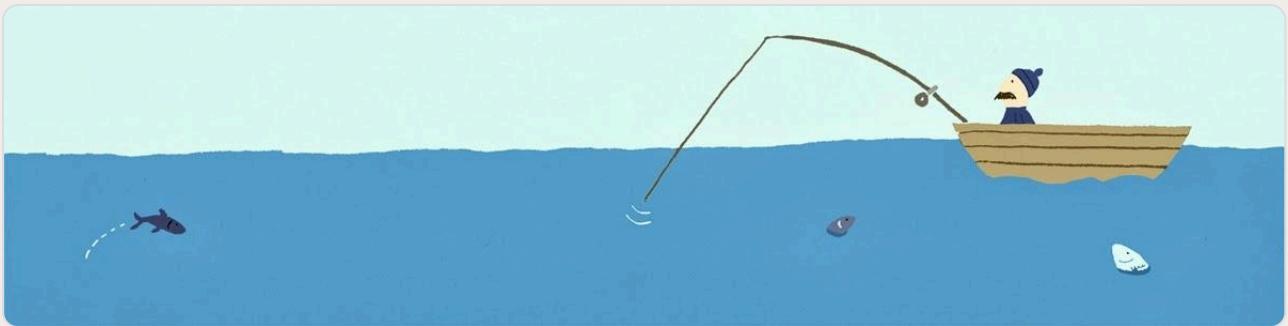
- ✓ promote healthy eating and better family nutrition,
- ✓ foster love and respect for the sea and the environment,
- ✓ support local and family sustainability if transmitted to younger generations.

Conclusion: There is a strong desire to preserve and revive traditional practices as a means of reinforcing local identity and environmental awareness.

Overall evaluation

The seminar successfully achieved its goals: it empowered women in coastal communities, enhanced intergenerational learning, and showcased the cultural wealth of maritime traditions.

The positive feedback and meaningful comments indicate that similar initiatives can have a significant social and educational impact, especially if enriched with more hands-on activities and involvement of local traditional craftswomen.



F-LIFE Σεμινάριο Νο1 (Activity 2)

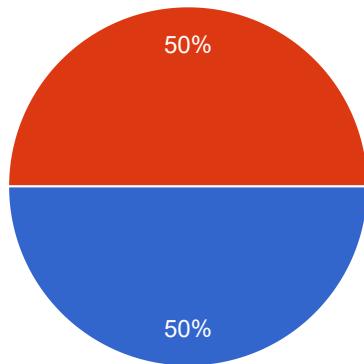
12 responses

[Publish analytics](#)

1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο;

 [Copy](#)

12 responses

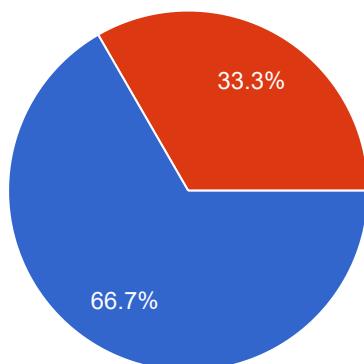


- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. Πόσο χρήσιμο θεωρείτε το περιεχόμενο του σεμιναρίου για την κατανόηση του ρόλου των γυναικών στις παράκτιες κοινότητες;

 [Copy](#)

12 responses



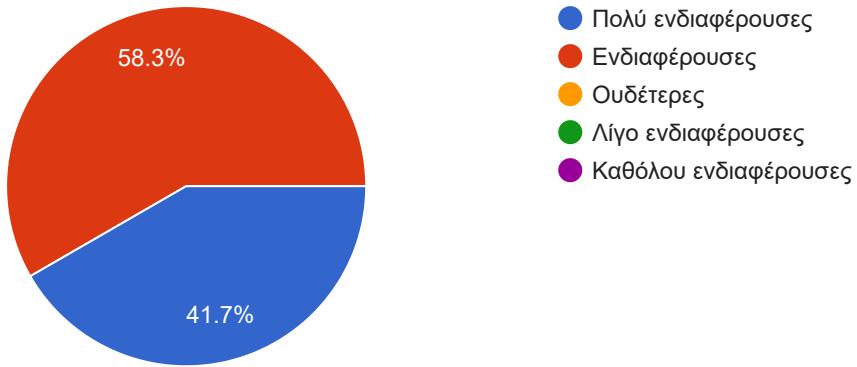
- Πολύ χρήσιμο
- Αρκετά χρήσιμο
- Μέτρια χρήσιμο
- Λίγο χρήσιμο
- Καθόλου χρήσιμο



3. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες;

 Copy

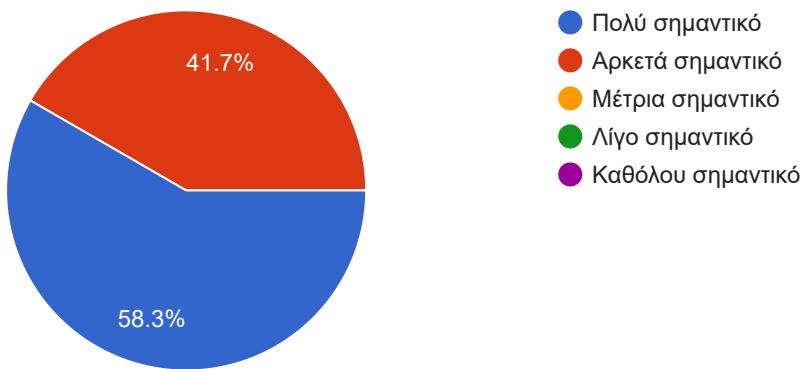
12 responses



4. Πόσο σημαντικό θεωρείτε τον ρόλο των γυναικών στη διατήρηση των παράκτιων παραδόσεων και της θαλάσσιας πολιτιστικής κληρονομιάς;

 Copy

12 responses



5. Τι θεωρείτε ότι μάθατε ή κερδίσατε περισσότερο από το σεμινάριο;

7 responses

γνώρισα νέες κοπέλες και ενδιαφέρουσες γυναικες

έμαθα πράγματα για τις παραδόσεις μας

περασα ομορφα και είπα ιστορίες από την εποχή μου

ακουσα τις γνώμες παλαιότερων γενεών

έμαθα πως έκαναν παλαιότερα το νοικοκυρίο και πως βοηθούσαν οι γυναίκες στην οικογένεια, όχι μόνο μέσα αλλά και έξω από το σπίτι

άκουσα ιστορίες από τις γυναίκες και κατάλαβα πως τα πράγματα δεν έχουν αλλάξει και τόσο πολύ από τότε

εμίλησα με πολλές γυναίκες και μάθαμεν η μια από την άλλην

6. Πώς πιστεύετε ότι οι παραδοσιακές δεξιότητες (όπως το πλέξιμο διχτυών, το αλάτισμα ψαριών κ.ά.) μπορούν να συμβάλουν σήμερα στη βιώσιμη ανάπτυξη των παράκτιων κοινοτήτων;

7 responses

στη σωστη διατροφή της οικογένειας

καλύτερη διατροφή, αγαπη για την θαλασσα

εμεις παλία μαθαίναμε από τις μαμάμες μας, τώρα πρέπει να μάθουν και οι νέες τις παραδόσεις μας γιατί κάνουν καλό στην οικογένεια και στο περιβάλλον

πως μπορώ παραδοσιακά πράγματα να τα εφαρμόσω κ εγώ τώρα

ναι βέβαια μπορών, αρκεί οι νέοι να τα μάθουν

μπορούμε εμείς οι νεότερες να τα βάλουμε στην καθημερινότητα μας

για να μάθει η νέα γενιά πως εκάμανμε τα πράγματα τότες

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Contact form owner](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms





F-LIFE Σεμινάριο Νο2 (Activity 2)

Αγαπητή συμμετέχουσα/αγαπητέ συμμετέχοντα,

Σας ευχαριστούμε που λάβατε μέρος στο σεμινάριο «**ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΕΜΠΝΕΟΥΝ: ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΟΥΜΕ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΜΑΣ**».

Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει ως σκοπό να συλλέξει τις απόψεις και τις εντυπώσεις σας, ώστε να βελτιώσουμε τη θεματολογία, τη δομή και τη μελλοντική διοργάνωση παρόμοιων δράσεων.

Η συμπλήρωση διαρκεί μόνο λίγα λεπτά και οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν **απόλυτα εμπιστευτικά, στο πλαίσιο του έργου F-LIFE (2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602)**

** Indicates required question*



1. 1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο; *

Mark only one oval.

- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. 2. Πόσο χρήσιμο βρήκατε το σεμινάριο για να κατανοήσετε τη σημασία των θαλάσσιων παραδόσεων και της αφήγησης ιστοριών;

*

Mark only one oval.

- Πολύ χρήσιμο
- Αρκετά χρήσιμο
- Μέτρια χρήσιμο
- Λίγο χρήσιμο
- Καθόλου χρήσιμο

3. 3. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες;

*

Mark only one oval.

- Πολύ ενδιαφέρουσες
- Ενδιαφέρουσες
- Ουδέτερες
- Λίγο ενδιαφέρουσες
- Καθόλου ενδιαφέρουσες

4. 4. Σε ποιο βαθμό το σεμινάριο σάς ενέπνευσε να μοιραστείτε ή να καταγράψετε δικές σας ιστορίες που σχετίζονται με τη θάλασσα;

*

Mark only one oval.

- Πολύ σημαντικό
- Αρκετά σημαντικό
- Μέτρια σημαντικό
- Λίγο σημαντικό
- Καθόλου σημαντικό

5. 5. Τι θεωρείτε ότι μάθατε ή κερδίσατε περισσότερο από το σεμινάριο;

6. 6. Ποια ιδέα ή στοιχείο του σεμιναρίου θεωρείτε ότι θα σας μείνει περισσότερο και γιατί;



Co-funded by
the European Union

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Evaluation Report

Activity 2 – Session 2

“Tales that Inspire: Sharing Stories to Protect Our Sea”

Introduction

The 2nd session of the F-LIFE project (Activity 2) focused on empowering Cypriot women to share their personal and family stories connected to the sea. Through storytelling, group discussions, and reflection, participants explored the cultural, social, and environmental importance of the sea for Cyprus. The seminar highlighted how storytelling can serve as a tool for community cohesion and marine protection. A feedback form was completed by 12 participants to assess satisfaction, learning outcomes, and overall impressions.

Overall satisfaction

83.3% of participants reported being very satisfied with the seminar. 16.7% stated they were satisfied.

Conclusion: The session met and exceeded expectations, providing a highly engaging and enjoyable experience for all participants.

Usefulness of the content

All participants found the content very or quite useful in understanding the role of storytelling in preserving traditions in coastal communities (83.3% found the content very useful and 16.7% found it quite useful).

Conclusion: The participants clearly appreciated the educational value of the seminar, gaining a deeper understanding of the role of storytelling in preserving maritime heritage.

Interest in presentations and activities

Regarding engagement: 83.3% (10 participants) found the presentations and group activities very interesting, 16.7% (2 participants) found them interesting.

Conclusion: The combination of interactive storytelling and reflection proved highly effective, maintaining motivation and participation throughout the session.

Inspiration to share stories

When asked if the seminar inspired them to share or record their own sea-related stories: 41.7% (5 participants) reported being highly inspired, 58.3% (7 participants) said they were moderately inspired.

Conclusion: These results show that nearly all participants felt motivated to engage further in storytelling. The activity succeeded in encouraging personal reflection and community dialogue.

Key learning outcomes (open-ended responses)

From the qualitative responses, participants highlighted the following key takeaways:

Rediscovery of women's role:

“I learned what women used to do in the old days.”

“We learned about the role of women in Cypriot society.”

Cultural awareness and pride:

““The importance of the sea for our island.”

“Ways to preserve our traditions.”

Connection and social exchange:

I met new people.”

“Knowledge and stories from others.”

Conclusion: Participants demonstrated a strong emotional and intellectual engagement with the topic, showing both increased awareness of women's historical contribution and a renewed sense of cultural belonging.

Memorable elements

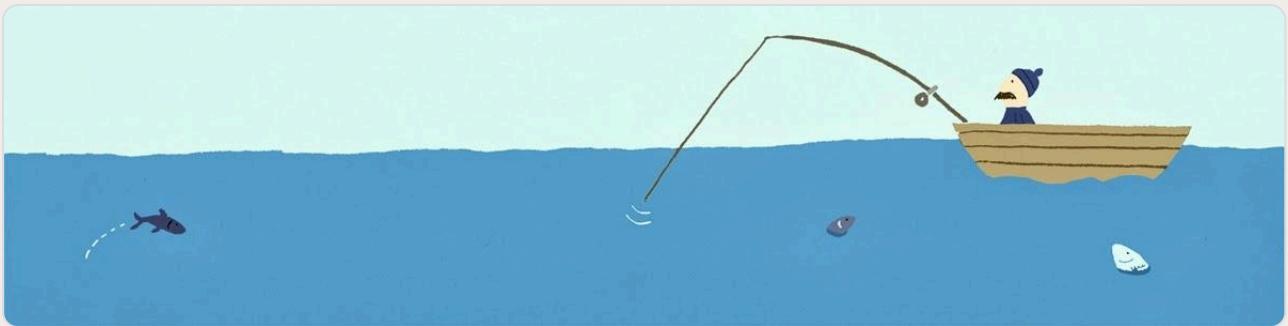
In open-ended responses, over 70% of participants mentioned that "the stories we shared" was the most memorable part of the seminar. This consistent feedback highlights the central role of storytelling as both an emotional and educational tool.

Overall conclusions

The second session of the F-LIFE project successfully met its objectives by:

- ✓ Raising awareness of the cultural, social, and environmental significance of the sea,
- ✓ Empowering women as keepers of coastal traditions,
- ✓ Encouraging the preservation of local stories through intergenerational sharing.

With over 80% positive ratings across all indicators, the results demonstrate a high level of satisfaction and engagement. Participants valued the opportunity to connect with their cultural roots and with each other, emphasising that storytelling fosters pride, continuity, and environmental responsibility.



F-LIFE Σεμινάριο No2 (Activity 2)

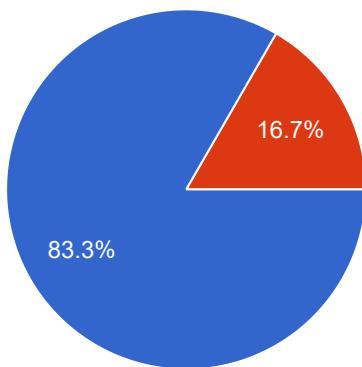
12 responses

[Publish analytics](#)

1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο;

 [Copy](#)

12 responses

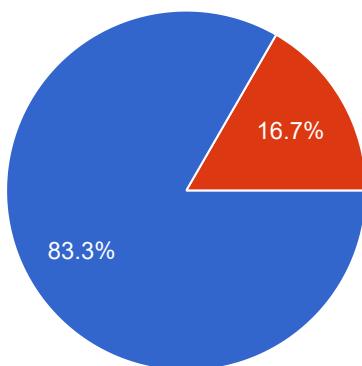


- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. Πόσο χρήσιμο βρήκατε το σεμινάριο για να κατανοήσετε τη σημασία των θαλάσσιων παραδόσεων και της αφήγησης ιστοριών;

 [Copy](#)

12 responses



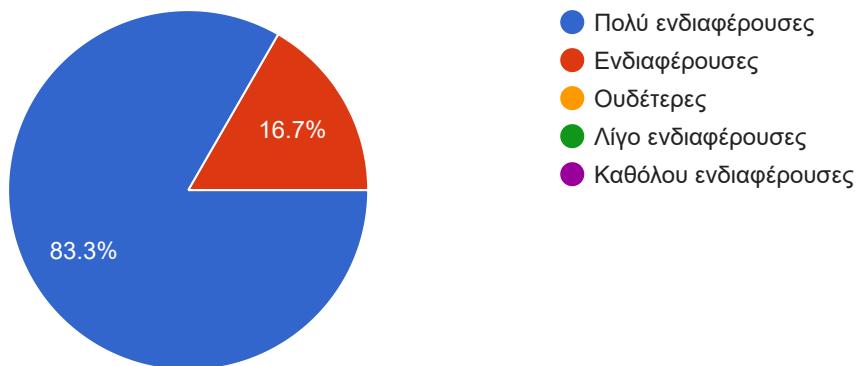
- Πολύ χρήσιμο
- Αρκετά χρήσιμο
- Μέτρια χρήσιμο
- Λίγο χρήσιμο
- Καθόλου χρήσιμο



3. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες;

 Copy

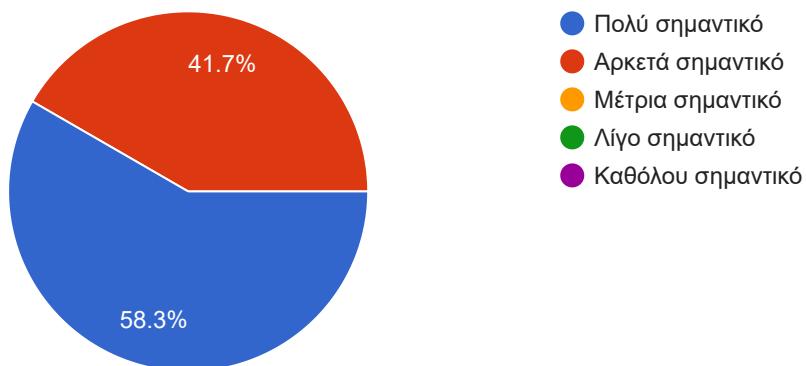
12 responses



4. Σε ποιο βαθμό το σεμινάριο σάς ενέπνευσε να μοιραστείτε ή να καταγράψετε δικές σας ιστορίες που σχετίζονται με τη θάλασσα;

 Copy

12 responses



5. Τι θεωρείτε ότι μάθατε ή κερδίσατε περισσότερο από το σεμινάριο;

8 responses

εμαθα νεα πραγματα

τι εκαναν οι γυναικες τα παλια τα χρονια

το ρολο των γυναικων στο νησι μας

μαθαμε για τις γυναικες και το ρολο τους στην κοινωνια της κυπρου

γνωρισα νέους ανθρώπους

την σημασια της θαλασσας για τον τοπο μας

τροπους για να διατηρησουμε τις παραδοσεις μας

γνωσεις και ιστοριες απο τους αλλους



6. Ποια ιδέα ή στοιχείο του σεμιναρίου θεωρείτε ότι θα σας μείνει περισσότερο και γιατί;

9 responses

οι ιστοριες

οι ιστοριες απο ολους μας

ολα ηταν πολυ ωραια

οι ιστοριες

οι ιστοριες που ειπαμεν

που είπαμε ο καθένας από μια ιστορία από τα παλιά

η χρηση των δικων μας ιστοριων

μου αρεσαν οι ιστοριες που ειπαμε

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Contact form owner](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms





F-LIFE Σεμινάριο Νο3 (Activity 2)

Αγαπητή συμμετέχουσα/αγαπητέ συμμετέχοντα,

Σας ευχαριστούμε που λάβατε μέρος στο σεμινάριο «Ψαρεύοντας για Ευεξία: Η Θεραπευτική Δύναμη της Θάλασσας».

Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει ως σκοπό να συλλέξει τις απόψεις και τις εντυπώσεις σας, ώστε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του σεμιναρίου ως προς τους σκοπούς του.

Η συμπλήρωση διαρκεί μόνο λίγα λεπτά και οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν **απόλυτα εμπιστευτικά, στο πλαίσιο του έργου F-LIFE (2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602).**

** Indicates required question*



1. 1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο; *

Mark only one oval.

- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. 2. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες; *

Mark only one oval.

- Πολύ ενδιαφέρουσες
- Ενδιαφέρουσες
- Ουδέτερες
- Λίγο ενδιαφέρουσες
- Καθόλου ενδιαφέρουσες

3. 3. Σε ποιο βαθμό το σεμινάριο σάς βοήθησε να κατανοήσετε τη σύνδεση της θάλασσας και του ψαρέματος με την ψυχική ευεξία; *

Mark only one oval.

- Πολύ
- Αρκετά
- Μέτρια
- Λίγο
- Καθόλου

4. 4. Πιστεύετε ότι θα ενσωματώσετε στο μέλλον κάποια από τις πρακτικές ή τις ιδέες που συζητήθηκαν (π.χ. επαφή με τη θάλασσα, ψάρεμα, βιώσιμη συμπεριφορά στη φύση); *

Mark only one oval.

- Ναι σίγουρα
- Ίσως
- Όχι

5. 5. Τι θεωρείτε ότι μάθατε ή κερδίσατε περισσότερο από το σεμινάριο;

6. 6. Ποια ιδέα ή στοιχείο του σεμιναρίου θεωρείτε ότι θα σας μείνει περισσότερο και γιατί;



Co-funded by
the European Union

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Evaluation Report

Activity 2 – Session 3

“Fishing for Well-Being: The Healing Power of the Sea”

Introduction

The 3rd session of the F-LIFE project (Activity 2) focused on exploring the therapeutic benefits of the sea and fishing for mental and emotional well-being. Participants learned how the sea influences stress reduction, sleep, and emotional balance, and how traditional fishing practices can serve as both cultural heritage and a form of natural therapy. The session also encouraged participants to reconnect with Cyprus' coastal traditions and to adopt sustainable fishing behaviors. A feedback form was completed by 9 participants to evaluate satisfaction, learning outcomes, and overall impressions.

Overall satisfaction

According to the results, 77.8% of participants reported being very satisfied with the seminar, while 22.2% were satisfied.

Conclusion: The session was very well received, achieving high satisfaction rates and meeting participants' expectations for content quality and delivery.

Interest in presentations and activities

Regarding engagement, 66.7% of participants found the presentations and activities very interesting, while 33.3% found them interesting.

Conclusion: The use of visual materials, group discussion, and reflection on personal experiences proved effective in keeping participants interested and motivated throughout the seminar.

Understanding the connection between the sea, fishing, and mental well-being

Participants were asked to what extent the session helped them understand the link between the sea, fishing, and mental health. 55.6% responded very much and 44.4% quite a lot.

Conclusion: The session successfully achieved its main educational goal, which was helping participants appreciate the psychological and emotional benefits of the sea and fishing.

Application of ideas and practices

When asked whether they would integrate ideas discussed in the seminar (e.g., spending time near the sea, sustainable fishing, mindful relaxation), 44.4% answered yes, definitely, and 55.6% responded maybe.

Conclusion: Nearly all participants expressed willingness to apply the insights gained in their daily lives, showing practical impact beyond the seminar setting.

Key learning outcomes (open-ended responses)

Participants highlighted several key takeaways:

- ✓ “Motivation to go for walks and fishing.”
- ✓ “How the waves and the blue color help us relax.”
- ✓ “New knowledge about the sea and fishing.”
- ✓ “To respect the sea more.”

Conclusion: The qualitative feedback reflects increased environmental awareness, appreciation for the calming power of the sea, and motivation to engage in outdoor and marine-related activities.

Memorable elements

When asked which part of the seminar stood out the most, participants mentioned:

- ✓ “The effect of fishing on our health.”
- ✓ “How to relax with the sea.”
- ✓ “Everything was nice, especially how fishing and the sea help our soul.”

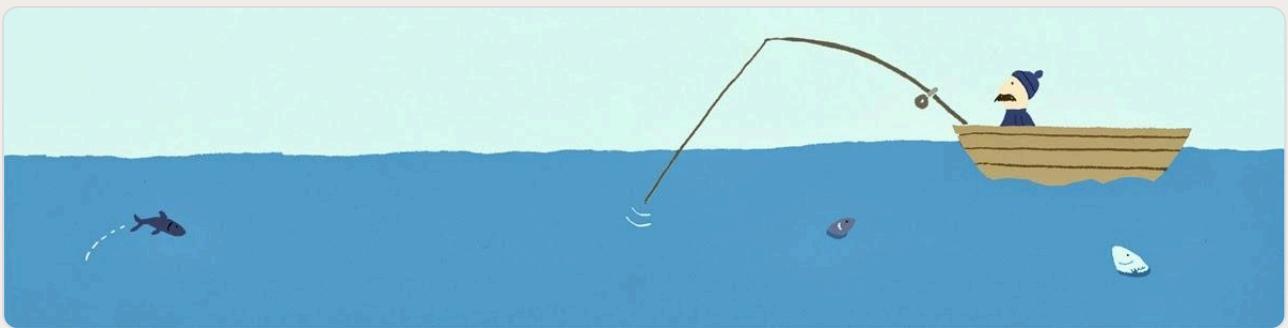
Conclusion: The emotional and reflective aspects of the session, particularly the connection between the sea and inner calm, were the most memorable and impactful for participants.

Overall conclusions

The third session of the F-LIFE project successfully met its objectives by:

- ✓ Increasing awareness of the sea's therapeutic power and its role in stress reduction and emotional well-being.
- ✓ Encouraging participants to reconnect with nature and traditional fishing practices as a form of self-care.
- ✓ Promoting environmentally responsible and sustainable interaction with the sea.

With over 75% positive responses across all indicators, the seminar was both educational and inspiring. Participants reported feeling calmer, more connected to the sea, and motivated to integrate its benefits into their daily routines.



F-LIFE Σεμινάριο Νο3 (Activity 2)

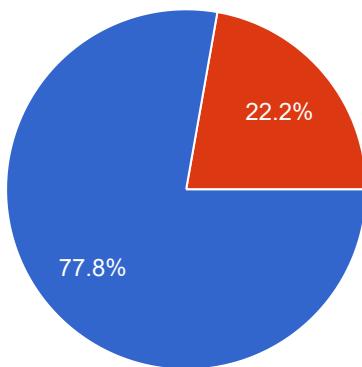
9 responses

[Publish analytics](#)

1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο;

 [Copy](#)

9 responses

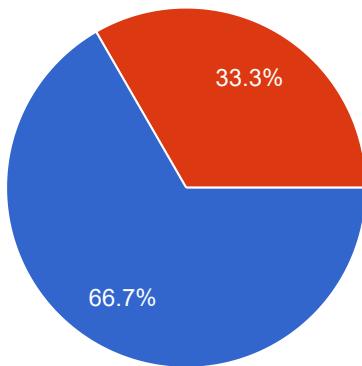


- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες;

 [Copy](#)

9 responses



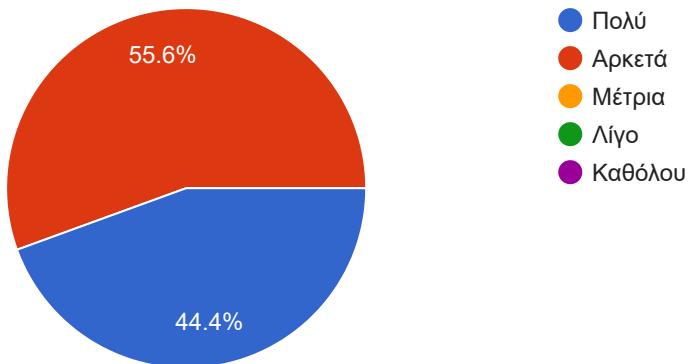
- Πολύ ενδιαφέρουσες
- Ενδιαφέρουσες
- Ουδέτερες
- Λίγο ενδιαφέρουσες
- Καθόλου ενδιαφέρουσες



3. Σε ποιο βαθμό το σεμινάριο σάς βοήθησε να κατανοήσετε τη σύνδεση της θάλασσας και του ψαρέματος με την ψυχική ευεξία;

 Copy

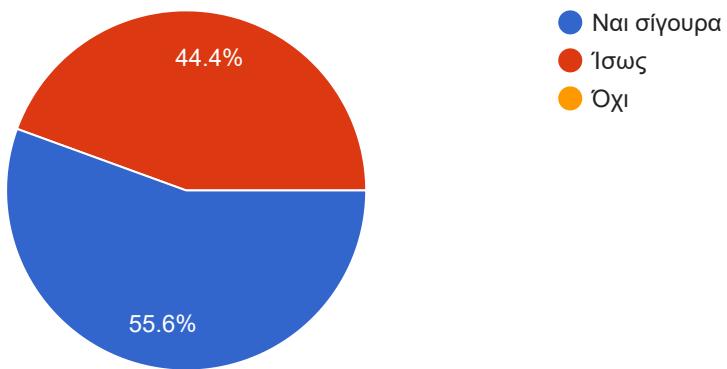
9 responses



4. Πιστεύετε ότι θα ενσωματώσετε στο μέλλον κάποια από τις πρακτικές ή τις ιδέες που συζητήθηκαν (π.χ. επαφή με τη θάλασσα, ψάρεμα, βιώσιμη συμπεριφορά στη φύση);

 Copy

9 responses



5. Τι θεωρείτε ότι μάθατε ή κερδίσατε περισσότερο από το σεμινάριο;

8 responses

κινητρο για να πηγαινουμε για βολτα και ψαρεμα

πως βοηθανε τα κυματα και το μπλε χρωμα για την ηρεμια μας

πως βοηθαι η θαλασσα για την υγεια μας

να πηγαινω πιο συχνα κοντα στη θαλασσα

να σεβομαι τη θαλασσα περισσοτερο

νεες γνωσεις για τη θαλασσα κ το fishing

ηρεμια...!

θα μαθω να ψαρευω

6. Ποια ιδέα ή στοιχείο του σεμιναρίου θεωρείτε ότι θα σας μείνει περισσότερο και γιατί;

4 responses

πως να ηρεμουμε με τη θαλασσα

ολα ήταν καλα

η επιδραση του ψαρεματος στην υγεια μας

ολα ήταν ωραια, περισσοτερο πως βοηθαι το ψαρεμα και η θαλασσα για την ψυχη μας\

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Contact form owner](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms





F-LIFE Σεμινάριο Νο4 (Activity 2)

Αγαπητή συμμετέχουσα/αγαπητέ συμμετέχοντα,

Σας ευχαριστούμε που λάβατε μέρος στο σεμινάριο «**Προστατεύοντας την μπλέ αυλή μας**».

Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει ως σκοπό να συλλέξει τις απόψεις και τις εντυπώσεις σας, ώστε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του σεμιναρίου ως προς τους σκοπούς του.

Η συμπλήρωση διαρκεί μόνο λίγα λεπτά και οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν **απόλυτα εμπιστευτικά, στο πλαίσιο του έργου F-LIFE (2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602)**.

* Indicates required question



1. 1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο; *

Mark only one oval.

- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. 2. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες; *

Mark only one oval.

- Πολύ ενδιαφέρουσες
- Ενδιαφέρουσες
- Ουδέτερες
- Λίγο ενδιαφέρουσες
- Καθόλου ενδιαφέρουσες

3. 3. Σε ποιο βαθμό το σεμινάριο σάς βοήθησε να κατανοήσετε την ανάγκη προστασίας της Μεσογείου και τη σημασία των βιώσιμων πρακτικών; *

Mark only one oval.

- Πολύ
- Αρκετά
- Μέτρια
- Λίγο
- Καθόλου

4. 4. Πόσο πιθανό είναι να εφαρμόσετε στο μέλλον κάποιες από τις ιδέες που συζητήθηκαν (π.χ. μείωση πλαστικών, συμμετοχή σε καθαρισμούς παραλιών, στήριξη βιώσιμης αλιείας); *

Mark only one oval.

- Πολύ πιθανό
- Αρκετά πιθανό
- Ίσως
- Όχι ιδιαίτερα
- Καθόλου

5. 5. Τι θεωρείτε ότι μάθατε ή κερδίσατε περισσότερο από το σεμινάριο;

6. 6. Ποια ιδέα ή στοιχείο του σεμιναρίου θεωρείτε ότι θα σας μείνει περισσότερο και γιατί;



Co-funded by
the European Union

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Evaluation Report

Activity 2 – Session 4

“Protecting our Blue Ward”

Introduction

The 4th session of the F-LIFE project (Activity 2) focused on raising awareness about the importance of the Mediterranean Sea for Cyprus' environment, economy, and culture. The seminar encouraged participants to adopt simple, everyday actions that protect marine ecosystems, reduce pollution, and preserve traditional coastal practices. Through interactive discussions and presentations, participants explored how small lifestyle changes, community engagement, and women's leadership can contribute to a cleaner and healthier Mediterranean. A total of 6 participants completed the evaluation form to assess satisfaction, engagement, learning, and overall impressions.

Overall satisfaction

According to the evaluation results, 83.3% of participants reported being very satisfied with the seminar, and 16.7% were satisfied.

Conclusion: The seminar was highly successful in terms of participant satisfaction, offering both valuable information and a positive, inclusive learning environment.

Interest in presentations and activities

Regarding engagement, 83.3% of participants found the presentations and activities very interesting, while 16.7% found them interesting.

Conclusion: The use of real-life examples, practical advice, and active discussion helped maintain strong participant interest and motivation throughout the session.

Understanding the importance of protecting the Mediterranean and adopting sustainable practices

Participants were asked to what extent the seminar helped them understand the need to protect the Mediterranean and the importance of sustainable actions. 50% of participants responded very much, and 50% quite a lot.

Conclusion: The results indicate that all participants gained a solid understanding of the key environmental challenges facing the Mediterranean and the importance of personal responsibility and collective action.

Likelihood of applying ideas in daily life

When asked how likely they were to apply ideas discussed in the seminar, such as reducing plastic use, participating in beach cleanups, or supporting sustainable fishing, 66.7% said very likely and 33.3% quite likely.

Conclusion: The majority of participants expressed genuine intention to take practical steps in their personal lives, showing strong awareness and readiness for behavioral change.

Key learning outcomes (open-ended responses)

Participants identified several main takeaways from the seminar:

- ✓ “Sustainable fishing and the importance of eating seasonally.”
- ✓ “How important it is to protect the marine environment.”
- ✓ “That a clean sea means health for everyone.”
- ✓ “Ways to protect the sea.”

Conclusion: These responses show that participants developed both ecological awareness and a sense of personal responsibility. They also connected the health of the sea to community well-being and sustainable living.

Memorable elements

When asked which part of the seminar stood out the most, one participant highlighted: "Women as guardians of the clean sea."

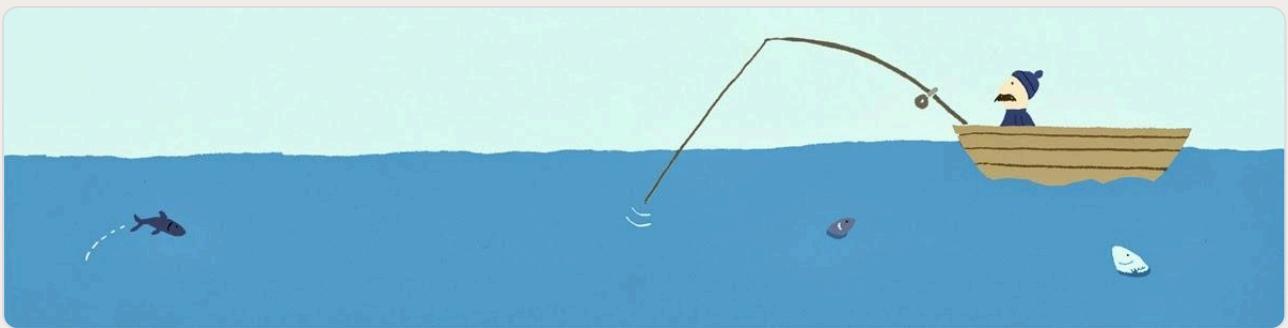
Conclusion: This reflects the empowering message of the session, emphasising the vital role of women in leading environmental protection within families and communities.

Overall conclusions

The 4th session of the F-LIFE project successfully met its educational and awareness-raising objectives by:

- ✓ Enhancing participants' understanding of the Mediterranean's environmental challenges,
- ✓ Promoting sustainable practices and responsible consumption,
- ✓ Highlighting women's leadership in protecting the sea and local traditions.

With over 80% positive ratings across all indicators, the seminar achieved excellent results in both satisfaction and impact. Participants left with practical knowledge, emotional connection to the topic, and motivation to take action for a cleaner, healthier Mediterranean.



F-LIFE Σεμινάριο No4 (Activity 2)

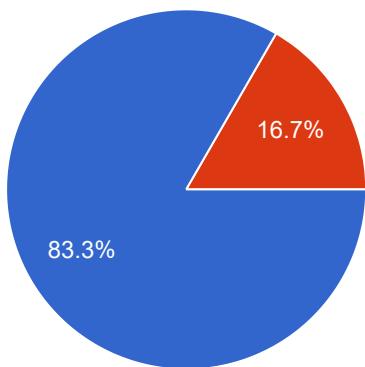
6 responses

[Publish analytics](#)

1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο;

 [Copy](#)

6 responses

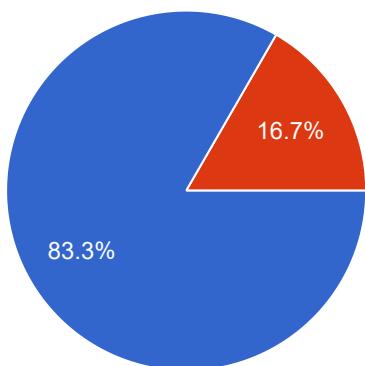


- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες;

 [Copy](#)

6 responses



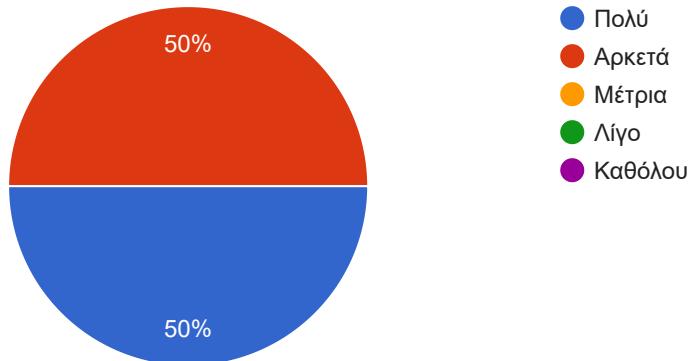
- Πολύ ενδιαφέρουσες
- Ενδιαφέρουσες
- Ουδέτερες
- Λίγο ενδιαφέρουσες
- Καθόλου ενδιαφέρουσες



3. Σε ποιο βαθμό το σεμινάριο σάς βοήθησε να κατανοήσετε την ανάγκη προστασίας της Μεσογείου και τη σημασία των βιώσιμων πρακτικών;

 Copy

6 responses

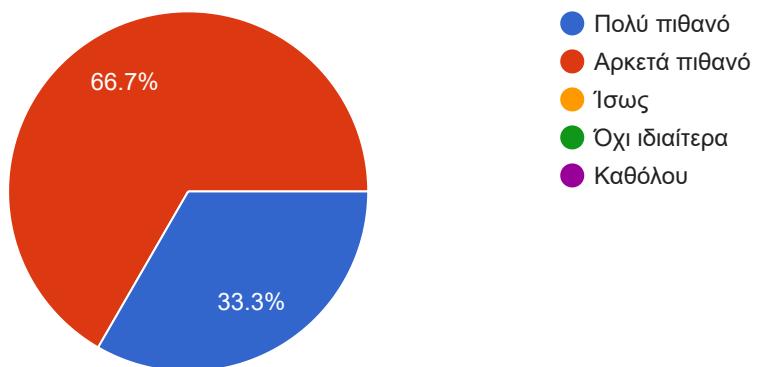


- Πολύ
- Αρκετά
- Μέτρια
- Λίγο
- Καθόλου

4. Πόσο πιθανό είναι να εφαρμόσετε στο μέλλον κάποιες από τις ιδέες που συζητήθηκαν (π.χ. μείωση πλαστικών, συμμετοχή σε καθαρισμούς παραλιών, στήριξη βιώσιμης αλιείας);

 Copy

6 responses



- Πολύ πιθανό
- Αρκετά πιθανό
- Ίσως
- Όχι ιδιαίτερα
- Καθόλου

5. Τι θεωρείτε ότι μάθατε ή κερδίσατε περισσότερο από το σεμινάριο;

4 responses

βιωσιμή αλιεία και η σημασία του να τρωμα εποχιακα

πως σημαντικό είναι να προστατεουμε το θαλασσι περιβαλλον

οτι η καθαρη θαλασσα ειναι υγεια για ολους μας

τροπους προστασιας της θαλασσας



6. Ποια ιδέα ή στοιχείο του σεμιναρίου θεωρείτε ότι θα σας μείνει περισσότερο και γιατί;

1 response

οι γυναικες ως φυλακες της καθαρης θαλασσας

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Contact form owner](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms



