

Kazalo vsebine

Projekt Funmilies	3
Program za krepitev zmogljivosti	3
Dopolnilne informacije za športne strokovnjake	4
Modul 1 – Pomen medgeneracijskega vključevanja v družbo	6
Struktura modula	6
Uvod v modul	7
Enota 1.1 – Pomen medgeneracijskega vključevanja	9
Enota 1.2 – Medgeneracijske prakse	14
Enota 1.3 - Uspešne medgeneracijske dejavnostimedgeneracijske dejavnosti Uspešne medgeneracijske dejavnosti	18
Modul 2 - Pravice in dolžnosti starejših za družbeno pravičnost	20
Struktura modula	20
Uvod v modul	20
Enota 2.1. – Pregled glavnih dokumentov, ki opredeljujejo pravice starejših	21
Enota 2.2. – Nekatere pravice starejših je moč uveljaviti v vsakdanjem življenju in športu	24
Enota 2.3. – Razumevanje starejših in njihovega družbenega položaja za oblikovanje uspešnih območij za stik	26
Modul 3 – Teoretični vidiki izobraževanja, utemeljenega na športnih metodah	30
Struktura modula	30
Uvod v modul	31
ENOTA 3.1 – Izobraževanje/vzgoja skozi športne metode	32
Enota 3.2 – Izobraževanje/vzgoja skozi šport in praktično delo	36
Modul 4 – Potrebe starejših v športu	41
Struktura modula	41
Uvod v modul	43
Enota 4.1. - Zabava	44



Intergenerational Sport Solutions for Healthy Ageing (Funmilies)
Project Number: 622408-EPP-1-2020-1-EL-SPO-SCP

Enota 4.2. Zagotavljanje varnosti	48
Izvršljive akcije	48
Enota 4.3 – Močne vezi	51
Modul 5 - Telesna/kinestetična inteligentnost	53
Struktura modula	53
Uvod v modul	54
Enota 5.1 . Pomen telesno/kinestetične inteligentnosti	54



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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 EACEA can be held responsible for them.

Uvod v Program za krepitev zmogljivosti

/Izobraževalni program za odkrivanje oblik medgeneracijskih športnih dejavnosti/

Projekt Funmilies

Projekt Funmilies – oblike medgeneracijskega športa za zdravo staranje je deležen finančne podpore programa Erasmus+. Vključuje partnerje iz evropskih držav: Madžarsko (BAIS), Grčijo (ANCE), Italijo (CSC), Bolgarijo (ABS) in Slovenijo (Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje). Projekt usklajuje ANCE. Projekt Funmilies smo namenili mlajšim od 25 in starejšim od 65 let, cilj projekta pa je spodbujanje sodelovanja v športu in športnih dejavnostih ter spodbujanje socialne vključenosti posameznikov in posameznic ob pomoči športa, spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja. Program za krepitev zmogljivosti

Program za krepitev zmogljivosti

To gradivo je končni dosežek sodelovanja projektnih partnerjev. Namen projekta je spodbujanje vključevanja starejših v medgeneracijske športne dejavnosti in izmenjava znanja evropskih športnih strokovnjakov ter trenerjev/mentorjev. Gre za priročnik, ki smo ga napisali in strukturirali tako, da dobro usposobljenim športnim strokovnjakom za razvoj športnih dejavnosti starejših omogoča, da vodijo usposabljanje še drugih trenerjev/mentorjev in strokovnjakov.

Pričujoče gradivo programa za krepitev zmogljivosti so preizkusili projektni partnerji ob sodelovanju več kot 100 športnih strokovnjakov, ki so gradivo evalvirali. Upoštevali smo njihovo skupno oceno priročnika. Gradivo je kombinacija teoretičnih in praktičnih vsebin, namenjenih športnim strokovnjakov in njihovem vodenju športnih strokovnjakov in trenerjev/mentorjev.

Priročnik smo razdelili na pet glavnih modulov, te pa na učne enote. Vsaka učna enota vključuje opredelitve, pojasnila, primere in inovativne in interaktivne učne metode. Sprva smo vsebine zasnovali tako, da so učne dejavnosti podpirale učenje udeležencev in doseganje rezultatov, načine evalvacije pa smo pridali v pomoč tako trenerjem/mentorjem kot udeležencem pri samo ocenjevanju njihovega razumevanja obravnavane teme.

Pet modulov:

1. Pomen medgeneracijske vključenosti v družbo

2. Pravice in odgovornosti starejših za družbeno pravičnost
3. Teoretični vidiki izobraževanja in metode telesne vzgoje
4. Potrebe starejših v športu: telesna/kinestetična inteligentnost
5. Telesna/kinestetična inteligentnost

Po dokončanju petih modulov trener/mentor lahko uporabi še eno prilogo tega gradiva, kjer so podrobno opisani primeri medgeneracijskih športnih dejavnosti, ki jih športni strokovnjaki in trenerji/mentorji lahko prenesejo v svoje organizacije in prostore.

Petim modulom smo dodali prilogo, v kateri podrobno opišemo primere medgeneracijskih športnih dejavnosti, ki jih športni strokovnjaki in trenerji/mentorji lahko uporabijo/replicirajo v svojih vadbenih prostorih.

Dopolnilne informacije za športne strokovnjake

Pred izvedbo modula naj trener/mentor skrbno prebere Poročilo Evropske komisije "Mapping study on the intergenerational dimension of sport" (Slov. Pregledna študija o medgeneracijskih razsežnostih športa", december 2020, ki je na voljo na <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/0878e8b0-3b61-11eb-b27b-01aa75ed71a1>

Poleg tega predlagamo, da trener/mentor za boljše razumevanje konceptov projekta Funmilies preuči *Compiled European survey research report on the readiness to undertake intergenerational sporting activities in Funmilies partners' countries* (2021), ki smo ga partnerji napisali kot ločeno poročilo v projektu Funmilies.

Med izvajanjem modulov trener/mentor uporablja disciplinarno in izkustveno znanje. V ta namen naj veliko bere in spozna starejše ter temo staranja, pa tudi, seveda, ustrezne športne dejavnosti. Poleg tega naj bi trener/mentor poznal lokalne razmere, v katerih potekajo dejavnosti. Poznati mora prostore, ki so na razpolago, skupine in organizacije, s katerimi si lahko pomaga, ter socialno-ekonomske razmere in kulturne preference starejših.

Dobro je, če navaja primere, ki so udeležencem domači in so blizu njihovim izkušnjam. Trener/mentor mora biti v stalnem stiku z udeleženci, ki naj študijski skupini predajo še svoje vire znanja iz svojih neposrednih izkušenj.

Modul vsebuje predlog za postopke evalvacije. Prvi del evalvacije temelji na izbirnem testu z zaprtimi vprašanji. Druga oblika evalvacije pa je praktična dejavnost.

Vprašalnik je na tiskanih obrazcih, če se izobraževalna dejavnost izvaja v živo. V nasprotnem primeru, če se izvaja na spletu, pa velja uporabiti Googleove obrazce.



Intergenerational Sport Solutions for Healthy Ageing (Funmilies)
Project Number: 622408-EPP-1-2020-1-EL-SPO-SCP

Vprašalnik najdete tu: <https://docs.google.com/forms/d/1iCp67ENMRy3RuaroE3Ho5GybF5UII2rLuNasCC42-Aw/edit>

Module smo zasnovali tako, da jih je moč izvajati tako na spletu kot iz oči v oči, ustrezna navodila pa so na voljo v besedilu. Na splošno spletne dejavnosti bolj poudarjajo vlogo nevihte možganov in dejavnega sodelovanja v diskusiji, dejavnosti zunaj spleta pa vključujejo dejavnosti na prostem, skupinske dejavnosti in uporabo pisal, papirja, fotografij, bele table itd.

Pri posameznih spletnih dejavnostih trener/mentor lahko uporabi še druge pripomočke, denimo:

- Pickerwheel (<https://pickerwheel.com/>)
- Kahoot (<https://kahoot.com/>)
- Zoom Breakout rooms



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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 EACEA can be held responsible for them.

Modul 1 – Pomen medgeneracijskega vključevanja v družbo

Struktura modula

Za doseganje učnih ciljev smo ta modul razdelili na tri učne enote, ki vsebujejo teoretično podlago in predloge za dejavnosti usposabljanja.

1. **Prva enota** je namenjena uvajanju udeležencev v medgeneracijske prakse, kamor so vključeni mladi in stari, kjer gre za raznolike evropske družbene okoliščine in za pomen medgeneracijskih odnosov. Poleg tega učna enota prikaže ključne koncepte družbene vključenosti, medgeneracijske vključenosti in medgeneracijskega območja za stik. Sledi splošen pregled normativnega in političnega okvira na evropski ravni za spodbujanje medgeneracijskega vključevanja in nastajanja ustreznih praks. Trenerji/mentorji skupini udeležencev predlagajo dve učni dejavnosti.
2. **Druga enota** je namenjena predvsem udeležencem, ki se želijo ukvarjati z medgeneracijskimi praksami. Ta enota je namenjena preučevanju stereotipov, povezanih s starimi in mladimi, fizičnimi in socialnimi ovirami, ki otežujejo vključevanje mladih in starih v spreminjajočo se družbo. Udeleženci zvedo, kako s praktično učno dejavnostjo analizirati potrebe udeležencev po medgeneracijskih dejavnostih.
3. **Tretja in zadnja enota** je posvečena razvoju usposobljenosti udeležencev za izvajanje medgeneracijskega vključevanja. Predstavi elemente, ki pripomorejo k uspešnosti medgeneracijskih dejavnosti in zlasti medgeneracijskih športnih dejavnosti. Ta enota je pregled literature in navaja že obstoječe medgeneracijske prakse v športu, lokalne programe, evropske projekte ali lokalne pobude. To bo udeležencem dalo praktičen pogled na ta vprašanja in pripomočke za uspešen in trajnostni razvoj medgeneracijskih dejavnosti. V tej enoti je ena učna dejavnost.

Učni cilji	Ta modul prispeva k doseganju naslednjega učnega cilja: 1)boljšati in širiti znanje o pomenu medgeneracijskih odnosov in vključevanja v družbo;
-------------------	--

	<p>2) razvijati usposobljenost za strukturiranje in oblikovanje medgeneracijske prakse;</p> <p>3) razvijati usposobljenost za sprožanje in vodenje procesa medgeneracijskega vključevanja.</p>
Pričakovani učni rezultati	<p>Do konca modula bodo udeleženci zvedeli več o:</p> <p>a) pomenu medgeneracijskih odnosov;</p> <p>b) medgeneracijskosti;</p> <p>c) sprožanju procesa za nastanek medgeneracijske vključenosti.</p>
Evalvacija	<p>Modul vsebuje predlog za postopke evalvacije. Prvi del evalvacije temelji na izbirnem testu z zaprtimi vprašanji. Druga oblika evalvacije pa je praktična dejavnost.</p> <p>Vprašalnik je na tiskanih obrazcih, če se izobraževalna dejavnost izvaja v živo. V nasprotnem primeru, če se izvaja na spletu, pa velja uporabiti Googleove obrazce.</p> <p>Vprašalnik najdete tu:</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/1iCp67ENMRy3RuaroE3Ho5GybF5UII2rLuNasCC42-Aw/edit</p>

Uvod v modul

V Evropi delež prebivalstva nad 65 let nenehno narašča (leta 2021 je bilo 21 % prebivalstva starega 65 let in več) (Eurostat, 2021). To pomeni, da je treba znova preučiti staranje in vlogo starejših v družbi. Napredek na področju zdravja in znanosti je tudi priložnost za starejše, da se starajo dejavno, kar omogoča premoščanje telesnih in duševnih ovir ter vlogo stereotipov o staranju pri tistih starejših, ki ne živijo dejavno in ne participirajo v družbi. Bistveno je spodbujati dejavnosti, programe in projekte, ki krepijo družbeno vključenost starejših in oblike medgeneracijske vključenosti (ECORYS, 2020).

Evropska unija je prepoznala izziv, ki ga pred nas postavlja spreminjajoča se prebivalstvena starostna struktura. Že od leta 2000 dalje EU spodbuja oblikovanje mnenj o starosti, sprejemanje resolucij in politik za večjo solidarnost med generacijami in dejavno staranje (Włodarczyk et al., 2019). Evropska unija priznava zlasti bistveno vlogo starejših v družbi in vse večje potrebe po sprejemanju tistih pobud in nacionalnih politik, ki starejšim omogočajo boljše telesno in duševno zdravje, vključevanje v družbo in medgeneracijsko dostopanje do dejavnosti, kot so prostovoljstvo in rekreativni šport ter vseživljenjsko učenje (Włodarczyk et al., 2019). Tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) si prizadeva za *starosti prijazen svet*, kjer se starejši lahko "varno starajo doma in v svojem lokalnem okolju; svet, kjer

ljudje niso revni; kjer lahko osebnostno rastejo; prispevajo za svoje skupnosti in hkrati zadržijo avtonomnost, zdravje in dostojanstvo" (WHO, 2007).

Starejši so resnično pomembni za celotno družbo in še posebej za mlade. Medgeneracijske prakse temeljijo na tem, kar si delijo starejši in mladi in kar prispeva k izgradnji vključujoče družbe. V ta namen je pomembno olajšati srečevanje generacij in ustvarjati *območja za stik*. Takšna območja niso le fizična mesta za stik med generacijami, marveč so kraji, kjer je mogoče graditi pomenljive tj. smiselne odnose. V projektu Funmilies naj bi športne dejavnosti ustvarile medgeneracijska območja, kjer naj ne bi šlo le za telesne dejavnosti in za zdravo staranje. Takšna območja omogočajo, da ima sodelovanje generacij transformativen vpliv na družbo. (Kaplan, 2019).

V zadnjih desetletjih je raziskovanje potrdilo, da so medgeneracijske dejavnosti koristne tako za mlade kot za starejše. Spoznanja so naslednja;

- starejši se čutijo manj osamljeni, bolj so vključeni v skupnost in tedaj lahko odkrijejo nov smisel svojega obstoja in so vzor mladim;
- mladi, ki razvijajo socialne veščine, izkazujejo manj *socialne tesnobe*, medgeneracijski stiki pa jih naredijo čustveno stabilnejše. (Stanford Center of Longevity, 2016).

Za vzpostavitev pomenljivih odnosov je treba dejavnosti in programe zasnovati in izvajati ob upoštevanju natanko določenih kriterijev. Zlasti velja upoštevati potrebe generacijskih skupin in opredeliti ovire, ki sprva otežujejo interakcijo med generacijami in gradnjo pomenljivih odnosov.

Prvi modul, *Pomen medgeneracijske vključenosti*, udeležence izobraževanja uvede v vprašanja medgeneracijskega vključevanja v družbo in obravnava ovire pri vključevanju, ki jih je čutiti na začetku. Modul razloži tudi, zakaj je dejavno staranje evropskega prebivalstva nujno, če želimo graditi vključujočo družbo. Modul je tudi predstavitev politik in pobud, sprejetih na evropski ravni, ki pripomorejo k nastanku medgeneracijskih športnih praks. Modul nadalje prikaže ovire in težave, do katerih prihaja pri *gradnji starostim prijaznega sveta* ter potrebe različnih generacij. Nazadnje, so v tem modulu predstavljena tudi merila za učinkovito oblikovanje in izvajanje medgeneracijskih dejavnosti in praks, kar vodi v vzpostavljanje pomenljivih in transformativnih odnosov med starejšimi in mladimi.

Glosar



Dejavno staranje: Dejavno staranje pomeni, da so starejši deležni pomoči zato, da lahko ostanejo gospodarji svojega življenja tako dolgo, kot je to le mogoče, in kjerkoli je mogoče; da lahko prispevajo k ekonomskemu razvoju in razvoju družbe (Evropska komisija, N.A.)

Medgeneracijska območja za stik: Medgeneracijska območja za stik so prostorske točke za stik med različnimi generacijami. Te se tam srečujejo, sodelujejo, gradijo odnose (npr. zaupanje in prijateljstvo) in po želji sodelujejo pri obravnavanju vprašanj, ki zadevajo lokalno skupnost. Območja so lahko v vseh vrstah skupnosti in na raznolikih krajih: v šolah, parkih, kulturnih klubih, muzejih, na skupnostnih vrtovih, v centrih za okoljsko izobraževanje in v večnamenskih skupnostnih centrih. (Matthew Kaplan, 2019).

Enota 1.1 – Pomen medgeneracijskega vključevanja

V Evropi je 21 % prebivalcev starih 65 let in več (Eurostat, 2021), srednja starost je 44 let. Število živorojenih otrok se niža, pričakovana življenjska doba pa se podaljšuje, kar napoveduje povečanje deleža starajočega se prebivalstva. (Eurostat, 2021). Evropska komisija je napovedala, da bo do leta 2060 delež prebivalstva, starega 65 let in več 29,5 %. Poleg tega se spreminja sestava gospodinjstev - četudi ne enako v vseh državah. Veča se število samskih, ki živijo sami. (Eurostat, 2021). Od tradicionalne jedrne družine, družine različnih generacij, ki živijo skupaj, Evropa prehaja k sodobnim gospodinjstvom s povprečnim številom 2,3 družinskih članov (Eurostat, 2021).

Starejši, ki se starajo, **poročajo, da so vse manj zadovoljni s svojim življenjem**. (Eurostat, 2015). Zlasti **samske starejše osebe** trdijo, da so manj srečne od tistih, ki živijo v gospodinjstvih z dvema ali več člani. (Eurostat, 2015). Poleg tega se starejši v Evropi običajno počutijo **socialno izolirani in osamljeni** (Zolyomi, 2019), še zlasti v vzhodnih in južnih regijah. V nekaterih državah se eden od treh starejših počuti osamljen. Tako je na Kitajskem, v Evropi, Latinski Ameriki in Združenih državah (WHO).

Klasterji obsegajo naslednje države:

1. Bolgarija, Grčija, Hrvaška, Romunija, Madžarska, Slovenija, Poljska, Slovaška, Italija, Španija (obarvano zeleno)
2. Luksemburg, Malta, Ciper, Avstrija, Belgija, Francija (obarvano rdeče)
3. Litva, Portugalska, Latvija, Češka republika, Estonija, Irska, Nemčija (obarvano modro)
4. Finska, Združeno kraljestvo, Nizozemska, Danska, Švedska (obarvano rumeno)

Glede telesne dejavnosti imajo države, vključene v projekt, najnižji delež telesno dejavnih oseb, starih 55 let in več, (glej sliko 1 spodaj).

Preglednica A3 Delež oseb starih 55 let in več, ki telesno ali športno delujejo skoraj sleherni dan (Indikator Indeksa dejavnega staranja 3.1.9 V ČASU OD 2008-2016, po klasterju

* Clusters contain following countries:

1. Bulgaria, Greece, Croatia, Romania, Hungary, Slovenia, Poland, Slovakia, Italy, Spain (green);
2. Luxembourg, Malta, Cyprus, Austria, Belgium, France (red);
3. Lithuania, Portugal, Latvia, Czech Republic, Estonia, Ireland, Germany (blue);
4. Finland, United Kingdom, Netherlands, Denmark, Sweden (yellow).

Table A3: Percentage of people aged 55 years and older undertaking physical exercise or sport almost every day (AAI indicator 3.1) in the period 2008-2016, by cluster¹⁰

Cluster	2008	2010	2012	2014	2016
1	6.5	6.5	6.5	6.6	6.6
2	19.4	19.4	19.4	17.4	17.4
3	14.1	14.1	14.1	15.6	15.6
4	31.4	31.4	31.4	32.5	32.5

(Preglednica 1: Indeks dejavnega staranja, 2018)

Ti podatki opozarjajo na potrebo po spodbujanju dejavnega staranja in medgeneracijske vključenosti, saj medgeneracijska izmenjava ne podpira več družinske sestave in bližine generacij. Koncept dejavnega staranja je bil prvič uveden v devetdesetih letih (Włodarczyk in drugi, 2017). Dejavno staranje so opredelili kot "proces razvoja in ohranjanja funkcionalne usposobljenosti, ki omogoča dobro počutje v poznejših letih življenja" (WHO, 2020). Evropska unija je sprejela tudi ukrepe za postavitev strategije zdravega staranja na temelju sprejetih politik in financiranih programov. Evropska komisija je leto 2012 proglasila za *Evropsko leto dejavnega staranja in solidarnosti med generacijami* (Włodarczyk in drugi, 2017), da bi širila ozaveščenost glede te teme. Letos so uvedli tudi *indeks dejavnega staranja* (AAI), ki zajema dimenzije dejavnega staranja (UNECE, 2019). Štiri tako opredeljene dimenzije dejavnega staranja so:

- zaposlovanje,
- družbena participacija v družbi,
- neodvisno, zdravo in varno življenje,
- okolje, ki spodbuja dejavno staranje (UNECE, 2018).

V skladu z zadnjim poročilom iz leta 2018 imajo države na jugu Evrope, najnižji indeks dejavnega staranja. AAI (UNECE, 2019). AAI nakaže področja, na katera je treba poseči in je v pomoč pri določanju politik dejavnega staranja. Glede na ta indeks so temeljne kategorije dejavnega staranja: **telesna vadba; vseživljenjsko učenje; dobro počutje; socialna povezanost**. Vse naštetje je moč izboljšati z medgeneracijsko športno dejavnostjo.

Evropska komisija financira tudi projekte dejavnega staranja s programom, Erasmus+, s programi EU za zaposlovanje in socialne inovacije (EaSI) in programom Evropskega socialnega sklada (Evropska komisija, 2019). Za posebne medgeneracijske športne dejavnosti je zdaj na voljo samo program Erasmus+, iz katerega se financirajo tovrstni projekti, (ECORYS, 2020). Evropska komisija je leta 2020 naročila študijo o medgeneracijski razsežnosti športa, ki postaja vse pomembnejši in ga velja razvijati.

Medgeneracijske prakse in dejavnosti na drugih področjih so bile že doslej pogosto predmet raziskovanja. Sklad Beth Johnson trdi, da je namen medgeneracijskih praks, da združujejo generacije, te pa se lotijo vzajemno koristnih dejavnosti, kiboljšajo razumevanje in spoštovanje med generacijami in prispevajo h gradnji *trdneje povezanih skupnosti*. Medgeneracijske prakse so vključujoče. Temeljijo na tistem, kar je pozitivno, kar generacije lahko ponudijo druga drugi in okolici. " (Beth Johnson Foundation, 2011, str. 4). Medgeneracijska praksa se lahko uresniči z različnimi dejavnostmi, kot so skupnostno življenje, šport, rekreativne dejavnosti, vzajemni hobiji itd. Pomembno je, da si s pomočjo medgeneracijskih praks mladi in stari izmenjujejo, kar imajo, da so dejavno vključeni v družbo, da se počutijo cenjeni, spretni, da so del družbene skupnosti in so **spoštovani**. Matthew Kaplan trdi, da naj bi prišlo do medgeneracijskega vključevanja, a v ta namen ni pomembno najti le fizična mesta za vključitev, ampak je pomembno ustvariti kraje brez ovir, ki omogočajo medsebojno izmenjavo (Kaplan in drugi, 2020). Te kraje opredeljujemo kot *medgeneracijska območja za stik*. Tam se starejši in mladi "srečajo, so v interakciji, gradijo odnose". Kako uvesti ta območja, bo tema naslednjih učnih enot.

Enota 1.1 – Dejavnost

Podcilji modula	Cilji te enote so: - ozaveščati o medgeneracijski vključenosti in o pomenu dejavnega staranja;
------------------------	---

	-ozaveščati o pobudah in političnih ukrepih na evropski ravni o medgeneracijski vključenosti.
Pričakovani rezultati	Do konca te učne enote - udeleženci: spoznajo prebivalstveno sliko Evrope; - udeleženci spoznajo, kaj je dejavno staranje in kaj so medgeneracijska območja za stik in dojamajo, zakaj so pomembna; - spoznajo najpomembnejše pobude in politične ukrepe na evropski ravni glede medgeneracijske vključenosti.
Oprema	Če dejavnosti potekajo iz oči v oči; projektor, prenosnik, pet miz, flipcharti, markerji, peresa. Spletna dejavnost: osebne komunikacijske naprave, spletna kamera in mikrofoni
Število udeležencev	25
Čas	40 minut za dokončanje te učne enote. Urnik poteka takole: - 5 minut za prvo dejavnost ob pomoči kviza <i>Mentimeter</i> , kviza o evropskem prebivalstvu. - 20 minut za drugo dejavnost 'Svetovna kavarna o medgeneracijskem vključenju' - 15 minut poročanja o dejavnosti, teorije in koncepti - 5 minut teorij o pobudah in političnih dejavnostih na evropski ravni glede medgeneracijskega vključenja

Opis dejavnosti

(1) Trenerji/mentorji uporabijo kviz Mentimeter (pet vprašanj o evropski prebivalstveni sliki). Trenerji/mentorji pokažejo, da je medgeneracijsko vključevanje v družbo nujno potrebno. V primeru, da se program izvaja iz oči v oči, trenerji/mentorji vprašanja postavijo ustno, lahko pa udeležence zaprosijo, da naj uporabijo telefon ali tablico in si na zaslonu ogledajo odgovore. Trener/mentor komentira njihove odgovore. Pri tem udeleženci podčrtajo prave prebivalstvene podatke, ki se nanašajo na staranje prebivalstva v Evropi:

- srednja starost v Evropi in upad števila živo rojenih otrok;
- spremenjena sestava družin v Evropi (od nuklearne družbe k večjemu številu odraslih, ki živijo sami);
- delež oseb, starih 65 let in več, ki se ukvarjajo s športom.

1) Kakšen je danes delež evropskega prebivalstva, starega 65 let in več?

A. 19 % B. 21 % C. 25 %

2) Kakšen bo do leta 2060 delež evropskega prebivalstva starega 65 let in več?

A. 20 % B. 25 % C. Skoraj 30 %

3) Kakšna je poprečna starost evropskega prebivalstva?

A. 33 B. 44 C. 52

4) Kakšno je povprečno število družinskih članov v Evropi?

A. 1,2 B. 1,8 C. 2,3

5) V Evropi starejši poročajo, da se s starostjo njihovo zadovoljstvo z življenjem zmanjšuje.

A. DRŽI B. NE DRŽI

6) Kakšen je odstotek starejših, ki se v vaši državi ukvarjajo s športom

A. 6,6 % B. 9,3 % C. 12,8 %

(2) Druga dejavnost temelji na metodi *Svetovne kavarne*. Potem, ko udeleženci spoznajo sliko evropskega prebivalstva, ta metoda spodbudi razpravo o pomenu dejavnega staranja in medgeneracijske vključenosti. 25 udeležencev se razdeli v tri skupine po sedem do osem članov. V primeru izvedbe programa po spletu se udeleženci razdelijo na tri sobe na platformi Zoom. Vsakih pet minut mentor določi najmanj štiri udeležence, da stojijo ob vsaki mizi/ali so v posamezni sobi. Ti morajo mizo/sobo zamenjati, da tako obogatijo razprave drugih. V vsaki sobi je udeleženec, ki zapisuje, kar je bilo povedano v odgovor na vprašanja:

- Kaj je dejavno staranje in kako ga doseči?

- Kaj je družbena vključenost starejših in kako jo je mogoče doseči v praksi?
- Kaj je medgeneracijska vključenost in kako jo je mogoče doseči s športom?

ZAPOMNITE SI: V primeru, da to dejavnost izvajate iz oči v oči, pri vsaki mizi zagotovite flipchart in markerje, da lahko skupina pove, kako razmišlja o posamezni temi. V primeru, da izobraževanje izvajate na spletu, pripravite še en velik list papirja – en list za vsako sobo in za odmor – z naslovom obravnavane teme.

Trener/mentor se pridruži skupinam pri mizah, da bogati razpravo in jo spodbuja. Čez petnajst minut udeležence zaprosi, da naj kratko poročajo, o čem so razpravljali. To lahko storijo v obliki predstavitve s flipcharti (če gre za izobraževanje iz oči v oči) ali z uporabo jamboard (če razprava teče po spletu). Na koncu dejavnosti trener/mentor omogoči kratko poročanje, povzame misli in uvede razpravo, pri čemer povzame glavne točke in slovarske opredelitve konceptov.

Enota 1.2 – Medgeneracijske prakse

Dejavno staranje otežuje telesne in duševne ovire ter stereotipi o staranju. Kot smo že povedali v prvi učni enoti, se starejši, ki se starajo, počutijo bolj osamljeni in manj zadovoljni z življenjem, zato se *ne* ukvarjajo z raznolikimi dejavnostmi. V naslednjem modulu poglobljeno raziščemo stereotipe o staranju in duševnih ovirah. Zdaj je pomembno vedeti le to, da je v Evropi veliko predsodkov o staranju. (AGE, 2016). Stereotipi silijo starejše, da prenehajo dejavno sodelovati v družbenih dejavnostih, saj se bojijo, da jih bodo obsojali. (Fernandez-Ballesteros in drugi, 2020). Obenem se tudi mladi spopadajo z diskriminacijo, saj veljajo za neizkušene in nezmožne, kar jim odvzame pravico do polnega, dejavnega življenja. Medgeneracijska vključenost je za ti dve skupini še posebno dragocena. (Stanford Centre of Longevity, 2016). Če se mladi vključijo v medgeneracijsko dejavnost, postanejo stabilnejši, izboljšajo se jim socialne spretnosti in to jim pomaga, da so manj socialno **anksiozni**. Tudi za starejše je medgeneracijska vključenost dobra. Počutijo se bolj zdravi, manj osamljeni in **bolj vključeni**. V svojem odnosu z mladino starejši lahko odkrijejo nov pomen in novo smer za svoje življenje, mladi pa spoznajo, da se je od starejših moč učiti čustvene inteligentnosti in stabilnosti (Stanford Center of Longevity, 2016). Obe skupini postaneta samozavestnejši. (ECORYS, 2020). Šport ni vedno vključujoč, saj lahko poudarja uspešnost in dosežke, ki jih zmore le mlado telo. Nekateri športi so lahko elitistični. Iz ekonomskih ali fizičnih razlogov nekateri športi niso dostopni vsem. (Suzuki, 2017). Medgeneracijske športne dejavnosti pa so lahko vključujoče in koristne tako za mlade kot za stare. Vredno se je seznaniti s preglednico, ki jo je Ecorys razvil v raziskavi *Pregledna študija o medgeneracijski razsežnosti športa* iz leta 2020 in dobrobit medgeneracijskih športnih dejavnosti (glej spodaj).

Starejši

Mladi

Oboji



Obogatijo razmerja/prijateljstvo	Omilijo anksioznost zaradi staranja	Boljšajo zadovoljstvo z življenjem
Razvijajo pozitivne stereotipe/lajšajo negativne stereotipe	Povečajo zaupanje v sporazumevanju z drugimi	Gradijo skupnost in trdnost družbe
Boljšajo fizično počutje	Boljšajo motivacijo za učenje	Krepijo samospoštovanje
Razvijajo spretnosti in znanje	Podpirajo prostovoljstvo	Boljšajo zdravo staranje

Vir: Youth Sport, 2019. Medgeneracijski projekt. Pregledna raziskava

Odnos med obema skupinama mora ustrezati njuni moči in njunim potrebam. Zato je pred uvedbo sodelovanja v medgeneracijski dejavnosti velja razmisliti o tem, katere potrebe lahko ima posamezna skupina in kako jih lahko zadovolji skupaj z drugo skupino. Tako je mogoče zgraditi dvostransko razmerje, kjer nobena skupina ni deležna stereotipne obravnave (Standford Center of Longevity, 2016). Drugi pomemben element je, da je treba za izgradnjo pomenljivih odnosov razmerje med skupinama **voditi skozi daljše časovno obdobje. Medgeneracijsko razmerje lahko temelji le na načelu vzajemnosti**, kar pomeni medsebojno spoštovanje, učenje in razumevanje (MATES, 2009). Pomembno je tudi, da imajo eni in drugi že na začetku medgeneracijske dejavnosti enake pravice in dolžnosti (MATES, 2009).

Če gre za medgeneracijske športne dejavnosti, je treba odstraniti fizične ovire, ki se jih starejši morda bojijo, izbrati nevtralen prostor, kjer obe generacijski skupini ohranita samozavest, pa naj gre za športno igrišče ali park (ECORYS, 2020). **Ni priporočljivo izvajati teh dejavnosti v domovih za starejše, ker prostor tam ni nevtralen in lahko okrepi stereotipe.** Komunikacija je tudi pomemben vidik srečevanja generacij. Besede morajo biti izbrane, dovolj sprejemljive **za obe generacijski skupini.**

Enota 1.2 - Dejavnost

Podcilji modula	<p>Druga učna enota tega modula pripomore k doseganju naslednjih ciljev:</p> <ul style="list-style-type: none"> - povečati zavest o stereotipih staranja: - odstraniti obstoječe ovire na poti do dejavnega staranja in medgeneracijskega vključevanja
------------------------	--

Pričakovani rezultati	<p>Do konca učne enote bodo udeleženci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pridobili znanje in razvili kritično razdaljo do stereotipov o staranju in ovirah za medgeneracijsko vključevanje, - usposobljeni za oblikovanje medgeneracijske športne prakse, razvili bodo zmožnost načrtovanja medgeneracijske prakse na temelju športa.
Oprema	<p>Dejavnost iz oči v oči zahteva: projektor, prenosnik, pet miz, flipcharte, markerje.</p> <p>Dejavnost po spletu: osebne naprave, spletna kamera in mikrofoni</p>
Število udeležencev	25
Čas	<p>45 minut za izvedbo tega modula po naslednjih korakih:</p> <p>5 minut za 3. dejavnost o starostnih stereotipih in ovirah na temelju ogleda video posnetka, zbiranja vtisov udeležencev.</p> <p>5 minut za hitro poročanje, kjer bodo trenerji/mentorji predstavili glavne stereotipe o staranju, stereotipe o mladih ter obstoječe fizične in duševne ovire, ki preprečujejo medgeneracijsko sodelovanje;</p> <p>10 minut kratkega predavanja o dobrobiti medgeneracijske vključenosti;</p> <p>15 minut skupinske dejavnosti »Ustvarjanje povezav« (5 minut skupinskega dela in 5 minut predstavitev);</p> <p>10 minut teorije v obliki predavanja o tem, kako zasnovati medgeneracijski program.</p>

Opis dejavnosti

(3) Za tretjo dejavnost trener/mentor predlaga ogled naslednjega video posnetka.

IKEA Commercial - Start Something New.

<https://www.youtube.com/watch?v=AfERQ-Riy2E>

Če je dejavnost izvedena iz oči v oči, trener/mentor uporabi prenosnik in projektor. Če je dejavnost izvedena po spletu, si deli zaslon z udeleženci. Ob koncu videa trener/mentor udeležence povpraša po občutkih. Pomembno je, da trener/mentor usmerja razpravo k prepoznavanju najpogostejših stereotipov o staranju in obstoječih fizičnih in duševnih ovirah. Na začetku videa se zdi, da so starejši osamljeni, zdolžčaseni, da ne vedo, kaj bi svojim življenjem. Ob

gledanju videoposnetka vidimo, kaj vse se lahko spremni, saj protagonist filma prične raziskovati in odkrivati nove reči, ki zbudijo zanimanje, veseli se življenja in ga ceni, pripravljen se je srečati se z ljudmi. Želi ustvariti vezi z ljudmi iz različnih okolij in različne starosti. Igralec v glavni vlogi filma odloži sprehajalno palico in se zdi fizično bolj dejaven. To ne bi bilo mogoče, če bi obsedel na klopi. Igralec filma ima energijo in marsikaj, kar si lahko deli z drugimi. Sposoben se je naučiti nečesa novega. To dati drugim. Primer tega je vloga nogometnega trenerja/mentorja, ki postane vzor drugim starejšim.

Med naštevanjem stereotipov in ovir se trener/mentor seznanja z njimi v skupini Jamboard (spletni program) ali na flipchartu, če program teče v živo.

Nato trener/mentor vpraša udeležence, kaj so po njihovem mnenju stereotipi o mladih, ki jim preprečujejo, da bi **se dejavno vključevali v družbo**. Ko zbere nekaj odgovorov, naredi seznam odgovorov in pripomb in o njih vodi razpravo.

(4) Trener/mentor udeležence razdeli v 2 skupini. V skupini A so 3 podskupine: organizatorji (2), starejši (5), mladi (5). V skupini B so 3 podskupine: organizatorji (3), starejši (5), mladi (5). Dejavnost se izvede v živo (plenarno ali po spletu). Trener/mentor razloži dejavnost "**Ustvarjanje povezav**". Vsak član podskupine uteleša eno kategorijo in mora braniti potrebe starejših ali mlajših udeležencev. Skupina A se mora odločiti za športno dejavnost, ki bo izvedena v živo, ki je zanimiva, vključujoča in dostopna tako mladim kot starejšim. Podskupina mladih predlaga šport glede na potrebe interese in zmožnosti mladih. Podskupina starejših se odzove tako, da predlaga svojo dejavnost/dejavnosti in poda pripombe na predloge mladih. Podskupina organizatorjev se odziva na predloge, posreduje med skupinami, razmišlja o tem, kaj je zares izvedljivo glede na zmogljivosti, možnosti in glede na dobrobit za obe skupini. Pri vseh treh podskupinah morajo biti odprti za razpravo. Ko člani skupin dosežejo dogovor o izvedljivi športni dejavnosti, je povezava ustvarjena in dejavnost se konča. Enako stvari potekajo pri drugi skupini, vendar se člani in članice morajo dogovoriti in ustvariti povezavo na temelju rekreativne dejavnosti.

Ob koncu dejavnosti trener/mentor poda poročilo o glavnih točkah razprave. Sledi 10 minut kratkega teoretičnega predavanja o oblikovanju medgeneracijskega programa.

Predlogi

Za četrto dejavnost je pomembno, da trener/mentor spodbuja razpravo in opogumlja člane podskupin, da branijo svoja stališča. Udeleženci bodo sprva morebiti nezmožni razumeti pomen vaje.

Enota 1.3 - Uspešne medgeneracijske dejavnosti

Danes so še vedno redki tisti nacionalni programi, ki spodbujajo medgeneracijske športne dejavnosti, predvsem na lokalni in regionalni ravni. To lahko ovira dejavne zaposlene, vendar pa lahko lokalne ustanove, če so dejavnosti dobro načrtane, pomagajo organizaciji/športnemu združenju z že razpoložljivimi sredstvi. Poleg tega se zdi, da tudi Evropska komisija podpira tovrstne pobude, če so te dobro začrtane. (MATES, 2009). Pomembno je, da ustvarjamo dejavnost skupaj z udeleženci, da zagotovimo uspešnost dejavnosti, pa tudi udeležbo v programu. Udeležba udeležencev morda ni lahko dosegljiva, sprva morda ni zanimanja za udeležbo v programu. Iz obeh starostnih skupin bi veljalo prejemati stalne povratne informacije o dejavnostih. Priporočljivo bi bilo začeti dejavnosti z majhno skupino udeležencev, potrebno bi bilo zagotoviti, da so vloge, pravice in pričakovanja jasni in da so udeleženci dejavno vključeni v proces izvajanja programa. (MATES, 2009). Ker začeti dejavnost ni preprosto, velja ugotoviti, kje so lahko skupni interesi udeležencev (MATES, 2009). Poleg tega je lahko vključevanje družin koristno, ker starejši lahko povečajo udeležbo mladih v programu (ECORYS, 2020).

Za oblikovanje uspešne medgeneracijske dejavnosti bi morali doseči določeno raven razkrivanja članov in članic starostnih skupin. To je mogoče doseči z dejavnostmi lomljenja ledu ali neformalnimi srečanji pred dejavnostjo ali po njej (ECORYS, 2020). Priporočljivo je vključiti se v dolgoročne medgeneracijske dejavnosti, ki naj bodo v dobro obeh skupin (MATES, 2009). V že razvitih medgeneracijskih dejavnostih se je izkazalo, da sta dva elementa bistvena za uspešnosti takšnih dejavnosti. Udeleženci se morajo veseliti teh dejavnosti in razvijati nova **znanja**. Kot je bilo že omenjeno, je treba dejavnosti načrtovati ob upoštevanju zanimanj, ki so skupna mladim in starim, in zabavna za obe skupini. To ima pozitivne učinke na odnos, ki se razvija med generacijami in na individualno počutje (EPALE, 2020). Poleg tega je vseživljenjsko učenje bistveno za sprožanje uspešnih medgeneracijskih dejavnosti. Udeleženci so zadovoljni, ko se naučijo česa novega, denimo, ko spoznajo nov šport ali se naučijo socialnih veščin. (ECORYS, 2020).

Enota 1.3 – Dejavnost

Podcilji modula	Ta učna enota prispeva k doseganju naslednjega cilja: - povečati število medgeneracijskih športnih dejavnosti na lokalni ravni.
Pričakovani rezultati	Do konca učne enote udeleženci pridobijo - znanje o tem, kako vključiti v športne dejavnosti srednje stare.

Oprema	<p>Če dejavnost poteka v živo: projektor, prenosnik, pet miz, flipchart, markerji, svinčniki.</p> <p>Če dejavnost poteka po spletu: telefon, tablica, spletna kamera in mikrofoni</p>
Število udeležencev	25 udeležencev
Čas	<p>40 minut je za dokončanje tega modula. Dejavnosti potekajo kakor sledi:</p> <p>10 minut za kratko predavanje o merilih/predlogih za zagotovitev uspešnih medgeneracijskih dejavnosti.</p> <p>20 minut za peto dejavnost/vrednotenje modula.</p> <p>10 minut za poročanje o peti dejavnostiⁱ</p>

Opis dejavnosti

(5) Peta dejavnost je tudi zaključek modula in **je evalvacijska dejavnost**. Udeležence posamično prosimo, da izpolnijo naslednji obrazec: <https://docs.google.com/forms/d/1iCp67ENMRy3RuaroE3Ho5GybF5UII2rLuNasCC42-Aw/edit>

Če je dejavnost izvedena v živo, se obrazec lahko natisne in razdeli udeležencem. Udeleženci imajo nato 20 minut časa, da obrazec izpolnijo. Na koncu trener/mentor vpraša, ali si rezultate želijo ogledati skupaj z drugimi trenerji/mentorji. Pomembno je, da udeleženci izmenjajo razmišljanja, trener/mentor pa znova preuči pridobljena spoznanja o modulu.

Predlogi

Pomembno je, da je na koncu te enote in po zaključku pete dejavnosti prostor za vprašanja in dodatna pojasnila.



Modul 2 - Pravice in dolžnosti starejših za družbeno pravičnost

Struktura modula

Ta modul je razdeljen na tri učne enote:

- (a) Pregled glavnih pravnih dokumentov, ki določajo pravice starejših
- (b) Pravice nekaterih starejših, ki se uporabljajo za vsakdanje življenje in šport
- (c) Razumevanje starejših in njihovega družbenega položaja za ustvarjanje uspešnih območij za stik

Učni cilji	<p>Ta modul prispeva k doseganju naslednjih učnih ciljev:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Povečati znanje o dokumentih o pravicah in dolžnostih starejših. 2) Povečati poznavanje pravic in dolžnosti starejših. 3) Razviti sposobnost spreminjanja odnosa do starejših in medgeneracijskih športov.
Evalvacija	<p>Udeleženci zapišejo primere uporabe pridobljenega znanja v resničnem življenju. Na primer: "Naučil sem se novih stvari o svojih starih starših." "Zdaj razumem osnovne značilnosti kontaktnih območij in začel sem razmišljati o vzpostavitvi takega območja" itd.</p> <p>Evalvacija se izvede na koncu modula.</p>

Uvod v modul

Ker imajo starejši državljani tako pravice kot dolžnosti. je za krepitev socialne pravičnosti in preprečevanje socialne izključenosti starejših pomembno njihove pravice in dolžnosti upoštevati.

Modul obravnava potrebo po zakonih o pravicah in dolžnostih starejših v vsakdanjem življenju in v športu, vse v skladu s seznamom pravic, ki jih je določil EURAG - Evropska zveza starejših.

Delež starejših prebivalcev hitro raste. Potrebno je ponovno preučiti zakonodajo, ki se nanaša na starejše. V mednarodnih dokumentih ni posebnih pravic starejših. Združeni narodi si že več kot 20 let prizadevajo za Konvencijo o pravicah starejših.

Pomembno je razmišljati o pravicah in dolžnostih starejših na področju športa in vsakdanjega življenja.

Razmišljanje o pomenu območij za stik, za osebno rast in razvoj lokalnih skupnosti in želja po uveljavitvi novih oblik medgeneracijskega športa zahteva boljše razumevanje družbenega, gospodarskega, političnega položaja generacij v današnji evropski skupnosti. Poleg tega je potrebno opredeliti koncept družbene pravičnosti, razumevanja družbenih vrednot in predvsem pravic starejših.

Glosar

Staranje

Staranje je proces, ki poteka od takrat, ko se rodimo, dalje. Obsega proces evolucije in devolucije. Gre za proces, ki teče vse življenje, od zibelke do groba. (glej Slovar orodij)

Kompetence

Pri kompetencah ne gre za to, da bi bili usposobljeni. Kompetence zajemajo disciplinarno ali teoretično znanje, izkustvena znanja in spretnosti, ki se potrdijo z rabo v realnih življenjskih situacijah. Zidar, na primer, je lahko usposobljen za polaganje opeke, a postane kompetenten šele takrat, ko je zmožen analizirati svoje izkušnje, jih posplošiti, dopolniti in predati drugim. Beseda ima vrsto pomenov. V zvezi z dejavnim staranjem pomeni tisto, kar je potrebno, da starejši živijo in sodelujejo v skupnostih in družbi. Čeprav se pogosto upošteva usposobljenost posameznikov, v tem projektu obstaja tudi družbena kompetentnost, ki je vsaj enako pomembna, kot individualna kompetentnost. Na primer, "zdravstvena" usposobljenost za dejavno staranje ne zahteva le posameznega vedenja, ki krepi zdravje, temveč zahteva tudi družbene strukture, kot so zdravstveni sistemi, ki podpirajo starejše pri upravljanju z njihovim zdravjem. (glej Škatla pripomočkov)

Starost

Starost je obdobje življenja, ni le čakalnica za tiste, ki so bližje smrti. Starost je tudi družbeni konstrukt, stvar predhodnega dogovora v posameznih družbah. (glej Škatla pripomočkov)

Družbena pravičnost

Družbena pravičnost je pravična povezava med posameznikom in družbo. (glej Slovar orodij)

Stereotip

Stereotip je vnaprejšnja misel, še posebej o skupini ljudi. Stereotipne misli ali prepričanja lahko ali tudi ne odražajo resničnosti. (glej Škatla pripomočkov)

Enota 2.1. – Pregled glavnih dokumentov, ki opredeljujejo pravice starejših

Starejše prebivalstvo hitro raste. Potrebno je znova preučiti zakone, ki se nanašajo na starejše. V mednarodnih dokumentih ni posebnih pravic starejših. Združeni narodi si že več kot 20 let prizadevajo za *Konvencijo o pravicah starejših ljudi*.

V drugi svetovni vojni je umrlo veliko očetov in mater. Tako so povojna leta bila posvečena mladim in močnim ljudem in podjetja so bila organizirana s poudarkom na *njihovi* prihodnosti, danes pa se nasprotno najhitreje povečuje delež

starejših. Samo pogledajte okoli sebe! Vsaka četrta oseba na ulici je stara več kot 65 let! Še nikoli ni bilo tako. Razmere moramo ponovno preučiti, kakor tudi organizacijo razvitih okolij in zakonodajo. Socialne vrednote velja ponovno opredeliti in ublažiti socialne krivice. Države bi morale razmišljati o oblikovanju in sprejetju enotnega zakona o starejših.

Za začetek morate imeti v mislih, da trenutno ni posebnih pravic starejših, ki bi veljale samo za starejše in za nikogar drugega. Tako splošne človekove pravice veljajo za starejše in vse odrasle.

Združeni narodi se že več kot 20 let trudijo sprejeti Konvencijo o pravicah starejših. Na mednarodni normativni ravni v zvezi s pravicami starejših do zdaj ni bilo nobenega pravega premika!

Pravice in dolžnosti starejših obravnava tako javno kot zasebno pravo. Najpogosteje jih ubesedijo organizacije starejših, strokovnjaki mednarodnih organizacij, odvetniki itd. Toda vedeti bi morali, da pravice starejših, kadar obstajajo, niso dovoljene, če niso zapisane v zakonih.

Ne glede na njihovo starost in zdravstveno stanje ima vsak posameznik pravico, da brani svoje temeljne pravice, določene v ustavi države in v mednarodnih pravnih instrumentih (*Convention européenne des droits de l'homme et traité internationale des Nations Unies*), a zaradi številnih razlogov starejši pogosto ne morejo premagati pravnih ali materialnih ovir za uveljavljanje svojih pravic. Ne **zavedajo se niti** tega, **da se kršijo njihove temeljne pravice**, da so kot starejši napadeni in da so upravičeni do enake obravnave kot mlajši.

Niti nacionalno, niti mednarodno pravo ne določata starosti, ko postane nekdo starejši in je upravičen do posebne zaščite. Poleg tega imajo starejši z invalidnostjo pravico, da drugi spoštujejo njihovo stanje.

Ker pravice starejših niso bile uzakonjene, splošne človekove pravice veljajo tudi za starejše; pravica do svobode, nediskriminiranosti, pravica do svobode pred nasiljem, pravica do socialne varnosti, zdravja, dela, pa tudi pravica do lastnine in dedovanja.

Enota 2.1 - Dejavnost

Podcilji modula	Ta enota prispeva k doseganju naslednjega cilja: 1) Povečati vedenje o pravicah starejših v mednarodnih pravnih dokumentih.
Pričakovani rezultati	Do konca te enote bodo udeleženci: a) Postali občutljivejši za situacije starejših in jih bodo pričeli doživljati kot enakovredne.

Oprema	Flipchart, markerji ali prenosni računalnik, projektor
Število udeležencev	5-10
Čas	<p>80 minut za dokončanje tega modula po naslednjih korakih:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 minut za dejavnost 1 - 15 minut za dejavnost 2 (5 minut za zapis pravic in 10 minut za razpravo) - 15 minut za dejavnost 3 - 5 minut odmora - 5 minut za prebiranje gornjega besedila (dejavnost 4) - 30 minut vodene razprave (dejavnost 4)

Opis dejavnosti

(1) Pred obravnavo tega besedila si udeleženci ogledajo fotografije starejših moških in žensk. Slike položite na mizo. Vsak udeleženec izbere eno sliko starejše osebe, s katero bi se lahko istovetil. Udeleženci navedejo razloge za svojo izbiro. Trener/mentor mora olajšati postopek in zagotoviti vprašanja, ki udeležencem omogočajo, da boljše pojasnijo svoje odločitve.

(2) Udeleženci zapišejo štiri človekove pravice, ki lahko veljajo za starejše. Trener/mentor lahko organizira tudi to dejavnost tako, da udeležence združi v različne skupine in s tem prihrani čas.

(3) Udeleženci opišejo tipične dejavnosti starejših ljudi v svojem okolju. Trener/mentor jih vodi, kar olajša opisovanje teh zmožnosti.

(4) Udeleženci preučijo gornje besedilo, sodelujejo v vodeni razpravi po navodilih trenerja/mentorja. Vprašanja so lahko naslednja:

"Zakaj je treba družbe znova organizirati za starejše?"

"Ali obstajajo posebne pravice starejših?"

"Ali obstaja poseben pravni okvir ali konvencija, ki ščiti pravice starejših? Če je tako, kateri okvir, katera konvencija? Lahko kaj poveste o tem?"

Predlog

Uporabite niz fotografij starejših moških in žensk, izrezanih iz revij, in kopirajte gornje besedilo.

Enota 2.2. – Nekatere pravice starejših je moč uveljaviti v vsakdanjem življenju in športu

Pomembno je razmišljati o pravicah in dolžnostih starejših na področju športa in vsakdanjega življenja. Pravice in dolžnosti je določila MEDNARODNA ORGANIZACIJA STAREJŠIH EURAG.

Pomembne so tako v vsakdanjem življenju kot/ali na polju medgeneracijskih odnosov in športa.

Starejši imajo pravico do dejavnega staranja, kar pomeni, da se lahko prosto vključijo v različne dejavnosti, vključno z medgeneracijskimi športi in lahko sodelujejo v postopkih odločanja v športnih klubih in v drugih območjih za stik.

Lahko zasedejo vodilne položaje, čeprav je, paradoksalno, Evropska unija postavila starostno mejo (70 let), ko morajo prenehati voditi organizacije.

To so pravice in dolžnosti starejših ljudi, kot jih je opredelil EURAG:

1. Starejši imajo pravico in dolžnost, da sodelujejo v družbi in da glede na svoje zmogljivosti prispevajo k skupnosti.
2. Starejši, ki to lahko storijo, imajo dolžnost, da sodelujejo v skupnosti.
3. Starejši morajo biti sposobni uveljavljati svoje demokratične pravice na vseh ravneh in so odgovorni za to, da se slišijo njihovi glasovi.
4. Starejši imajo, ne glede na starost pravico opravljati (prostovoljno) delo v skladu s svojimi zmožnostmi.
5. Starejši, ki opravljajo prostovoljno delo, imajo pravico do nadomestila stroškov, pravne zaščite in napotkov.
6. Starejši imajo pravico do prostega gibanja. Starejše gibalno ovirane osebe imajo pravico, da jih drugi podprejo in jim omogočijo mobilnost.
7. Starejši imajo pravico in dolžnost, da si vrednote, merila, znanje, življenjske izkušnje in veščine delijo z mlajšimi generacijami.
8. Starejši imajo pravico do osebne rasti, družabnih stikov in zanje smiselnega življenja.
9. Starejši imajo pravico in dolžnost, da sodelujejo v izobraževalnih programih, da svoje znanje in veščine posodablajo.
10. Starejši imajo pravico sodelovati na tečajih, ki krepijo samozadostnost in telesno pripravljenost.
11. Starejši so odgovorni za obveščanje o sodobni informacijski tehnologiji in imajo pravico sodelovati na tečajih na to temo.

(10) Udeleženci preučijo seznam pravic in dolžnosti, ki jih je določil EURAG, in navedejo tri pravice, ki veljajo za športne **dejavnosti**. Udeleženci delajo v dvojicah in razpravljajo o razlogih za izbiro te ali one pravice. Dvojice poročajo celotni skupini.

Udeleženci naj imajo v mislih naslednja vprašanja:

1. Ali je mogoče zagotoviti pravice starejših? Če da, na kakšen način?

2. Na kakšen način se izbrane pravice povezujejo z vsakdanjim življenjem?
3. Kako se izbrane pravice povezujejo s športnimi dejavnostmi?
4. Kateri stereotipi o starosti in starejših nasprotujejo pravicam starejših? Primer: Starejši so krhki, bolni, potrebujejo zaščito itd. Starejši imajo pravico do kulturnih dejavnosti, prostočasnih dejavnosti in dostopati do športnih objektov, ki so prilagojeni njihovim željam in potrebam.
5. Starejši imajo pravico do informacij, ki jim omogočajo sprejemanje odločitev o sebi in ohranjanje nadzora nad svojim življenjem.

Starejši imajo pravico do svojega socialnega omrežja. Imajo pravico vzpostaviti socialne odnose in vzdrževati stike z otroki, vnuki, (prek staršev otrok) z drugimi sosedi in prijatelji.

Podcilji modula	Cilji te enote so: (1) Povečati znanje o pravicah starejših. (2) Razviti sposobnost povezovanja pravic s posameznimi športi.
Pričakovani rezultati	Do konca te enote udeleženci: (a) Postanejo osveščeni o pravicah različnih generacij na polju športa in vsakdanjega življenja.
Oprema	Flipchart, markerji ali prenosnik, projektor
Število udeležencev	5-10
Čas	Za dokončanje tega modula je namenjenih 60 minut in sicer: 5 minut za predstavitev enote in dejavnosti 6; 5 minut za individualno branje seznama pravic in odgovornosti; 15 minut za razpravo v dvojicah; 35 minut za poročilo celotni skupini.

Opis dejavnosti



Udeležence prosite, naj preučijo seznam pravic in dolžnosti starejših, ki ga je podal EURAG. Prosite jih, naj **podčrtajo tri pravice, ki se lahko nanašajo na športne dejavnosti**. Udeleženci delajo v dvojicah in razpravljajo o razlogih za svoj izbor. Dvojice poročajo celotni skupini.

Udeleženci naj imajo v mislih naslednja vprašanja:

- Ali je mogoče zagotoviti pravice starejših? Če da, na kakšen način?
- Na kakšen način se izbrane pravice povezujejo z vsakdanjim življenjem?
- Kako se izbrane pravice povezujejo s športnimi dejavnostmi?
- Kateri stereotipi o starosti in starejših nasprotujejo pravicam starejših? Primer: Starejši so krhki, bolni, potrebujejo zaščito itd.

Enota 2.3. – Razumevanje starejših in njihovega družbenega položaja za oblikovanje uspešnih območij za stik

Če razmišljamo o pomenu območij za stik za osebno rast in razvoj lokalnih skupnosti, če želimo uvesti nove oblike medgeneracijskega športa, je potrebno bolje razumeti družbeni, gospodarski, politični položaj generacij v današnjih evropskih državah. Poleg tega je treba opredeliti koncepte družbene pravičnosti, razumevanja družbenih vrednot in predvsem pravic starejših.

O manjšanju poklicne in družbene vrednosti starejših

Vse se začne s starejšimi delavci, ki so predmet vidne ali manj vidne marginalizacije v podjetjih. Tam jih izključujejo iz inovativnega procesa, ugodnosti ali izobraževanja. "To je moj zadnji *tečaj*. *Nihče ne bo* pripravljen še naprej vlagati v izobraževanje nekoga starega, kot sem jaz," je pojasnil visoko umeščen direktor. Bilo mu je zgolj 45 let. Upokojenci, ki so zaradi kronološke starosti postali presežni delavci, kljub svojim lastnostim in dobremu zdravju frustrirani opazujejo dejavni tok življenja.¹

Odnos podjetij in institucij je v skladu s tem, kar se dogaja vzporedno v družbi. Ko se staraš, trpiš za različnimi oblikami družbenega razvrednotenja. Upokojenci izkusijo tako gospodarsko kot tudi odnosno prekarizacijo. Upokojenim so odvzete osnovne pravice, in sicer pravica do dela toliko ur, kot si oseba želi ali je sposobna delati. Obstajajo zakonske omejitve in ovire za delo upokojencev. Po drugi strani pa je dejavno staranje ovirano, če starejši ne morejo sodelovati z različnimi generacijami! Poleg tega, če okolica vztrajno ponavlja, da so starejši družbi v breme, na ramenih mlajših generacij, se ti ne morejo dejavno starati!

¹Mariano, A-P. (2015). Putain de retraite. Pariz : Equateurs.

Upokojenec/ka je izključen/a iz poklicnega življenja in institucij. V večini držav so upokojenci prikrajšani za poklicno identiteto. Poleg tega, upokojenec velja za strokovno manj usposobljenega in manj verodostojnega.

Razvrednotenje starejših ni nov pojav. V stari Grčiji bi lahko slišali »Vsak od nas bi moral imeti besedo (na agori) tudi tisti, ki jim je 50 let ali več«. *Tudi* je članek, ki se pogosto uporablja v zvezi s starejšimi, kaže pa na to, da starejši niso polni državljani, proizvajalci, inovatorji, potrošniki, tako kot ostali odrasli! Beseda *tudi* dokazuje, da starejšim v preteklosti in v sedanjosti ni bilo in jim ni dovoljeno sprejemati odločitev, da jih k sprejemanju odločitev o javnih rečeh niso povabili. Nacionalna in evropska statistika malo povesta o tem, kaj starejši počnejo, potrebujejo ali želijo. V raziskavah javnega mnenja mnenje starejših ni pomembno. V Sloveniji, kjer je pred kratkim potekal referendum, so bili o tem obveščeni vsi volivci, vsi, vendar ne tudi zelo stari ljudje v institucionalnem varstvu. Poleg tega se današnji položaj starejših ne razlikuje od položaja v stari Grčiji, ko pri 60. letih starejši moški niso več mogli biti sodniki in vojaki, ampak so lahko le varovali ozemlje ali popravljali obzidja, kar je bilo družbeno razvrednoteno opravilo. Da povemo krajše: položaj mlajših in starejših so vedno določale generacije v sredini.

Kaj je družbena pravičnost? Od prerazporeditve dohodka do priznavanja

Obstaja več teorij o družbeni pravičnosti in krivici. Po mnenju izraelskega prof. Dorona prof. Nancy Fraser v svoji teoriji o družbeni pravičnosti najbolje opisuje položaj starejših v družbi.

Obstajata dve vrsti družbene nepravilnosti: ekonomsko-distributivna in kognitivno-kulturna nepravilnost. Prva je zakoreninjena v politično-ekonomski strukturi družbe, obsega ekonomsko izkoriščanje, ekonomsko marginalizacijo (nezaželeno ali slabo plačano delo ali onemogočanje ustvarjanja dohodka iz plačnega dela) ali prikrajšanost (odrekanje ustreznega življenjskega standarda). Druga vrsta nepravilnosti, kognitivno-kulturna nepravilnost, je zakoreninjena v družbenih vzorcih reprezentacij, interpretacije in komunikacije, ki se pojavljajo na vseh ravneh družbe. Starejši postanejo nevidni, lahko se obravnavajo na avtoritativni pokroviteljski način, lahko jih jezikovno infantilizirajo. Lahko jih užalijo, ker so stari in se obravnavajo skozi objektivne starizme.

Ali starejši trpijo zaradi starizmov? Pomembno je vedeti, da starizmi obstajajo na vseh ravneh: na ravni družine, lokalne skupnosti, na institucionalni in politični ravni.

Starizem pomeni (a) negativne družbene stereotipe o starosti; (b) družbene predsodke o starejših; (c) strah pred staranjem; (d) stigme, povezane s starejšimi ljudmi. Vendar starizem ni le negativen. Nasprotno! Starizmi so lahko tudi pozitivni.

Rešitve?



Sprememba, ki jo je predlagala prof. Nancy Fraser, je v premestitvi dohodka. Spremembe pa so lahko tudi globlje, transformativne, denimo prestrukturiranje proizvodnih odnosov in sodelovanja.

Glede priznavanja starejših bi bilo treba skupini starejših omogočiti, da izrazi svojo generacijsko kulturo, medgeneracijske odnose pa prestrukturirati. S projektom Funamilies in medgeneracijskimi športi si prizadevamo za **prestrukturiranje odnosov in boljše poznavanje tako mladih kot starih.**

Kot družbena skupina starejši lahko izvajajo le slaboten političen pritisk. Tisti, ki so upokojeni, imajo slabo razvito kolektivno politično identiteto, pri čemer je ta odvisna predvsem od njihovega vključevanja v politične stranke, njihovih aspiracij in interesov.²

Danes v nekaterih evropskih državah starejši zahtevajo, da se vključijo v javne institucije. V družbeni, politični in gospodarski igri je treba preprašati razmerje s starostjo. Družbene vloge starejših velja ponovno opredeliti. Pomembno je zagovarjanje materialnih interesov starejših in upokojencev, vendar so potrebne tudi nove kulturne oblike staranja. Poleg tega naj bi družba preprašala svoj odnos do lepote, uporabnosti, šibkosti, krhkosti in v svoj odnos do konca življenja (Doron, 2012).

Enota 2.3 - Dejavnost

Podcilji modula	Ta učna enota prispeva k doseganju naslednjih ciljev: 1) Povečati znanje in razumevanje družbene nepravilnosti in stereotipov. 2) Povečati vedenje o tem, da je treba prestrukturirati odnose med generacijami tudi na področju športa.
Pričakovani rezultati	Do konca te enote bodo udeleženci: a) Pridobili globlje razumevanje starejših in njihove potrebe, da so vključeni b) Spoznali bodo speče sposobnosti starejših, zlasti na področju športa.
Oprema	Flipchart, markerji ali prenosnik, projektor

²V času sanitarne krize COVID 19 so se starejši v Sloveniji počutili prepoznani in pomembni, ukrepe vlade so si razložili kot skrb zanje (niso se smeli prosto gibati), medtem ko se je vlada dejansko bala zasičenosti bolnišnic ...

Število udeležencev	5-10
Čas	<p>50 minut za dokončanje tega modula po naslednjih korakih:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 minut za individualno branje besedila; - 20 minut za razpravo v parih (tri ali majhne skupine); - 10 minut za poročanje - 15 minut za evalvacijo

Opis dejavnosti

Udeleženci delajo v parih ali trojicah (ali skupinah po pet). Na gornjem besedilu izberejo najpomembnejše odstavke. Še posebej razpravljajo o konceptu dejavnega staranja in o različnih vrstah družbenega razvrednotenja starejših. Osnovna metoda je razprava v podskupinah s poročanjem, kar je najpomembnejša metoda v izobraževanju odraslih. Razpravo moderira trener/mentor. Ta lahko pomaga udeležencem z nekaj vprašanji ali predlogi, da se "strukturira" razprava, da se bolj osredotoča na koncepte "družbene nepravilnosti/pravičnosti", "ageizma", "dojemanja starejših ljudi".

Modul 3 – Teoretični vidiki izobraževanja, utemeljenega na športnih metodah

Struktura modula

Ta modul se osredotoča na uvedbo metod športne vzgoje - (ETS), da bi se bolj zavedali, da je šport dejavnost, ki jo je moč uporabljati v izobraževalne namene, pa tudi za ozaveščanje.

- V **enoti 1** bodo udeleženci spoznali, da je način ETS skupek metod neformalnega izobraževanja. Šport je tedaj pripomoček, ki se uporablja za osvetlitev nekaterih družbenih vprašanj in ozaveščanje posameznikov in skupin o njihovem pomenu. Še več, udeleženci bodo spoznali razlike med izobraževanjem za šport, iz športa in skozi šport.
- V **enoti 2** uporabimo interaktivno delo v skupini in izmenjavo med skupinami, s čimer se še poglobi razumevanje metod ETS in teoretično znanje iz enote 1. Ko udeleženci končajo vaje v enoti 2, izpolnijo evalvacijski vprašalnik.

<p>Pričakovani učni rezultati</p>	<p>Do konca modula udeleženci ugotovijo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Katere vidike velja poudariti za čim boljše poznavanje izobraževalne vrednosti športa 2. Katere so teoretične podlage izobraževanja med potekom športnih dejavnosti.
<p>Evalvacija</p>	<p>Modul je moč evalvirati na različne načine</p> <p>Eden od načinov je, da na koncu enote 2 izvedete skupinsko evalvacijo in povzemanje. Tako, denimo, lahko uporabite evalvacijska vprašanja od 1 do 5 in z njimi naslovite celotno skupino. Lahko uporabite metodo proste razprave na temo posameznih vprašanj.</p> <p>Drug način je, da razdelite vprašalnike in udeležence prosite (glej prilogo 3 kot primer), da vprašalnike izpolnijo in vam jih izročijo. V tem primeru je dobro, če preberete vprašalnik in povzamete skupne elemente odgovorov na posamezna vprašanja (<i>npr.</i> »...večina vas je prepričana, da metodo ETS lahko razloži drugim.« »Mnogi omenjate, da bi več vizualnih pripomočkov pomagalo pri izvedbi enote 1«.</p> <p>Uporabiti je tudi moč delno en in delno drug način evalviranja.</p>

Predlagamo, da evalvacijo prilagodite svojim željam in svojemu načinu izobraževanja ter potrebam skupine.

Predlogi vprašanj za evalvacijski vprašalnik

Na lestvici od 1 do 5 (kjer 1 pomeni »sploh ne«, 5 pa izjemno dobro/*veliko*) ocenite:

1. Kako dobro ste zmožni razložiti metode ETS nekemu, ki teh metod ne pozna?
2. Ali razumete razliko med izobraževanjem ZA šport, IZ ŠPORTA in S ŠPORTOM?
3. V kolikšni meri so metode ETS uporabne za vaše delo?
4. Ali vam je uporaba športa kot neformalno izobraževalno orodje zanimiva? Ali spodbuja bolj zdrav življenjski slog in/ali omogoča ozaveščanje o težavah in pomenu družbene vključenosti?
5. Do kakšne mere je bil vaš predavatelj poučen o temi tega modula (predvsem o izobraževanju skozi šport oziroma izobraževanju, ki je utemeljeno na temi športa)?

Napišite nekaj stavkov.

6. Kako boste uporabili znanje iz tega modula za svoje športne dejavnosti ali prakso?
7. Navedite dva primera, kjer bi šport lahko uporabili kot orodje v izobraževalne namene in za krepitev medgeneracijskega razumevanja ter povezovanja v naših organizacijah v Evropi.
8. Ali bi pri predstavitvi modula kaj spremenili? Če da, navedite primere.

Uvod v modul

Ta modul se osredotoča na uvedbo metod športne vzgoje - (ETS), da bi se bolj zavedali, da je šport pripomoček, ki ga je moč uporabljati v izobraževalne namene, pa tudi za ozaveščanje.

S tem modulom želimo razložiti razlike med izobraževanjem »za šport«, »iz športa« in »skozi šport«, pri tem pa posebej poudarjamo medgeneracijske dejavnosti. Te so namenjene ozaveščanju vseh o pomenu družbene vključenosti in o pomenu povezovanja mladih in starejših v naših evropskih organizacijah.

Izobraževanje »skozi šport« je »kombinacija« športa in učenja. Je tudi odlična možnost učenja z dejavnostmi, ki so prijetne, sprožajo čustva in temeljijo na dejavni udeležbi ter vključenosti. Mladi in stari se tako zblížajo in se spontano učijo." (Andonova D., Ács M., & Holmes D., 2013).

Še več, poudarek je na konceptih (1) **pozitivne** družbene preobrazbe in kako je ta mogoča prek športa in (2) poudarek je na pomenu **medgeneracijskih povezav**.

Učni enoti tega modula se med seboj dopolnjujeta, pri čemer je učna enota 1 teoretična - opredelitev metod ETS in z njimi povezanih tem - enota 2 pa je bolj interaktivna – v povezavi z udeleženci, ki sodelujejo in se osredotočajo na vidike športa v izobraževalne namene.

Udeleženci izpolnijo evalvacijski vprašalnik in izmenjajo mnenja o gradivu in modulu.

Glosar

ETS = Izobraževanje SKOZI ŠPORT

Metode ETS obsegajo prilagajanje športnih in telesnih dejavnosti ciljem in načrtovanim učnim dosežkom, kot so večja strpnost, solidarnost ali večje zaupanje med narodi. V tem primeru je šport orodje. V ospredju je izobraževanje/vzgoja, šport pa je komaj na drugem mestu. (Andonova D., Ács M., & Holmes D., 2013).

EBS = Izobraževanje IZ ŠPORTA

Cilj EBS je uskladiti športne cilje in blaginjo družbe. S športom, vadbo in telesno dejavnostjo si prizadevamo za nekatere družbene cilje, kot so zdravje, dobro počutje, javna blaginja ali družbena vključenost (Andonova D., Ács M., & Holmes D., 2013).

EFR = Izobraževanje ZA ŠPORT

Izobraževanje za šport obravnava boljšanje spretnosti, povezanih s športom, in doseganje večje uspešnosti. Izobraževanje za šport je običajno povezano z raznolikimi disciplinami tekmovalnega športa in ne neformalnemu izobraževanju (Andonova D., Ács M., & Holmes D., 2013).

ENOTA 3.1 – Izobraževanje/vzgoja skozi športne metode

Opredelitev izobraževanja skozi šport (ETS)

ETS je NAČIN neformalnega izobraževanja, ki uporablja šport in telesne dejavnosti za nadaljnji razvoj ključnih kompetenc posameznikov in skupin. Tako prispeva k osebni rasti in trajnostni družbeni preobrazbi. To pomeni, da se metode ETS uporabljajo samo kot izobraževalno orodje. Zato so komponente, kot so izobraževanje, mentorstvo, razvoj spretnosti, usposabljanje, osebni razmislek in posredovanje, ki niso neposredno povezane s športom, zelo pomembne in jih je treba upoštevati pri uporabi športa v izobraževalne namene. Vsi ti elementi imajo pomembno

vlogo v učnem procesu. Najbolj spodbujajo razvoj in družbeno preobrazbo, manj pomagajo pri izvedbi športnega programa.

Kakšne so razlike med izobraževanjem ZA ŠPORT, IZ ŠPORTA in S ŠPORTOM?

Cilj izobraževanja **ZA ŠPORT** (EFS) je razviti kompetence za uspešno športno delovanje. (Andonova D., in drugi, 2013). Izobraževanje za šport si prizadeva izboljšati veščine, povezane s športom, razvijati fizično uspešnost tako, da boljša posamezne kompetence. Izobraževanje za šport je povezano z raznolikimi disciplinami tekmovalnega športa. Zaradi tega je zanj **neformalno izobraževanje razmeroma nezanimivo**.

Koncept izobraževanja **IZ ŠPORTA** (EBS) je bolj zapleten proces in vključuje posebne učne cilje, kot je cilj obravnavanja zdravstvenih vprašanj in počutja. Cilj je združiti športne cilje z blaginjo družbe, zato so izobraževalni cilji tu na drugem mestu. S športnimi vajami in telesno aktivnostjo si EBS prizadeva za boljšanje družbe tako, da, denimo, ozavešča občinstvo o zdravju in dobrem počutju. Gibanje »Šport za vse« je na primer zelo blizu temu načinu. Z uporabo različnih športov ljudje lahko razširijo svoje vedenje o zdravem načinu življenja.

V tem projektu združujemo mlajše in starejše generacije. Tako je mogoče v ta namen uporabiti EBS. Osredotočenost na zdravje in dobro počutje posameznika ki je telesno dejaven, lahko poveže mlade in stare. Čeprav je vadba (npr. joga, plavanje ali ekipni športi) lahko različna po obsegu in izvedena različno intenzivno, je cilj vaje enak: biti telesno in mentalno zdrav. Če smo ugotovili, da je ostati zdrav zaradi športa ali telesne dejavnosti pomemben cilj posameznikov obeh generacij, se skupno razumevanje učinkov športa lahko uporabi za uvajanje dialoga in gradnjo čustvenih povezav med generacijami. Tako je lažje vključiti omenjene skupine v medgeneracijske športne dejavnosti.

Neformalni izobraževalni **način SKOZI ŠPORT** ali na temelju športa (ETS) vključuje športne elemente. Prispeval naj bi k osebnosti rasti in trajnostni preobrazbi družb. Razvija in boljša ključne kompetence, tako na individualni kot skupinski ravni. S trajnostjo kot enim od ključnih elementov si ETS prizadeva zagotoviti trajne družbene spremembe – pri čemer je šport pripomoček. Zato si **ETS prizadeva spodbujati pozitivne družbene spremembe v večjem obsegu, tudi strpnost do drugih in solidarnost**.

Šport in sektor izobraževanja ETS

Za razumevanje koncepta ETS je treba preučiti tako športne kot izobraževalne dejavnike.

Obstajajo znanstveni dokazi raziskav Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) o ohranjanju zdravja in razvoja s

telesno dejavnostjo in športom – o preprečevanju nenalezljivih bolezni in ohranjanju duševnega zdravja.

Raziskave iz leta 2003 o preprečevanju bolezni in o promociji zdravja iz leta 2003 kažejo, da imata šport in telesna vadba različne pozitivne učinke na zdravje. Če smo redno telesno dejavni, se zmanjša tveganje za kronične in srčno-žilne bolezni, za kancerološka obolenja ali visok krvni tlak. Bolje obvladujemo psihološke motnje. Poleg tega imajo šport in telesne dejavnosti pozitivne učinke na depresijo, tesnobo in **samozavest**.

Neformalno izobraževanje – ki je sestavni del metod ETS – je drugačno od formalnega. Temelji na prepoznavanju in analizi potreb tistih, ki se učijo. Posameznikom omogoča prepoznavanje lastnih potreb in ciljev v **izobraževalnem procesu**. Kot smo že omenili, so povratne informacije in razmislek o novih informacijah in pridobljenem znanju bistveni pri izvajanju metod ETS. Vrstniško učenje z izmenjavo izkušenj je metoda neformalnega izobraževanja.

Otroštvo in športna vzgoja v teorijah

Splošno znano je, da se moramo ukvarjati s športom že v otroštvu/predšolski dobi, da se nam lahko oblikujejo stališča do športa, percepcija športa in zavedanje pomena športa. Sodelovanje v športu otroke pripravlja na življenje v odraslosti. Življenje, ki bo zdravo, športno, kjer se bodo vključevali v medgeneracijske športne dejavnosti.

Opazovanje je pokazalo, da je v športnih klubih in v športnih dejavnostih glavni poudarek na doseganju dobrih rezultatov in športnih tehnikah ter manj na čustvih, odnosih in učenju. Po mnenju Blooma (1956) so cilji, ki bi jih s športnimi dejavnostmi morali doseči, naslednji:

Kognitivni učni cilji

Razumevanje
Uporaba
Analiza
Kompozicija
Evalvacija

Psiho-kinetični učni cilji

Temeljni gibi
Percepcijske spretnosti
Motorične spretnosti/zmožnosti
Spretnosti motoričnega izražanja

Upoštevati moramo, da se ti cilji različno izražajo pri posameznih otrocih. Doseči jih je moč zahvaljujoč medsebojnemu delovanju treh osnovnih dejavnikov: osebe – dejavnosti – okolje. Poleg tega ne smemo zanemariti vpliva družbeno ekonomskega ozadja in dejavnikov, ki vplivajo na razvoj otrok, kakor tudi vadbe.

V tem kontekstu okviru ima dialog med generacijami posebno vlogo, saj otroci pogosto živijo in preživijo veliko ur s starejšimi sorodniki, kot so stari starši. Vključenost starejših v športne dejavnosti je tako lahko ključnega pomena za vključevanje otrok.

Enota 3.1 - Dejavnost

Podcilji modula	<p>Cilji te enote so:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Opredeliti in uvesti metodologijo ETS; 2) Izboljšati znanje o razlikah med izobraževanjem ZA, ZARADI, SKOZI šport; 3) Izboljšati razumevanje o tem, kako so lahko ETS in sorodne metode koristne v zvezi z medgeneracijskimi športnimi dejavnostmi.
Pričakovani rezultati	<p>Do konca te enote bodo udeleženci:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Pridobili temeljno razumevanje metod ETS: kaj in kako se lahko uporabljajo te metode, zakaj so primerne.
Oprema	<p>Vizualni pripomočki - vse, s čimer se predavatelj počuti dobro - na primer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Flipchart za zapis ključnih zamisli in besed 2. Predstavitev programa Powerpoint 3. Predstavitev s povzetkom glavnih reči na dano temo
Število udeležencev	Majhne do srednje velike skupine (5 - 25 oseb)
Čas	<p>60 minut je za dokončanje te enote po naslednjih korakih :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 minut za lomljenje ledu ali uvod v tematiko 2. 45 minut za predstavitev 3. 10 minut odmora pred učno enoto 2

Opis dejavnosti

(1) Ta dejavnost je tradicionalni »pouk«. Po potrebi naj udeleženci prisluhnejo in naj po potrebi dajo pripombe in postavljajo vprašanja skozi celotno predstavitev tem.

Trener/mentor navede vizualne ali druge pripomočke, ki jih potrebuje, in začne predstavljati.

Predlogi

Trener /mentor mora večkrat prositi udeležence za povratne informacije o obravnavanih temah, npr.

Četudi se zdi ta enota primerna za povsem običajno izvedbo v predavalnici, pa jo lahko popestrite z igrami ali drugimi neformalnimi izobraževalnimi metodami, ki vam ustrezajo in podprejo učni proces. Oglejte si predloge za izvedbo modula.

Enota 3.2 – Izobraževanje/vzgoja skozi šport in praktično delo

Udeleženci spoznane teorije uporabijo v praksi. Cilj je priti do nove zamisli in oblikovati delo v skupini pa tudi razpravljati o uporabi športa kot izobraževanje za spreminjanje družbe.

Praktična uporaba metod ETS

Bistveno je vedeti, da "izražanje pripravljenosti ni dovolj za oblikovanje in izvajanje učnega procesa, ki temelji na ETS" (Andonova D., et al., 2013). Bistveno je graditi izvedljiv izobraževalni projekt, katerega cilji so realni in dosegljivi, katerega rezultati so opredeljeni in ovrednoteni. "Vzgojna namera" mora biti jasna " (Andonova D., in drugi 2013). Za polno uporabo izobraževalne in družbene funkcije športa morajo zasnovani programi biti izobraževalni, njihov poudarek mora biti na izvajanju športnih ali telesnih dejavnosti. Neformalne učne rezultate velja predvideti že na samem začetku (npr. s pomočjo vprašanj ali z začetno evalvacijo), s čimer pridejo družbena vprašanja v ospredje. Ciljne skupine naj bi preučevale: vključevanje v družbo, boj proti rasizmu, pravičnost ali katero koli drugo družbeno temo. Primer metod ETS je posredovanje vrednot s športom (VETS), Predlog tega je podal UNESCO skupaj s partnerji. Utemeljen je na trditvi: "Šport je priložnost za učenje vrednot, kot so pravičnost, delo v timu, enakost, disciplina, vključenost, vzdržljivost in spoštovanje." Vse to je mogoče, če je program dobro zasnovan.

Ljudje se lahko s športom povežejo tudi brez besed. Šport in telesna dejavnost se nanašata na telesno gibanje; sprožita speče fiziološke in čustvene odzive, če gre za besedne menjave. Zaradi tega je šport nadvse primeren za povezovanje ljudi iz različnih okolij, kultur ali v našem primeru starosti. Bistven poudarek je na pomenu medgeneracijskih dejavnosti in na načinu uporabe športa za krepitev povezave in komunikacije med starostnimi skupinami 25+ in 65+: z uporabo metod ETS je mogoče različne športne dejavnosti, načrtovane za združevanje teh dveh starostnih skupin, prilagoditi za doseganje večje ozaveščenosti in medgeneracijske povezanosti, vključenosti ter krepitev razuma ne glede na starost.

Vsaka vaja, ki ima zgoraj navedeni namen, bi morala biti grajena tako, da se udeleženci povežejo neverbalno, telesna dejavnost pa je usmerjena v ozaveščanje o pomenu družbene vključenosti in povezanosti med skupinami in posamezniki. Če je na primer ples izbrana dejavnost in vaja, bi morali obstajati koraki, kjer mlajša oseba izvaja osnovne plesne gibe skupaj s starejšo osebo, da olajša neverbalno povezavo in daje možnost veselja zaradi telesnega gibanja. Srečanje za kratko poročanje naj se uvede, da udeleženci lahko povedo, kakšno je bilo ob tej vaji njihovo doživljanje. Na voljo bi morala biti vprašanja, kot na primer »Ali se po tej plesni vaji počutite povezani z mladimi ali starejšimi? Bi naši družbi na splošno koristile bolj medgeneracijske "delavnice"? Če da, zakaj? Če ne, zakaj? Ali je država odgovorna, da zagotovi priložnosti za povezovanje? Dodajte vsa druga vprašanja, ki bi bila pomembna za temo te dejavnosti.

Športno izobraževanje/vzgoja otrok v praksi

Trenerji/mentorji se morajo zavedati, da sta čustveni odziv in način, kako se otrok športno usposablja, zelo pomembna za to, kako bo otrok sodeloval v športu. Trener/mentor mora upoštevati, kako se otroci družijo, katere vaje velja uporabiti, kako vaje povezati z njihovim načinom življenja in navadami itd.

Da bi skozi športne dejavnosti otroci čim bolj doživeli vrednost športa, je treba otroke uvesti v vežbanje, ki ustreza nekaterim njihovim zmožnostim:

Intenzivnost: srednja stopnja 65 % - 75 %

Trajanje: približno 40 minut (otrokom so všeč akcije)

Vaje lahko obsegajo:

Vaje za gibanje in koordinacijo gibov

Ravnovesje, usklajevanje rok in pogleda

Prožnost koncentracije v spreminjajočih se okoliščinah

Iskanje predmetov s pogledom, vadba za hitro prepoznavanje/ločevanje besed-barv, vadba spomina

Teoretične predstavitve in skupinske razprave, igranje vlog, vsakdanje težave (npr. čustva, prehrana, motivacija, uspeh/neuspeh, samopodoba, medsebojni odnosi, reševanje problemov

(Moreau et al. 2015, Vazou & Smiley-Oyen, 2014)

Poklicni športniki in strokovnjaki morajo vedeti:

- Otroci morajo sprva razvijati telesne zmožnosti, nato pa šele izbrati posamezen šport. Športi, ki krepijo te spretnosti, so kolektivni športi, ples, telovadba.
- Otroci, ki sodelujejo v organiziranih športnih dejavnostih, bolje napredujejo v temeljnih telesnih zmožnostih v primerjavi z otroki, ki se igrajo ali vadijo po svoje.
- Raziskave so pokazale, da vaje, za krepitev nog, krepijo telesne zmožnosti bolj kot vaje za roke.
- Okoljski dejavniki vplivajo na kakovost poučevanja temeljnih spretnosti.
- Zgodnja diagnoza prebavnih težav lahko zmanjša kasnejše težave.
- Zgodnja diagnoza telesnih težav lahko zmanjša kasnejše telesne in čustvene težave.
- Temeljne zmožnosti organov se razvijajo do 8 leta starosti.
- Okoljski dejavniki vplivajo na kakovost poučevanja osnovnih telesnih zmožnosti.
- V najstniških letih pride do destabilizacije in pomanjkljive koordinacije (kar povzroči poškodbe, vpliva škodljivo na samozavest itd.).
- Veščine se razvijajo skozi vse življenje. Šibke telesne zmožnosti pomenijo slabo telesno kondicijo in slabo samopodobo.
- Nezainteresiranost za telesno vadbo vodi v nadaljnjo pasivnost in debelost.

Enota 3.2 – Dejavnost

<p>Podcilji modula</p>	<p>Ta enota je usmerjena k doseganju naslednjih ciljev:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Povečati obseg razvoja izobraževanja s športom 2) Razširiti možnosti za strukturiranje medgeneracijske športne dejavnosti z metodami ETS
-------------------------------	--

Pričakovani rezultati	Do konca te enote udeleženci lahko: Razmislijo o svojih izkušnjah in zmožnostih za razvoj dejavnosti ETS
Gradivo/oprema	Papir formata A4 (vsaj en papir na osebo v skupini) Svinčniki (1/osebo)
Število udeležencev	Če je le mogoče manjše skupine 3-5 oseb.
Čas	55 do 60 minut za dokončanje te enote pa naslednjih korakov: 10 minut za frontalno predavanje, lekcija o praktični uporabi metod EST 5 minut za uvedbo vaje 8 do 10 minut za skupinsko delo 3 minute na skupino, da predstavijo svoje zamisli 2 minuti za povratne informacije/izmenjava zamisli po vsaki skupinski predstavitvi <i>V primeru, da je skupin 5, to traja približno 25 minut</i> 15 minut za zaključek in evalvacijo

Opis dejavnosti

Udeležence razdelite v skupine po 5.

Dajte jim papir in peresa. Prosite jih, da naj na podlagi lastnih izkušenj sodelujejo in pripravijo načrt ali vajo, kjer bo mogoče uporabiti metode ETS ali EBS. Lahko določijo tudi učne izide (npr. ozaveščanje o enakih možnostih za vse spole) in naj si zamislijo dejavnost, ki uporablja šport kot orodje za doseganje cilja.

Poučite jih, da imajo 8 minut časa za dokončanje te naloge (če potrebujejo več časa, jim lahko date še 2 minuti, pri čemer naj izberejo 1 ali 2 "poročevalca", da podata v skupini dogovorjeno končno zamisel/predstavitev večji skupini in vsi člani skupine naj pri tem sodelujejo.

Ko 8 minut poteče, pojdite od ene do druge skupine, da predstavijo dosežene rezultate. Za vsako skupino predvidite nekaj minut za povratne informacije ali vprašanja in odgovore za druge udeležence.

Ko so vse skupine prišle na vrsto, nadaljujte in naredite povzetek rezultatov modula ter prosite člane in članice skupin za ubesedenje kakršnih koli povratnih informacij ali podajanje vprašanj.

Nato jim dajte evalvacijski vprašalnik in prosite udeležence, da ga izpolnijo.

Predlog

Razdelite skupine tako, da so člani skupin resnično heterogeni. Na primer, zastopana naj bosta oba spola, tisti, ki se že poznajo, morajo biti v različnih skupinah.

Modul 4 – Potrebe starejših v športu

Struktura modula

Modul "Potrebe starejših« obsega tri ločene enote.

S pomočjo enot tega modula mentor/trener pridobi osnovno znanje, ki je potrebno za razumevanje glavnih dejavnikov, ki starejše silijo, da ne sodelujejo v športnih dejavnostih. Na voljo bodo tudi izvedbene rešitve na temelju obstoječe literature in "Sestavljeno evropsko raziskovalno poročilo", ki smo ga pripravili v projektu Funmilies.

Najboljša metoda, ki omogoči razumevanje glavnih dejavnikov, je žariščna skupina. Če boste uporabili konferenčne storitve, kot so, denimo, Zoom, bodo vsi udeleženci dejavni in bodo lahko izmenjali izkušnje in slišali še druge pripovedovati o tem, kako se spoprijemajo s podobnimi vprašanji.

V prvi enoti udeleženci spoznajo, kaj naredi športno dejavnost starejšim privlačno. Prav tako se srečajo s konceptom starostnih stereotipov in se naučijo uporabljati različne strategije za blažitev njihovih učinkov.

V drugi enoti udeleženci zvedo, zakaj je treba upoštevati fizične in psiho-socialne posledice poškodb starejših udeležencev. Spoznajo, kako pomembno se je s starejšimi pogovarjati, če jih želijo obvarovati nevarnosti. Udeleženci se seznanijo s strokovno literaturo in rešitvami, ki jih ta ponuja.

Nazadnje, **v tretji enoti** udeleženec ugotovijo, kako različno starejši dojemajo svojega mentorja ali mentorico v športnih dejavnostih. Prav tako izvedo, da so nekateri komunikacijski kanali lahko boljši od drugih, če gre za starejše in skupnost ter uvajanje medgeneracijskega športa.

Učni cilji	Ta modul prispeva k doseganju naslednjih ciljev: <ol style="list-style-type: none"> 1) Izboljšanje znanja o posebni obravnavi starejših v športnih dejavnostih; 2) Izboljšanje znanja o tem, kako udeleženci lahko organizirajo razvedrilne in hkrati koristne ter varne športne dejavnosti.
Pričakovani učni rezultati	Do konca tega modula bodo udeleženci spoznali:

	<p>a) Splošne potrebe starejših v športu;</p> <p>b) Kako se praktično ukvarjati s potrebami starejših v športnih dejavnostih.</p>
<p>Evalvacija</p>	<p>Za oceno učinkovitosti tega modula bodo udeleženci na začetku in ob koncu usposabljanja izpolnili vprašalnik. Tako je mogoče oceniti spremembe glede ozaveščenosti in zaupanja udeležencev. Vprašalnik je hkrati pripomoček za samo ocenjevanje.</p> <p>Odgovori se ocenijo na lestvici od 1 do 5</p> <p>1. Ozaveščenost :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nisem se zavedal/a. 2. Nekoliko sem ozaveščen/a 3. Sem še kar ozaveščen/a 4. Sem zelo ozaveščen/a <p>- Zaupanje vase</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niti najmanj samozavesten/a 2. Nekoliko samozavesten/a 3. Zmerno samozavesten/a 4. Zelo samozavesten/a 5. Izjemno samozavesten/a <p>Poleg teh meritev bodo udeleženci/ke z bolj pripovednimi odgovori na to temo podali več informacij.</p> <p>Vprašanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se zavedate potreb starejših na področju športa in telesne dejavnosti? Če da, prosimo, da navedete tri njihove potrebe. 2. Se zavedate obstoja stereotipov, povezanih s starejšimi na področju športa in telesne dejavnosti? <p>Prosimo, navedite 1-2 stereotipa, za katere mislite, da vplivajo na udeležbo starejših v športnih dejavnostih.</p>

	<p>3. Se zavedate, kako kraj/prizorišče vpliva na to, koliko se starejši počutijo motivirani za sodelovanje v telesnih dejavnostih?</p> <p style="padding-left: 40px;">a. Kaj mislite, da bi starejši radi imeli v svojem kraju, da bi bili motivirani za sodelovanje?</p> <p>1. Se zavedate ukrepov, ki preprečijo tveganje poškodb pri izvajanju vaj s starejšimi? (ozaveščanje) Oglejte si nekatere od njih.</p> <p>Se zavedate komunikacijskih strategij, ki lahko, če so sprejete, preprečijo tveganje poškodb starejših? (ozaveščanje) Navedite nekatere od njih:</p> <p>2. V kakšni meri se vam zdi, da kot trener lahko navdušite druge, si zagotovite njihovo zaupanje in prijaznost? (zaupanje)</p> <p>Katere so glavne značilnosti, ki jih morate imeti, da se nekdo z vami lahko počuti varen in vas razume?</p> <p>3. V kolikšni meri se zavedate posebnih potreb ali posebnosti v vaši lokalni skupnosti, ki jih je treba upoštevati pri načrtovanju promocije in izvedbe športnih dejavnosti? (zavedanje). Jih lahko navedete, vsaj nekatere?</p>

Uvod v modul

Splošno sprejeto je, da se starejši vse manj udeležujejo športnih dejavnosti. Starejši imajo nekatere značilnosti, ki jih velja prepoznati, analizirati in upoštevati, če si želimo, da sodelujejo v športu. Po drugi strani pa je treba premagati veliko ovir, da se zagotovi sodelovanje starejših v telesnih dejavnostih.

Različne študije nas opozarjajo na glavne dejavnike, ki starejše silijo, da se vzdržijo športnih dejavnosti in sicer:

- **Strah pred poškodbami** Številne starejše je strah, da bi sodelovali v športnih dejavnostih, saj mislijo, da bi poškodba verjetno slabo vplivala na kakovost njihovega življenja. Prav tako mislijo, da bi rehabilitacija utegnila biti dolga in izid negotov. Zdi se jim, da je zaradi starosti tveganje poškodbe med sodelovanjem v športu večje kot pri mlajših.
- **Stereotipi glede staranja.** Stereotipi o mladih in starejših vplivajo na udeležbo pri športnih dejavnostih, saj obe skupini večinoma razmišljata o staranju kot vzroku za nemožnost.
- **Športne dejavnosti so razmeroma dolgočasne.** Raziskave kažejo, da starejši ne sodelujejo v športnih dejavnostih, ker te niso dovolj zabavne.

- **Premalo vedenja glede možnosti primernih športnih dejavnosti na lokalni ravni.** Mnogi ne vedo, da obstajajo športne dejavnosti, ki ustrezajo njihovim potrebam in so organizirane v njihovem okolju.
- **Sram jih je, da bi se pojavili med športniki.** Starejši pogosto verjamejo, da ne bodo mogli uspešno sodelovati, s svojim športnim delovanjem pa niso zadovoljni.
- **Odnos s trenerji/mentorji.** Starejši si želijo biti močno povezani s svojimi trenerji/mentorji/mento, ti pa morajo biti prijazni, sočutni in spodbudni.
- **Pomanjkanje zanimanja.** Samota, depresija in druga negativna čustva, ki nastajajo s staranjem, zlasti po upokojitvi, povzročijo, da se starejši za šport menijo manj.
- **Pomanjkanje časa.** Pomankanje časa je ovira.

Nekatere od naštetih omejitev je mogoče premagati s prilagoditvijo športnih programov in z odnosom trenerjev/mentorjev in predvsem tem vprašanjem posvečamo ta modul.

Pa vendar vadba velja za eno ključnih sestavin telesnega in duševnega zdravja. Poudariti velja, da za vadba niso pomembna leta, tudi takrat ne, ko vadbo obravnavamo kot »zdravilo« in jo nadzorujejo izvedenci na danem področju. Tako starejše spodbujamo, da opravljajo različne vaje, pri tem pa zmeraj pazijo na varnost in zdravstvena pravila.

Enota 4.1. - Zabava

Razumevanje motivov, zaradi katerih se starejši ukvarjajo z vadbo in športnimi dejavnostmi, je lahko dragoceno, če želimo narediti dejavnosti kratkočasne in če želimo doseči večjo angažiranost udeležencev. Ti motivi so: srečevanje z novimi ljudmi, boljšanje zdravja, zmanjšanje stresa, nagrajujoča nova dejavnost (COTA, 2015).

Kar zadeva boljšanje zdravja obstaja neskončno dolg seznam koristi za zdravje starejših. Tam je moč najti preprečevanje bolezni in stanj, kot so:

- Možganska kap
- Presnovni sindrom
- Visok krvni tlak
- Diabetes tipa 2
- Različne vrste raka
- Artritis
- Visok krvni tlak
- Bolezni pljuč
- Diabetes
- Osteoporoza
- Nevrološke bolezni
- Parkinsonova bolezen

- Bolezen srčnih arterij
- Zastoj srca
- Multipla skleroza
- Debelost

(Vir: Pedersen, 2015)

Od zabave so tudi duševne koristi, kot so:

Krepitev učnih sposobnosti

Lajšanje tesnobe

Izboljšanje samozavesti

Zmanjšanje tveganja za depresijo in demenco

Izboljšanje razpoloženja in splošne telesne energije

(Vir: Robinson, Segal in Smith, 2022)

Da bi prišlo do teh pozitivnih posledic in da bi lahko izvedli uspešne medgeneracijske športne dejavnosti, bi morali imeti vsestranske strokovnjake, trenerje/mentorje. To bi lahko bili kardiologi, zdravniki medicine športa, učitelji telesne vzgoje, specializirani ali certificirani za vadbo te specifične starostne skupine, fizioterapevti (zlasti, ko gre za težave, povezane z mišičnimi stanji).

Pred začetkom medgeneracijskih dejavnosti morajo športni strokovnjaki imeti v mislih nekatere osnovne protokole usposabljanja, kot so: zdravniški pregled, raven zdravja, ocena telesne pripravljenosti - psihološko stanje, individualiziran program vadbe v skladu z navodili zdravnika itd.

Med vsemi je najpomembnejši vidiki teh dejavnosti kratkočasnost (Funmilies, 2021). Dejavnosti bi morale biti zasnovane tako, da so igrive in dostopne, kar pomeni sodelovanje namesto tekmovanja (ki bi lahko v nekaterih primerih zahtevala dodaten telesni napor). Poudarek naj bo na preprostem veselju do sodelovanja. Upoštevati je treba dodajanje igrivih elementov.

To je mogoče doseči, če trenerji/mentorji spodbujajo doseganje skupnih rezultatov na temelju sodelovalnega učenja udeležencev. Najbolje bi bilo telesne dejavnosti povezati z družbenimi cilji, da bi dosegli oba zastavljena cilja.

Osvežilna pijača ob koncu dejavnosti je lahko dober začetek (COTA, 2015).

Vzporedno s tem velja obravnavati vprašanja, kot sta samota in socialna osamljenost. V primerih medgeneracijskih športnih dejavnosti bi lahko trenerji/mentorji dali prednost razkrivanju preteklih izkušenj starejših udeležencev in bi tako spodbujali ustvarjanje prijateljstva z mlajšimi udeleženci. Pri tem so jim lahko v pomoč formalizirani dialogi ali socialne mreže. (Ecorys, 2020).

Enota 4.1 – Dejavnost

Opis dejavnosti

Podcilji modula	Ta enota prispeva k doseganju naslednjega cilja: 1. Izboljšati znanje o strategijah za zagotovitev polne udeležbe in uživanje dejavnosti.
Pričakovani rezultati	Do konca usposabljanja se udeleženci/ke usposobijo za: A) Razumevanje vloge zabave in angažiranja pri načrtovanju dejavnosti za starejše in oblikovanje načinov za zagotavljanje kratkočasnih dejavnosti
Oprema	
Število udeležencev	25 (5 članov iz petih različnih klubov)
Čas	35 minut za dokončanje te enote po naslednjih korakih : 1. 5 minut za opis dejavnosti 2. 20 minut razprave v vsaki podskupini 3. 10 minut za predstavitev skupaj dogovorjenih spoznanj drugim udeležencem/kam

Opis dejavnosti

Izbrana dejavnost je srečanje žariščne skupine, ki naj deluje na vnaprej določenem mestu ali ob pomoči video konferenčnih sob.

Udeleženci so razdeljeni v skupine po 5, vsak od članov/ic skupine predstavlja, če je le mogoče, drug športni klub. Na ta način lahko udeleženec/ka resnično izmenja zamisli in izkušnje z drugimi udeleženci in se zagotovi optimalne pogoje učenja.

Preden razdeli udeležence v podskupine, trener/mentor jasno pove, za kakšen namen gre pri posamezni dejavnosti, poda navodila in predstavi vprašanja, na katera morajo podskupine odgovoriti.

Vsaka podskupina določi člana (lahko ga imenuje tudi trener/mentor), da ta pomaga pridobiti različne odgovore. Medtem gre trener/mentor od ene podskupine do druge in je v oporo članom, pri tem pa nadzoruje ustreznost njihovih zamisli in omogoča gladko delovanje procesa.

Na koncu, za vsako skupino, imenovani člani-poročevalci zberejo in izmenjajo svoje opombe in vpogleda z drugimi udeleženci. Trener/mentor nato zaokroži misli udeležencev.

Vprašanja

1. Spomnite se trenutkov, ko je navdušenje nekaterih udeležencev upadlo. Kaj ste naredili? Katere so možne strategije za premoščanje pomanjkanja kratkočasnosti športnih dejavnosti?
2. Ste kdaj delali s starejšimi? Če ste, zaupajte drugim svoje izkušnje. Če ne, pojasnite, zakaj niste.
3. Ali lahko ugotovite, katere so skupnostne dejavnosti, s katerimi se starejši socializirajo?
4. Mislite, da imajo starejši pravico do vadbe? Ali bi jo morali prakticirati v specializiranih strukturah ali v kakršnem koli drugem kontekstu?
5. Se vam zdi, da so starejši sposobni slediti ciljem programa?
6. Ste že kdaj imeli izkušnje z medgeneracijsko športno dejavnostjo? Kaj se zgodi, ko se srečajo mladi in starejši?
7. Ste morda kdaj doživeli situacije, ko je med športno dejavnostjo kdo omenil starostni stereotip? (npr. starejši, ki komentirajo svojo starost, mladi komentirajo svojo starost itd.)
8. Ali lahko predlagate načine za preprečevanje spolne neenakosti?

Predlogi

Trener/mentor uporabi table, lepljive listke in markerje, da beleži zamisli, ki se porodijo udeležencem/kam. Opremo lahko uporablja tudi trener/mentor. Na začetku, da predstavi teme, in na koncu, ko naredi povzetke o doseženih spoznanjih.

V primeru, da okoliščine ne omogočajo srečanj v živo, lahko spletne aplikacije, kot sta [Whimsical](#) ali [Miro](#), pomagajo pri vodenju virtualne žariščne skupine: udeleženci si lahko ustvarijo lastno tablo in ustvarjalno prikažejo svoje zamisli.

V nasprotnem primeru lahko trener/mentor uporablja ti aplikaciji.

Enota 4.2. Zagotavljanje varnosti

Starejši se morebiti bojijo poškodb, ki bi jim lahko ogrozile neodvisnost in bi morda bistveno vplivale na njihova vsakodnevna opravila.

Stanje se dodatno poslabša v primerih, ko so fizične omejitve, denimo, zdravstvene težave in bolečine v sklepih že prisotne in znane. Prekomerno izvajanje, naporne vaje ali nesreče lahko poslabšajo obstoječe okoliščine ali povzročijo prekinitev in poškodbe sklepov. V hudih primerih imajo fizične omejitve takšen vpliv kot invalidnosti.

V teh primerih lahko starejši izgubijo zaupanje v to, da lahko sodelujejo v kateri koli obliki telesne dejavnosti. Ta specifični strah se lahko primerja s strahom športnikov atletov vseh starosti, ki se bojijo ponovne poškodbe. Poleg fizičnih posledic bi lahko psihosocialne skrbi odložile ali popolnoma ogrozile vrnitev posameznika v prejšnjo športno rutino (Podlog, Dimmock in Miller, 2011).

Komunikacija

Za začetek velja razmisliti o pomembnih poglavjih sporazumevanja s ciljno skupino. To pomeni, da moramo udeležence pomiriti, da bodo dejavnosti, v katerih bodo vključeni, drugačne od skupnih, kot si jih zamišljajo, saj bodo prilagojene njihovim potrebam in bodo kar se da varne. Še več, inštruktorji naj jasno povedo, kako naporna bo posamezna vaja.

To bo preprečilo nesreče.

Inštruktorji bi morali omeniti tudi svoje izkušnje, zlasti pri obravnavanju starejših in/ali pri zdravljenju telesnih poškodb.

V zvezi s spolom nekatere raziskave kažejo, da ženske bolj potrebujejo pomiritev glede tveganja poškodb (Arkenford Ltd. & Act 2, 2006).

Izvršljive akcije

Najpomembneje je, da inštruktorji okrepijo varnostne ukrepe, da preprečijo strah pred angažiranjem starejših v športnih dejavnostih (npr. spolzka tla). Pomembno je razmisliti o vključitvi opreme, namenjene obravnavi telesnih zmožnosti starejših (npr. tla za mehko padanje). Vključiti bi morali tudi oceno vseh telesnih okvar, ki bi lahko ovirale dostop do objektov (Sport Arkenford Ltd. & Act 2, 2006).

Fizične ovire

Najprej bi morali inštruktorji okrepiti vse varnostne ukrepe, ki bi lahko preprečili sodelovanje (npr. spolzka tla) in razmisliti o vključitvi opreme glede na fizične zmožnosti starejših (npr. blazine za mehke padce). Vključiti bi morali tudi oceno vseh fizičnih ovir, ki bi lahko ovirale dostop do objektov (Sport Arkenford Ltd. & Act 2, 2006). Pomembno je

upoštevati omejitve dostopnosti, obstoj ramp, potrebno opremo za lajšanje dejavnosti in prisotnost specializiranega osebja, kot so strokovnjaki za prvo pomoč itd.

Zagotavljanje varne vadbe

Metoda FITT (pogostnost, intenzivnost, čas, vrsta dejavnosti) pomaga pomniti temeljna vodila za izvajanje načrta fitness.

Praktični predlogi glede zdravja starejših so:

Pogostnost: telesna vadba naj poteka vsaj pet dni v tednu

Intenzivnost: zmerna dejavnost (50 % maksimalnega srčnega utripa)

Čas: vadba naj traja najmanj trideset minut, najdaljše trajanje vadbe je do 1 ure.

Vrsta: vaje za zdržljivost in vaje za ravnotežje

Posvetovanje s člani/cami ciljne skupine je ustrezna možnost

Prvič Na primer, trenerji/mentorji morajo preveriti, ali so na prizorišču dogodka stopnice ali stopnice z invalidsko rampo, pa tudi ali je dovolj parkirišč za nosilce invalidske značke.

Drugič Trenerji/mentorji/mentorji lahko v bližini postavijo tudi omarico za prvo pomoč tako, da je vidna očem udeležencev in da ti vedo, da je varnost zagotovljena. Poleg tega bi se organizacija lahko povezala z zdravniki ali zdravstvenimi delavci, s katerimi bi skupaj zagotovila mesečni brezplačni pregled starejših na mestu samem ali prisotnost medicinske sestre na mestu samem.

Tretjič Strah pred poškodbami se lahko nanaša tudi na strah pred kriminalom, ki starejše lahko odvrne od tega, da bi se podali na pot do športnega objekta. S tem v zvezi je dobrodošla pomoč celotne družine starejših (SportsScotland, n.d.). To lahko zagotovi udeležencem varen dostop do športnih in drugih objektov. Dobro je vedeti, da je na voljo nekdo, ki lahko posreduje v nujnih primerih in da starejši vedo, kdo to je.

Četrtrič Trenerji/mentorji/mentorji bi se morali zavedati, da lahko pride do nenačrtovanih sprememb v dejavnosti. Načrtovati je treba vaje, ki bodo zagotovile neko stopnjo prožnosti za prilagajanje novim nepričakovanim potrebam.

Nazadnje je treba imeti v mislih, da starejši lahko pridobijo samozavest le z razvrščanjem in fizičnim sodelovanjem z drugačnim okoljem, novimi ljudmi in pripomočki, potrebnimi za različne dejavnosti (Filley, 2019). Te bi bilo treba razdeliti na obvladljive dele, ki so različno zahtevni.

Enota 4.2 - Dejavnost



Podcilji modula	<p>Ta učna enota prispeva k doseganju naslednjega cilja:</p> <ol style="list-style-type: none"> Izboljšanje znanja o varnostnih potrebah z vidika starejših. Izboljšati različne strategije in ukrepe za zagotavljanje varnosti
Pričakovani rezultati	<p>Do konca tega modula se udeleženci usposobijo za naslednje:</p> <p>Upoštevanje potreb starejših glede varnosti pred poškodbami</p> <ol style="list-style-type: none"> Sprejemanje strategij za boljšanje varnosti pri športnih dejavnostih, upoštevanje potreb starejših glede strahu, ki ga občutijo pred možnimi poškodbami. Sprejemanje kar se da dobrih strategij za izboljšanje varnosti pri športnih dejavnostih.
Oprema	Opreme ni
Število udeležencev	25 oseb (5 oseb iz 5 različnih športnih klubov)
Čas	<p>35 minut za dokončanje te enote po naslednjih korakih:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 minut za opis dejavnosti 20 minut razprave v podskupinah 10 minut za predstavitev skupnih spoznanj ostalim udeležencem usposabljanja

Opis dejavnosti

Prosimo, sledite navodilom in predlogom iz prehodne dejavnosti.

Vprašanja

- Katere so najpogostnejše poškodbe, ki se zgodijo starejšim? So podobne tistim, ki jih vidite, če se poškodujejo mlajši športniki?
- Ali veste, kako ravnati v primeru, da se poškoduje starejša oseba?
- Ali je vaša struktura/prizorišče dostopna? Kako?
- Ali veste ali družine podpirajo svoje starejše sorodnike? (Na primer, vožnja do športnih objektov, možnost stika v nujnih primerih, občasno pogovor z inštruktorjem in tako naprej).

Enota 4.3 – Močne vezi

Starejši morajo razviti močnejše vezi s trenerji/mentorji in z lokalno skupnostjo, da bi se lahko za daljši čas vključili v obstoječe dejavnosti na svojem lokalnem območju.

Trenerji/mentorji Razumljivo je, da morajo trenerji/mentorji biti spodbudni in prijazni, da morajo vstopati v dialog in ne smejo biti gospodovalni. Vrh tega se morajo zavedati, da starejši šport dojemajo na sebi lasten način. Cenijo strukturirane in institucionalizirane športne dejavnosti (Funmilies, 2021).

Nekatere študije priporočajo, da naj bo trener/mentor podobne starosti in istega spola kot udeleženci/ke, zlasti v primeru starejših žensk. Na ta način se celotna skupina lahko zlahka istoveti s trenerjem/mentorjem. Tako želimo zmanjšati negotovost in zadrego, izboljšati zaupanje do trenerja/mentorja in omogočiti udeležencem, da se počutijo "razumljene" glede svojih posebnih potreb (Arkenford Ltd. & Act 2, 2006).

Skupnost in komunikacija

Vendar pa trenerji/mentorji ne morejo zagotavljati svojih storitev brez sodelovanja lokalne skupnosti. Lokalna skupnost ne nudi le prostorov, temveč tudi koristno mrežo posameznikov in družin, ki lahko podpirajo športne aktivnosti in skrbijo za starejše sorodnike. "Majhni kraji kažejo več pripravljenosti za uvajanje medgeneracijskih športnih dejavnosti" (Funmilies, 2021). Tako bi bilo treba dejavnosti osnovati tudi v skladu z lokalnimi potrebami in značilnostmi kraja. Uvajati bi veljalo najprej manjše projekte, pred tem pa tudi dobro preučiti lokalno okolje. To je za dolgotrajnost dejavnosti v kraju pomembno.

Da bi dosegli ciljno občinstvo, bi trenerji/mentorji morali razmisliti o obveščanju starejših o lokalnih športnih dejavnostih tudi na tradicionalen način brez pomoči digitalnih naprav, Promocijo je moč vršiti po pošti, z letaki, lokalnimi časopisi in s pomočjo oglasnih desk v lokalnih skupnostih (civilnih in verski) (Arkenford Ltd. & Act 2, 2006).

Enota 4.3 - Dejavnost

Podcilji modula	<p>Cilji te enote so:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spoznanje, da skupine različno dojemajo svoje trenerje/mentorje, poznavanje načinov, kako graditi zaupanje, soočanje s socialno anksioznostjo. Ugotavljanje lokalnih potreb in oblikovanje kar se le da dobrih komunikacijskih strategij za interakcijo s starejšimi.
Pričakovani učni rezultati	<p>Do konca usposabljanja se udeleženci usposobijo za:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evalviranje in izvedbo dejavnosti, spodbujanje zaupanje starejših do trenerja/izobraževalca; oblikovanje komunikacijske strategije/javne kampanje in ugotavljanje lokalnih potreb ter vzpostavljanje uspešne športne dejavnosti za stare.

Oprema	
Število udeležencev	25 oseb (5 članov iz 5 različnih športnih klubov)
Čas	Za dokončanje te enote je predvidenih 35 minut in sicer: <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 minut za opis dejavnosti 2. 20 minut razprave v podskupinah 3. 10 minut za predstavitev skupnih zamisli ostalim udeležencem

Opis dejavnosti

Prosimo, sledite navodilom in predlogom iz predhodne dejavnosti.

Vprašanja

1. Kako vam uspe zgraditi zaupanje in sodelovanje v skupini tako, da drugi razumejo, da ste prijazni in zaupanja vredni?
2. Kateri način komuniciranja se najbolje prilega promociji dejavnosti v vaši lokalni skupnosti, pri čemer temelji na vaših prejšnjih izkušnjah?
3. Ali v vaši lokalni skupnosti obstajajo posebne potrebe? Kako jih obravnavati?
4. Ali v vaši skupnosti obstaja mreža, ki podpira starejše s športom?

Modul 5 - Telesna/kinestetična inteligentnost

Struktura modula

Ta modul smo razvili z namenom, da udeležencem omogočimo praktične dejavnosti, ki lahko povečajo kinestetično inteligentnost pri mladih in starejših.

Trenerji/mentorji predstavijo temo kinestetične inteligentnosti in njen pomen za dejavno staranje, pa tudi za dobro počutje mladih. Trener/mentor predstavi tudi vse značilnosti, ki jih mora imeti dejavnost, da je z njo moč spodbuditi tvorstno inteligentnost. Nato se udeleženci učijo praktičnih reči, kar naj služi kot vzor za razvoj dejavnosti kinestetične inteligentnosti. Prva dejavnost je usmerjena vboljšanje osredotočenosti in analitičnega razmišljanja. Druga dejavnost, ki jo predlagamo udeležencem, je bolj posvečena razvoju komunikacijskih spretnosti in koordinaciji.

Učni cilji	<p>Ta modul prispeva k doseganju naslednjega učnega cilja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spoznavanje koncepta različnih inteligentnosti <p>Spoznavanje dejavnosti, ki aktivirajo to vrsto inteligentnosti in kako ta koncept uvesti v usposabljanje z mladimi in starejšimi.</p>
Pričakovani učni rezultati	<p>Do konca usposabljanja bo udeleženec:</p> <ol style="list-style-type: none"> (a) Izvedel, kako naj strukturira dejavnosti, ki izboljšujejo kinestetično inteligentnost mladih in starih.
Evalvacija	<p>Ta modul velja evalvirati na participatornem plenarnem srečanju, na katerem se udeleženci vprašajo;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ali zdaj razumemo koncept telesne/kinestetične inteligentnosti? - Ali lahko navedemo značilnosti dejavnosti, ki lahko spodbudi telesno/ kinestetično inteligentnost? - So bile praktične dejavnosti koristne za razumevanje telesno/kinestetične inteligentnosti?

- Ali lahko drugim predlagamo dejavnosti, ki lahko krepijo tovrstno inteligentnost pri starejših in mladih?

Uvod v modul

Danes nas spremljajo družbena omrežja, pisarniška okolja in hibridno ali spletno izobraževanje in delo. Zdi se, da je vse manj telesnih dejavnost. Sedeč način življenja povzroča slabljenje ne le telesnih marveč tudi intelektualnih funkcij. Vse težje smo osredotočeni, pogovori so dolgi, preden lahko pridemo na dan z ustvarjalnimi zamislimi in se učinkovito učimo. Na splošno sedeče življenje slej ko prej povzroči telesne in mentalne težave. Dobra rešitev je razvoj in uporaba telesne/kinestetične inteligentnosti (BKI), tako za telesno kot duševno vadbo. Ker gre pri tej vrsti inteligentnosti predvsem za preudarnost, koordinacijo in praktično učenje tudi iz izkušenj, Howard Gardner v svojem delu Okviri uma opozarja na obstoj inteligentnosti zunaj kognitivne razsežnosti. Ta inteligentnost spodbuja prepričanje, da športniki niso kdo ve kako pametni. Raziskave kažejo, da študenti, pa tudi ljudje na splošno, bolje kognitivno delujejo, če tudi telesno vadijo. Ta vrsta inteligentnosti je pomembna pri izvajanju nalog in za boljšo funkcionalnost možganov. Krvni obtok je hitrejši in telo ohranja zdravo. Iz teh razlogov je ta modul primeren, koristen za ciljne skupine v starosti med 18 in 25 let.

Enota 5.1 . Pomen telesno/kinestetične inteligentnosti

Telesna kinestetična inteligentnost je ena od sedmih inteligentnosti po Howardu Gardnerju. Teorijo je razvil v zgodnjih osemdesetih letih. Gre za zmožnost zavestne uporabe telesa v izraznih in/ali športnih dejavnostih. Um in telo nista več obravnavana ločeno, ampak sta harmonično povezana. Telesno/kinestetična inteligentnost omogoča, da čutimo in namensko upravljamo svoje telo ali za izražanje sebe. Tovrstno inteligentnost, tako kot vse druge, je treba gojiti in uriti in jo je mogoče izboljšati. Dejavnosti, ki lahko izboljšajo to inteligentnost, zahtevajo:

- zelo natančno gibanje
- zelo močan nadzor nad gibi in usklajevanje gibov
- močno domišljijo.

To se lahko doseže s posebnimi športnimi vajami in dejavnostmi (plavanje, nordijska hoja, gimnastika itd.) ali z neformalnimi učnimi dejavnostmi, kot so metoda igranja vlog, ples, gledališče ali kakršne koli učne izkušnje, ki zahtevajo odkrivanje prostora z uporabo celotnega telesa. V drugih modulih, zlasti v modulih, ki so namenjeni

izobraževanju s športom, je bilo poudarjeno, kako pomembno je uporabljati neformalne dejavnosti za medgeneracijsko vključenost. V tem sta navzoča oba namena.

Izboljšanje inteligentnosti je pomemben cilj našega projekta, saj se tako boljšata tudi samozavest in sposobnost izvajanja športnih dejavnosti, ob tem pa se razvija pozornost. Ne smemo pozabiti, da obstajajo veliki in številni primeri starejših ljudi, ki jim je uspelo konkurirati na visoki športni ravni, kot so:

- Stelios Prassas – v Atenah je pretekel Authentic Marathon i(2021) v 8 urah 2 min 14 sek
- George Coronos (star 99) – je preplaval 50 metrov, v prostem slogu v 56,12 sekundah
- Fauja Singh (star 100 let) – je leta 2011 postal prvi stoletnik, ki je pretekel maraton v 8 urah 11 min 6 sek.

Navedba njihovih dosežkov nam lahko pomaga razložiti koncept razvoja **telesno/kinestetične inteligentnosti** (BKI) za telesne in duševne vaje (in včasih izjemne dosežke).

Enota 5.1 - Dejavnost

Podcilji modula	<p>Cilji te enote so:</p> <p>Povečati znanje o pomenu kinestetične inteligentnosti;</p> <p>Ozaveščati o neformalnih učnih dejavnosti, ki lahko izboljšajo telesno/kinestetično inteligentnost.</p>
Pričakovani učni rezultati	<p>Do konca te učne enote bodo udeleženci zmožni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opredeliti značilnosti telesno/kinestetične inteligentnosti; - Opredeliti športne in neformalne učne dejavnosti, ki pomagajo pri razvoju telesno kinestetične inteligentnosti.
Oprema	Papir, škarje, markerji, trak, nalepke, lepljivi listki, tabla
Število udeležencev	25 oseb
Čas	<p>85 minut je predvidenih za dokončanje te enote in sicer, kakor sledi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 10 minut za kratko predavanje o kinestetični inteligentnosti 3. 5 minut za obrazložitev dejavnosti 1; 4. 20 minut za dejavnost 1; 5. 5 minut za kratko povzemanj in poročanje; 6. 5 minut za odmor; 7. 5 minut za pojasnila o dejavnosti 2; 8. 20 minut za dejavnost 2;

9.	15 minut za kratko poročanje in evalvacijo.
----	--

Opis dejavnosti

(1) Za dejavnost "Ustvari zgodbo" skupina stopi v vrsto. Ena oseba stopi naprej iz vrste in izreče eno besedo zgodbe, nato stopi nazaj v vrsto. Znova ena oseba nosi zgodbo tako, da stopi naprej in nato nazaj v vrsto in pove naslednjo besedo. Zgodba se nadaljuje, dokler ne sodeluje vsak/a član/ica skupine, nato pa se zgodba nadaljuje s prvo osebo, ki spet doda še eno besedo in tako naprej, dokler se zgodba ne konča. Prvi korak bi bil, da se organizira skupina in se ji pojasni, kako se bo dejavnost odvijala (glej začetek te učne enote). Nato naj udeleženci dobijo svinčnik in papir in naj zapišejo svoje besede, potem pa jih glasno preberejo. Iz tega nastane zgodba in pristane na beli ali plutovinasti tabli.

(2) Na spletu trenerji gredo na tablo in dodelijo posamezne osebe določenim predelom table (lahko na jamboardu). V živo je prostor mogoče razdeliti v različne predele, ki naj bodo izhodišče za posamične udeležence. Posamezniki se razvrstijo kot kulturni zemljevid, ki vsebuje informacije o kulturah, tradicijah in prepričanih posameznih narodov. Če je dejavnost na spletu, je mogoče napisati informacije ali pokazati slike na tej tabli/zemljevidu. Če je dejavnost iz oči v oči, lahko trener različne predmete, ki pripadajo posameznim kulturam, postavi na različne točke prostora, ki se uporablja za dejavnost.

Vsaki dve minuti trener prebere vrstico o posamezni kulturi, udeleženci pa se morajo pravilno pozicionirati na tabli (ali na predel uporabljenega prostora, če dejavnost poteka v živo). Za kulturni zemljevid (vključenih je 25 udeležencev) je bolje izbrati le pet kultur in vsaki kulturi dodeliti največ pet udeležencev.

Dejavnost "Poišči me na zemljevidu" združuje kompetence telesno/kinestetične inteligentnosti in medkulturne komunikacije. Cilj udeležencev je, da spoznajo druge kulture s telesnimi dejavnostmi in izkustvenim znanjem. Trenerji najprej pojasnijo pravila igre. Ko vsi vedo, kaj morajo storiti, vsi udeleženci igrajo svoje vloge, dokler trener ne preneha brati stavkov, povezanih s kulturami, ki jih projekt vključuje.

(3) Alternativna dejavnost. Trener lahko udeležence spodbuja, da delijo svoje izkušnje in dejavnosti, ki jih običajno izvajajo za izboljšanje telesno-kinestetične inteligentnosti.

Predlogi

(Dejavnost 1) Trener/mentor motivira ekipe za dejavno sodelovanje. On ali ona lahko daje namige samo s fizičnimi gibi, neverbalno; tako prikaže eno ključnih značilnosti kinestetične inteligentnosti.

(Dejavnost 2) Trener/mentor lahko dejavnost naredi bolj zanimivo, če prida osebne zgodbe, ki so povezane z različnimi kulturnimi temami.

PRILOGA – Medgeneracijske športne dejavnosti

Športna dejavnost 1: Slepi zadetki	
Oprema	<i>Od 1 do 5 majhnih prenosnih nogometnih golov, nogometna žoga, preveza za oči.</i>
Število udeležencev	<i>Dvojice</i>
Čas	<i>Vsak par ima na razpolago dve minuti, da poskusi dati gol.</i>
Dejavnost	<i>Ta dejavnost udeležencem pomaga, da vedo, da tudi, če so slabovidni ali kako drugače prizadeti, lahko še vedno krepijo preostale zmožnosti za dejavno sodelovanje v športu. Skupino udeležencev razdelite v dvojice, sestavljene iz mladih in starih. Mladim zavežite oči, po navodilih starejših pa morajo ti zadati nogometni gol. V ta namen imajo na razpolago 2 minuti časa. Tisti, ki je odgovoren za potek dejavnosti (coach/trener) zapisuje število zadetkov. Čez dve minuti prične igrati druga dvojica. Ko se konča igra vseh dvojic, je igre konec.</i>
Predlogi	<i>Pomembno je, da trener/trenerji na koncu ali na začetku igre udeležence prepričajo, da je vzajemnost med njimi mogoča, da je pomembno, da si med seboj zaupajo in se v zaupanju bogatijo.</i>
Izročki	
Reference	<i>Žoga za vse. Okvirni program Erasmus+. Projekt strateškega partnerstva</i> https://www.youtube.com/watch?v=THOW5d4XD48

Športna dejavnost 2: Balinanje	
Oprema	<i>Dva kolekciji težkih krogel.</i>
Število udeležencev	<i>Dvojice, sestavljene iz starih in mladih.</i>
Čas	<i>Dvojica, ki doseže deset točk, je zmagovalka.</i>
Dejavnost	<i>Balinanje. Pomembno je, da so dvojice medgeneracijske, sestavljene iz starejših in mlajših. Ta dejavnost boljša komunikacijo med generacijami. Pomembno je tudi, da se s to dejavnostjo odstranjujejo ovire med generacijami, da se lajšajo stereotipi. Mladi in stari igra lahko izboljšajo, vsak na svoj način. Trener/trenerji pripravijo igrišče, zarišejo steze. Te so dolge 15 metrov in široke 2,40 metra. Površina je lahko travnata ali peščena. Vsaka dvojica (ekipa) igra proti drugi dvojici. Trener/trenerji določijo dvojico, ki vrže balin. Ko je balin nastavljen, se igra lahko začne. Dvojica, ki ni vrgla balina, ga lahko začne ciljati. Drug za drugim igralci, zmeraj nove dvojice, ciljajo balin, in tako vse do kraja. Ko se balinanje zaključi, krogla, ki je najbližja balinu, osvoji točko. Igra se lahko nato znova začne, vse dokler zmagovalna ekipa ne zbere deset točk.</i>
Predlogi	<i>Če se med člani ekipe pojavijo spori, trener/trenerji posredujejo med člani, pri čemer morajo člane opomniti, da gre pri igri predvsem za vzajemnost in za medsebojno menjavo izkušenj ...</i>
Izročki	
Reference	<i>Temeljna pravila balinanja</i> https://www.youtube.com/watch?v=mujDorVyLI

Športna dejavnost 3: Padel

Oprema	Igrišče, 4 loparji Padel, teniške žogice.
Število udeležencev	4 igralci, razdeljen v dva tima.
Čas	Čim en tim zmaga z enim nizom (kar je manj v primerjavi z uradnimi igrami padel)
Dejavnost	<p>Padel je zabavna in družabna igra, ki lahko združi generacije. S to dejavnostjo lahko starejši in mladi zvedo, da so starejši za tim pomembni in da so se sposobni zabavati in biti dejavni. Dejavnost je poenostavljena različica padla. Timi imajo dva člana, starejšega in mladega. Dejavnost sledi pravilom padel, vendar igra traja samo en niz, kar vsem dvojicam/ekipam omogoči, da odigrajo svojo igro.</p> <p>Z žrebom se določi ekipa, ki servisira. Rezultat je takšen, kot pri tenisu, a poenostavljen. Ekipa, ki doseže 21 točk, zmaga v nizu. Ena točko je mogoče pridobiti, če žoga udari dvakrat ob tla v nasprotnikovem polju in če nasprotnikov tim žogo požene zunaj igrišča. Ena točko je mogoče dobiti tudi, če nasprotnikovo moštvo dvakrat zapored zamenja servis. Servis ustreza, če žogica zadene ob tla (in ne v steno) v nasprotnikovem. (glej sliko).</p> <p>V vseh drugih primerih mora žogica zadeti tla in nato zid, da se nato vrže nazaj na igrišče nasprotnikov.</p> <p>Na vsake tri točke se menja servisni tim.</p>
Predlogi	V primerjavi z drugimi dejavnostmi je padel nekoliko bolj zapleten šport. Pomembna vidika te dejavnosti sta druženje in zabava. Tekmovalci naj igro igrajo, četudi na začetku prekršijo pravila.
Izročki	
Reference	<p>Korist padla za starejše https://www.thesportspirit.com/padel-sport-terza-eta/ https://www.padelstoreroma.it/uno-sport-adatto-a-tutti-scopri-il-padel/ Pravila padla. https://www.youtube.com/watch?v=NX-68fxhL_4</p>

Športna dejavnost 4: KOLESARJENJE 1 - ICE BREAKING DEJAVNOST

Oprema	Prenosnik/računalnik, projektor, internet
Število udeležencev	Do 12
Čas	Do 30 minut
Dejavnost	<p>1. Udeleženci razmislijo o svoji kolesarski izkušnji.</p> <p>Ko se pickerheel ustavi na njihovem imenu, opišejo situacijo, ki so jo doživeli na kolesarjenju https://pickerwheel.com/</p> <p>Vprašajte udeležence o njihovih kolesarskih izkušnjah doslej.</p> <p>Kaj se je zgodilo?</p> <p>Kje se je nekaj zgodilo?</p> <p>Kdaj se je zgodilo?</p> <p>Koliko je bilo udeleženi v posamezni situaciji?</p> <p>Kakšni so bili njihovi občutki?</p>

	<p>Primeri:</p> <p>a) Kolesarila sem ob Donavi po obdonavski kolesarski poti. Nekega večera sem prišla v vas, kjer sem kupila časopis Die Zeit. Bila sem sama. Oprhala sem se, šla spat in brala o Tour de France, tj. kolesarski poti po Franciji. Izvedela sem, da so tekmovalci imeli pogosto špagete z maslom za večerjo. Ta podatek me je navdihnil. V hotelski restavraciji sem naročila špagete, a masla niso imeli. Bila sem razočarana.</p> <p>b) Guma mi je spuščala. Iskala sem popravilnico koles. To sem morala narediti večkrat, ker je guma še kar spuščala. Tako sem se znova začela učiti nemško. S kolesarjenjem in hojo sem se učila nemščine.</p>
Predlogi	Zgodbe je moč posneti, če udeleženci to dovolijo.
Izročki	Izročki niso potrebni.
Reference	Turistične brošure itd.

Športna dejavnost 5: Kolesarjenje 2

Oprema	Fotografije kolesarjev
Število udeležencev	Do 12
Čas	Do 45 minut
Dejavnost	<p>Izročke s fotografijami kolesarjev v nizozemskem mestu Gouda razpostavite po mizi ali po tleh. Če je usposabljanje iz oči v oči, se udeleženci podajo okrog mize in izberejo eno fotografijo. Število fotografij, ki upodabljajo kolesarje, bi moralo biti vsaj enako številu udeležencev. Ko udeleženci izberejo fotografijo, povedo, zakaj so jo izbrali. Izobraževalec/ka izbor komentira in postavi naslednja vprašanja:</p> <p>Zakaj ste izbrali to fotografijo?</p> <p>Kdo je na sliki?</p> <p>Kje so jo naredili, po vašem mnenju?</p> <p>Kam so namenjeni kolesarji?/ Od kod prihajajo itd.</p> <p>Fotografije so na voljo tu</p> <p>Foto: Meta Kutin</p>
Predlogi	Udeleženci lahko prinesejo tudi fotografije s svojih kolesarskih poti.
Izročki	Fotografije kolesarjev
Reference	Spletne strani lokalnih, nacionalnih in mednarodnih kolesarskih organizacij (v tem primeru boste potrebovali prenosnik/računalnik, projektor, wifi)

Športna dejavnost 6: KOLESARJENJE 3 - VIVONS A VELO

Oprema	<i>Flipchart, markerji</i>
Število udeležencev	<i>Do 12</i>
Čas	<i>Do 30 minut</i>
Dejavnost	<i>Izberite tri najpozitivnejše značilnosti kolesarjenja in razpravljajte o njih v dvojicah. Dobro počutje Utrjevanje skupnosti Utrjevanje lokalne skupnosti Solidarnost Šport, ki le malo vpliva na okolje Povečane srčno-žilne zmožnosti Povečani mišična moč in prožnost Izboljšana mobilnost sklepov Znižana raven stresa Izboljšana drža in usklajevanje gibov</i>
Predlogi	<i>Moderator skupinske razprave postavlja podvprašanja. Če želi biti učinkovit, mora poglobiti znanje o gornjih konceptih. Preučiti mora internetne članke, knjige, študije itd.</i>
Izročki	<i>Izročki niso potrebni.</i>
Reference	

Športna dejavnost 7: KOLESARJENJE 4 – ODKRIJTE ZA VAS NAJBOLJŠO KOLESARSKO POT

Oprema	<i>Mestni zemljevidi, markerji, turistične brošure za navdih, prenosnik/računalnik, projektor, primeri dobro oblikovanih zgibank na področju športa.</i>
Število udeležencev	<i>Do 12</i>
Čas	<i>Do 30 min</i>
Dejavnost	<i>Organizirajte medgeneracijsko skupino kolesarjev. Ti naj narišejo kolesarsko stezo (asfaltirano, makadamsko, prodnato) skozi vaše mesto. Steza naj bo brez prometa, kolesarje naj vodi z enega na drugi konec mesta. Skupaj naj udeleženci oblikujejo navodila o poteku poti v korist lokalne skupnosti. Pred tem kolesarijo skupaj, da preverijo vrednost svojih predlogov.</i>
Predlogi	<i>Skupina odloči, katere kraje v mestu bi povezala s cestami brez prometa in zakaj.</i>
Izročki	<i>Mestni zemljevidi, markerji/svinčniki</i>
Reference	

Športna dejavnost 8: Badminton

Oprema	<p>Oprema: Badmintonski loparji (za vse udeležence, badminton mreža, žogice in večje mreže). Dovolj velik prostor za vse, da je igra lahko udobna. Na prostem: v zaprtih prostorih: dokaj velika športna dvorana, 1 komplet prve pomoči, Voda in osvežilne pijače. Stoli ali klopi za sedenje.</p>
Število udeležencev	Manjša skupina (6-12)
Čas	Približno 2 uri

<p>Dejavnost</p>	<p><i>Badminton je igra, ki se pogosto igra in jo lahko igrajo igralci vseh starosti, zato je primerna tudi za starejše in mlade, da pridejo in igrajo skupaj.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ogrevanje skupaj v krogu (zlasti ogrevanje sklepov, bokov, ramen itd.) Posebna pozornost gre različnim potrebam starejših udeležencev.</i> 2. <i>Razdelite skupino na dvojice (2 starejši osebi 2 mlajši)</i> 3. <i>Začetna igra se igra po naslednjih pravilih: uporaba žogice za počasnejšo igro, ogrevanje z omogočanjem drugega servisa, dveh dotikov na vsaki strani. Udarjanje žogice ob tla ni primerno. Štetja točk ni.</i> <i>Narava igre: žogico je treba ves čas držati v zraku, točke se ne štejejo. Žogice ni mogoče udarjati ob tla. Igra se konča s predajo drugemu. Nasprotnika se pomika z ene strani na drugo. Nasprotnika se premika od spredaj, zadaj, na sredino in spreminja se igralne položaje med dvojicami.</i> 1. <i>Ustvarite majhen krog in spregovorite o tem, kaj se je udeležencem zdelo težko in kako bi lahko igro izboljšali. Prepričajte se, da ste našli pravo mesto, kjer lahko pride do izmenjave med nekaterimi, drugi udeleženci pa lahko spremljajo, kako prvi udeleženci dojemajo igro.</i> 1. <i>Nastavite igralno polje z mrežo, če je raven igre udeležencev usklajena. Igra bi morala slediti prej omenjenim pravilom.</i> 1. <i>Odvzemite po en lopar vsaki dvojici. Tako morata udeleženca menjati lopar, ki jima ostane tako, da sta pozorna na soigralce (ki se morajo odzivati pravočasno in previdno). To izboljša komunikacijo znotraj dvojice.</i> 1. <i>Igro zaključite s prijateljsko tekmo v skladu s pravili fair playa.</i> <p><i>Po igri velja organizirati kratko poročanje.</i> <i>Udeleženci sedijo v strnjenem krogu, trenerji pa morajo ustvariti miren, varen prostor in postaviti naslednja vprašanja:</i> <i>Kako ste se počutili v prvem delu te dejavnosti? Kaj se je spremenilo v drugem delu? Kako ste se počutili takrat? Se zdaj čutite bolj povezani z ostalimi? Kako mislite, da bi vam medgeneracijske dejavnosti lahko koristile?</i></p>
<p>Predlogi</p>	<p><i>Upoštevajte zdravstveno stanje udeležencev. Pred vadbo vprašajte, če ima kdo kakšno poškodbo. Sprejeti je treba vse previdnostne ukrepe za COVID 19 in upoštevati lokalna pravila.</i> <i>Ustvarite razpoložnje, kjer se vsi počutijo udobno tako, da si vzamejo čas in ne hitijo z navodili in so lahko pozorni na vse, ki govorijo (to pričakujete od vseh udeležencev).</i></p>
<p>Izročki</p>	<p>N/A</p>
<p>Reference</p>	<p>N/A</p>

Športna dejavnost 9: Temeljni plesni koraki

Oprema	<p><i>Dovolj velik prostor, da se je moč udobno gibati.</i></p> <p><i>Na prostem, npr. na trati</i></p> <p><i>V zaprtih prostorih, kot so, denimo, studio za ples ali jogo. Če je mogoče, naj bo prostor opremljen z ogledalom, dovolj prostoren za velikost vaše skupine.</i></p> <p><i>1 zvočnik ali zvočni sistem - razmislite o postavitvi glede na to, kakšen prostor uporabljate (npr. v zaprtih prostorih ali na prostem)</i></p> <p><i>1 glasbena naprava (npr. mobilni telefon s spotify ali youtube, npr. internetna povezava za izbiro primerne glasbe)</i></p> <p><i>1 komplet prve pomoči.</i></p> <p><i>Voda in osvežilne pijače.</i></p> <p><i>Stoli ali klopi za sedenje.</i></p> <p><i>Brisače (ali pa je treba naročiti udeležencem, da naj jih prinesejo s seboj)</i></p>
Število udeležencev	<p><i>Manjše skupine (6 - 12 oseb)</i></p>
Čas	<p><i>Približno 1 ura, odvisno od potreb skupine</i></p>

<p>Dejavnost</p>	<p>Cilji te dejavnosti so brez besed povezati dve generaciji, spodbujati socialno vključevanje in medsebojno razumevanje. Z gibanjem se je moč bolje posvetiti drugemu (starost postane sekundarnega pomena). Gibanje je lahko neke vrste ples (npr. Charleston) ali pa le izmišljeno plesno zasnovano gibanje (npr. zumba ali improvizirano gibanje po plesnem ritmu, medsebojno posnemanje gibov itd.)</p> <p>Dejavnost lahko denimo temelji na "osnovnih korakih kubanske salse". Skupaj jih izvajajo mladi in stari, v parih, z večjo skupino z učiteljem. Na koncu naj bo nekaj "prostega plesa".</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postavite se pred skupino. Ohranite dovolj prostora, da se lahko gibljete med udeleženci. 2. Začnite s sproščanjem telesa. Udeleženci naj prosto premikajo roke in noge. 3. Med ogrevanjem bodite posebej pozorni na noge, kolena, boke, ramena itd. 4. Vprašajte, ali je bilo že dovolj ogrevanja, če ne, predvajajte še eno pesem in pokažite nekaj korakov, ki naj jih udeleženci posnemajo. 5. Prikažite osnovne korake salse, sprva brez glasbe, nato z glasbo 6. Vsak poskuša sam zase izvesti gibe, po korakih in učiteljevih navodilih. <ul style="list-style-type: none"> - Opomba: plesni koraki bi morali biti prilagojeni fizičnemu stanju udeležencev. <p>Razporedite udeležence v pare (1 mlad, 1 starejši) Pokažite nekaj korakov, ki jih velja izvesti skupaj (zagotovite druge možnosti, če se udeleženci ne želijo dotikati drug drugega). Umirite ples Prositate udeležence, da se med seboj soočijo: ena oseba mora med predvajanjem pesmi posnemati/slediti korakom druge osebe. Vsak korak je dober! Predvajajte izbrane pesmi, približno 20 sekund. Nato prositate udeležence, da zamenjajo vloge med seboj (tisti, ki je sledil korakom drugega, naj zdaj kaže korake) Spodbujajte igrivost Ponovite dvakrat</p> <p>Po plesu je na vrsti kratko poročanje: Učitelj mora udeležence vprašati, kako so se počutili med vadbo. Primer vprašanj: Ste uživali? Se počutite bolj povezani ali manj povezani drug z drugim? Bi naša družba na splošno potrebovala več medgeneracijskih "delavnic"? Če da, zakaj? Če ne, zakaj? Ali je država odgovorna, da zagotovi priložnosti za povezovanje generacij?</p>
<p>Predlogi</p>	<p>Upoštevajte zdravstveno stanje udeležencev. Pred vadbo vprašajte, ali ima kdo kakšne poškodbe. Sprejeti je treba vse previdnostne ukrepe za COVID 19 in upoštevati lokalna pravila. Ustvarite ozračje, kjer se udeleženci/ke počutijo udobno tako, da si vzamete čas in ne hitite z navodili in tako, da posvetite popolno pozornost vsem, ki govorijo (postavite vprašanja vsem udeležencem).</p>
<p>Izročki</p>	

Športna dejavnost 10: Vodna gimnastika

Oprema	<p>Plavalni objekti in objekti za vodne športe z bazeni po možnosti globine 1,5 m. Bazeni s toplo vodo, če se le da, vodne uteži in kickboard (če je na voljo) Kopalke. Morda tudi zvočnik za glasbo.</p>
Število udeležencev	<p>Manjša skupina (6 - 12 oseb)</p>
Dejavnost	<p>Dejavnosti v vodi so preverjen način krepitev telesa. Pri tem se ognemo nepotrebnim obremenitvam sklepov in mišic.</p> <p><i>Igra zaupanja</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Udeleženci naj se nekaj minut ogrevajo z nekaj osnovnimi vajami in zunaj vode (npr. od vratu navzdol, udeleženci nežno nihajo z rokami, premikajo boke, ramena in naredijo nekaj dvigov nog). Nato gredo v bazen. Seznajte udeležence med seboj, mlajšo osebo s starejšo. Vprašajte vsakega posebej, če se počuti udobno v starostno mešanem paru. Prosimo, poskrbite, da bodo upoštevane vse smernice COVID 19 in vprašajte udeležence, če je zanje bližji fizični stik udoben (če kdo želi, lahko v vodi nosi tudi masko za obraz). Povejte parom, da naj eden od njiju leži/plava na hrbtu, drugi pa naj ga podpira z rokami pod glavo in vratom, kakor tudi na spodnjem delu hrbta. Oseba, ki plava, naj se sprosti in oseba, ki jo podpira, naj hodi po bazenu, pri tem naj pazi, da se ne zaletava v druge. <ol style="list-style-type: none"> Po dveh minutah se vloge zamenjajo. <p><i>Vodna gimnastika - za obrazložitev vaj si oglejte referenčni oddelek.</i> Vaje se lahko poljudno izvajajo, brez vrstnega reda, odvisno od tega, ali imate dostop do vodnih uteži ali ne.</p> <ol style="list-style-type: none"> Prosite udeležence, da se razporedijo po bazenu in ohranijo razdaljo med seboj in približno v dolžini ene roke. Začnite na mestu z aqua joggingom. Premaknite se k izlivu podvodnih udarjajočih tokov ali k oprijemom za dviganje nog. Sledi vijuganje rok, gibanje ramen (uporabite vodne uteži, če jih imate pripravljene). Preidite na stoječe vodne sklece. Za ohladitev naj se udeleženci sprehajajo po vodi. <p><i>Poročanje</i> Udeleženci se morajo posušiti in prosite jih, naj se posedejo v krog. Tako ustvarite miren, varen prostor in postavite naslednja vprašanja: Kako ste se počutili v prvem delu športne dejavnosti? Se zdaj počutite bolj povezani z ostalimi? Čemu mislite, da bi medgeneracijske športne dejavnosti lahko koristile? Kako bi družba na splošno lahko spodbujala medgeneracijski šport?</p>

Predlogi	<p>Upoštevajte zdravstveno stanje udeležencev. Pred vadbo vprašajte, ali ima kdo kakšne poškodbe. Sprejeti je treba vse previdnostne ukrepe za COVID 19 in upoštevati lokalna pravila.</p> <p>Upoštevajte trenutne omejitve in varnostne ukrepe (npr. gripa, COVID 19). Prepričajte se, da noben od udeležencev nima bolezenskih znakov.</p> <p>Dve vaji lahko izvedete brez upoštevanja zaporedja, če tako ustreza vaši skupini.</p> <p>Igro zaupanja naj se izvaja v bazenu s toplo vodo, če je to mogoče, da se udeleženci sprostijo.</p> <p>Vodna gimnastika naj poteka v bazenu z normalno toplo ali hladno vodo, če je to mogoče. Pri vodni gimnastici pazite, da so vse vaje primerne za starejše udeležence, lahko pa pripravite tudi težje različice za mlajšo skupino udeležencev.</p> <p>Ustvarite ozračje, kjer se udeleženci počutijo udobno. Vzemite si čas, ne hitite in bodite zelo pozorni na tiste, ki govorijo (sprášujte vse udeležence enako).</p>
Izročki	N/A
Reference	<p>https://www.seniorlifestyle.com/resources/blog/5-best-water-aerobics-exercises-seniors/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A-tuhe2o-CA</p> <p>https://www.fitday.com/fitness-articles/fitness/strength-training/6-upper-body-exercises-with-water-weights.html</p>

Športna dejavnost 11

Oprema	Je ni
Število udeležencev	V dvojicah, neomejeno
Čas	20 minut
Dejavnost	<p>To je vaja za lomljenje ledu, s katero gradite odnose med mladimi in starimi. Tako ustvarite podlago za nezahtevno telesno dejavnost.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ustvarite medgeneracijske pare. Določite »vodjo« posameznih parov. Stoje ali sede naj bodo člani/ce dvojic obrnjeni/e drug proti drugemu. Ko vodja začne počasi gibati (roke, glavo, ramena, noge), drugi člani zrcalijo njegovo/njeno gibanje. Po vnaprej določenem času člani menjajo vloge.
Predlogi	Z zabavno izmenjavo gibov lahko starejši in mladi ugotovijo, da so si med seboj podobni. Ta dejavnost spodbuja osredotočenost in sprostitev.
Izročki	Jih ni
Reference	Penn State University Intergenerational Program (2003). Intergenerational Activities Sourcebook.

Športna dejavnost 12

Oprema	<i>Plesna glasba, glasbeni stolp (prenosnik, pametni telefon, zvočnik itd.).</i>
Število udeležencev	<i>Obvladljivo število (približno 30 oseb)</i>
Čas	<i>Od 1 do 2 uri</i>
Dejavnost	<p><i>S to dejavnostjo spodbujamo generacije, da si med seboj delijo svoje najljubše plesne in se skupaj učijo novih plesov.</i></p> <p>Priprava</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Razdelite udeležence v dve skupini, skupino mladih in skupino starih. Sodelovali bodo na medgeneracijskem plesnem dogodku. Vsak udeleženec/ka mora poznati neko plesno obliko in mora biti pripravljen/a sodelovati.</i> <i>Člani/ce vsake skupine se morajo odločiti, kakšno glasbo potrebujejo, pa tudi glede načina predstavitve plesne oblike in tega, kako bodo druge naučili te oblike.</i> <i>Vnaprej se morate odločiti, katere plesne oblike boste predstavili na dogodku in poskušajte ohraniti ravnotežje med plesnimi oblikami obeh skupin.</i> <i>Zagotovite ustrezno načrtovanje, okrasitev prostora in osvežitvev.</i> <p>Aktivnost</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Izbrani/a član/ca predstavi dogodek, plesne skupine in obliko (tem oblikam pripišejo člani/ce svoj pomen ali zgodbo). Izbrani član ali članica pazi na časovni potek dogodka.</i> <i>Inštruktor s pomočjo nekaterih članov/ic zagotovi predstavitev plesne forme v velikih ali majhnih skupinah.</i>
Predlogi	<i>Lahko vključite tudi nekaj znanih skupinskih plesov, ki se jih mora naučiti cela skupina.</i>
Izročki	
Reference	<i>Penn State University Intergenerational Program (2003). Intergenerational Activities Sourcebook.</i>

Športna dejavnost 13

Oprema	<i>Stoli za vse udeležence</i>
Število udeležencev	<i>Dovolj, da se naredi krog s stoli okoli trenerja/mentorja, približno 10/15 oseb</i>
Čas	<i>Od pol ure do 1 ure.</i>
Dejavnost	<p><i>S to vajo lahko udeleženci/ke brez napora izkusijo jogo/raztezanje.</i></p> <p>Priprava</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naj to postane rutinska dejavnost: vsaka skupina se začne s pregledom koristi joge za zdravje in dobro počutje udeležencev/k. 2. Udeleženci/ke naj sedijo z zravnanim hrbtom z nogami in koleni proč od bokov, za dobro držo zgornjega dela telesa. Udeleženci naj bodo bos ali v nogavicah. <p>Dejavnost</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Predstavite nekaj vaj globokega dihanja, da sprostite napetost in priključete mir. 2. Pojdite od glave po telesu navzdol in narekujte nežne vaje za: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vrat (otoplite vratne sklepe, udeleženci/ke naj krožijo z glavo). 2. Ramena (otoplite ramenski sklep, udeleženci naj dvignejo roke). 3. Hrbet (zasuki hrbtenice, križa). 4. Boki. 5. Noge (dvigovanje nog). 6. Stopala (kroženje s stopali). <p>Končajte srečanje, vzemite si čas za sprostitev. Udeleženci naj se osredotočijo na utrip srca in dihanje.</p>
Predlogi	<p>Neobvezno: trener/mentor lahko razloži, kako dihanje koristi. Lahko uvede odmore za nežno masažo vratu.</p> <p>Ta vaja omogoči, da udeleženci/ke lahko prepoznajo bolečino ali odpornost telesa, da lahko trenerja/mentorja zaprosijo za nekaj dodatnih vaj.</p> <p>Ne pričakujte, da si bodo udeleženci/ke vaje zapomnili. Vsake držo jih učite in potrpežljivo usmerjajte skupine.</p>
Izročki	Jih ni.
Reference	Cox, G. (2017). Yoga Education With Special Needs Elders – Yoga Service Collective. Yoga Service Collective. https://yogaservicecollective.org/yoga-service/yoga-education-with-special-needs-elders/ .

Športna dejavnost 14

Oprema	Miza za ping pong, loparji, ping pong žogice
Število udeležencev	Par za vsako igro (en mlad in en star).
Čas	Brez omejitve, dokler se igra ne zaključi.
Dejavnost	<p>Udeleženci so razdeljeni v 2 skupini, da lahko igrajo tradicionalni tenis s preprosto shemo turnirja. Zmagovalec/ka skupine lahko igra še eno tekmo z drugimi zmagovalci/kami skupine, poraženi/ke pa sledijo enakemu postopku. Igrajo med seboj in na ta način se raven spretnosti udeležencev uravnoteži.</p> <p>Najprej začnite z ogrevanjem in raztezanjem.</p>

	<p>Match se igra do 11 zbranih točk. V matchu je treba zmagati z dvema točkama. Match se sestoji iz dveh do petih najboljših iger.</p> <p>Vsaka stran mize izmenično servira dve točki naenkrat. IZJEMA: Po servisu 10-10 ("deuce") se servis vsakič zamenja. Za servis na Game Point ni posebnih pravil.</p> <p>Držite žogico na odprti dlani na svojem koncu mize. Dvignite jo vsaj 15 cm nad mizo in jo udarite navzdol. Žogica mora udariti ob mizo na vaši strani in odskočiti na drugo stran. OPOMBA: Ko je žogica tistega, ki servira, že v igri, je to točka za sprejemnika, tudi če zgreši cilj.</p> <p>Ni pomembno, kje na nasprotnikovi strani mize žogica pristane. Lahko odskoči dvakrat ali večkrat. Lahko odskoči vstran ali celo zadene ob rob mize.</p>
Predlogi	<p>Mentor mora motivirati udeležence.</p> <p>Mentor mora udeležencem dati pravo opremo.</p>
Izročki	<p>Kar je potrebno za to dejavnost</p>
Reference	

Literatura in viri

Enota 1

AGE (2016), More solidarity and interaction between generations needed to challenge age stereotypes and ingrained ageism, AGE press release published at <https://www.age-platform.eu/press-releases/more-solidarity-and-interaction-between-generations-needed-challenge-age-stereotypes>

Age-friendly world WHO website <https://extranet.who.int/agefriendlyworld>

Beth Johnson Foundation (2011), A Guide to Intergenerational Practice, Beth Johnson Foundation publishing available at <http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Guide-to-Intergenerational-Practice.pdf>

ECORYS (2020), Mapping study on the intergenerational dimension of sport Final Report to the European Commission, Publications Office of the European Union

European Commission Employment, Social Affairs & Inclusion website available at <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=1062>

Eurostat (2015), Being young in Europe today, Publications Office of the European Union available at <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/6776245/KS-05-14-031-EN-N.pdf>

Eurostat (2021), Demography of Europe, available at <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/digpub/demography/index.html?lang=en>



Eurostat (2021), Household composition statistics, available at https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Household_composition_statistics#Increasing_number_of_households_consisting_of_adults_living_alone

Fernández-Ballesteros R, Olmos R, Pérez-Ortiz L, Sánchez-Izquierdo M (2020), Cultural aging stereotypes in European Countries: Are they a risk to Active Aging? PLoS ONE 15(5): e0232340. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232340>

Generations working together website available at <https://generationsworkingtogether.org/about/intergenerational-practice>

Kaplan et al. (2020), Intergenerational Contact Zones, Routledge

MATES project (2009), Guida alle Idee per la Pianificazione e l'Attuazione dei Progetti Intergenerazionali, MATES publication available at https://www.socialesalute.it/res/download/aprile2012/Guida_progetti_intergenerazionali_IT.pdf

Stanford Center on Longevity (2016), HIDDEN IN PLAIN SIGHT: HOW INTERGENERATIONAL RELATIONSHIPS CAN TRANSFORM OUR FUTURE, Stanford Center on Longevity publishing at <https://longevity.stanford.edu/wp-content/uploads/sites/24/2018/09/Intergenerational-relationships-SCL.pdf>

Suzuki (2017), A Capability Approach to Understanding Sport for Social Inclusion: Agency, Structure and Organisations, Social Inclusion, 2017, Volume 5, Issue 2, Pages 150–158

UNECE (2019), 2018 Active Ageing Index, UNECE and European Commission publishing at https://unece.org/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/ECE-WG-33.pdf

WHO definition of Active Ageing available at WHO website <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability>

Włodarczyk et al. (2019), EU policy on healthy ageing, eJournals publishing at Public Health and Governance (eJournals.eu)

Zolyomi (2019), Peer Review on “Strategies for supporting social inclusion at older age”, European Commission publishing

Enota 2

Bagso website <https://www.bagso.de/themen/altersdiskriminierung/>



Corvisier, J.N, La vieillesse dans le monde antique: aspects démographiques et conséquences sociales,

<https://journals.openedition.org/etudesanciennes/1032>. Available on 02. 02. 2019

Doron, I. & Apter, I. (2010a), The Debate Around the Need for an International Convention on the Rights of Older Persons, *The Gerontologist*, 50(5), 586-593.

Doron, I., & Spanier, B. (2012), International convention on rights of older persons: Where we were, where we are and where we are going?, *Global Ageing*, 8(1), 7-16.

EURAG website <https://eurag-europe.net/>

Fraser, N. (1995), From Redistribution to Recognition? Dilemmas of Justice in a 'Post-Socialist' Age, *New Left Review*, 212, 68-94.

Frossard, G, et all. (2019), *Le droit des personnes âgées: Aspects de droit civil suisse et international (Droit des personnes âgées)*, Zurich: Stämpfli Editions

Isaacs, J. R., Otruba, A. (2019), Guest Introduction: More-than-human contact zones. *Environment and Planning E, Nature and Space* <https://doi.org/10.1177/2514848619855369>. Available on 15. 08. 2021

Mariano, A-P. (2015), *Putain de retraite*, Paris: Equateurs.

Kaplan, M. et al. (eds.) (2020), *Intergenerational Contact Zones. Place-based Strategies for Promoting Social Inclusion and Belonging*, New York: Routledge. Francis and Taylor Groups.

Toolbox Glossary: <http://www.utzo.si/en/projekti/bbe-building-bridges-europe/>

Enota 3

Andonova D., Ács M., & Holmes D.(2013), *MOVE And LEARN: Manual for Non-Formal Education Through Sport and physical activities with young people*, International Sport and Culture Association.

Bloom, B. S.; Engelhart, M. D.; Furst, E. J.; Hill, W. H.; Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. Vol. Handbook I: Cognitive domain. New York: David McKay Company.

Moreau D, Kirk IJ, Waldie KE. High-intensity training enhances executive function in children in a randomized, placebo-controlled trial. *Elife*. 2017 Aug 22;6:e25062. doi: 10.7554/eLife.25062. PMID: 28825973; PMCID: PMC5566451.

UNESCO (n.d) Values Education Through Sport. <https://en.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping/sports-values-education>

United Nations Inter-Agency, Hartmann, D.; Kwauk, C. (2011), Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction, *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3) 284-305

Vazou, Spyridoula & Smiley-Oyen, Ann. (2014). Moving and Academic Learning Are Not Antagonists: Acute Effects on Executive Function and Enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 36. 474-485. 10.1123/jsep.2014-0035.

Enota 4

Arkenford Ltd. & Act 2. (2006). Understanding Non-Participation in Sport & Physical Activity amongst Recently Retired, Sport England. <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/understanding-participation-among-recently-retired-people.pdf>

Booth, M. L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O., & Leslie, E. (2000). Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Preventive medicine*, 31(1), 15-22.

COTA (2015), How to engage older people in sport and physical activity, State Government Victoria. <https://outdoorsvictoria.org.au/wp-content/uploads/2015/09/20150617-COTA-Vic-How-to-Engage-Older-People-in-Sport-and-Physical-Activity-Resource-Guide-July-2015.pdf>

Ecorys (2020), Mapping study on the intergenerational dimension of sport <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/0878e8b0-3b61-11eb-b27b-01aa75ed71a1/language-en>

Filley, A. (2019), Fear Avoidance: 4 Ways To Address Fear Of Pain And Re-injury, *Sports Injury Bulletin*. <https://www.sportsinjurybulletin.com/fear-avoidance-4-ways-to-address-fear-of-pain-and-re-injury/>.

Funmilies (2021), Compiled European survey research report on the readiness to undertake intergenerational sporting activities in Funmilies partners' countries

Gadowski, A. M., Curtis, A. J., Heritier, S., Zoungas, S., & Owen, A. J. (2021). Barriers to healthy lifestyle behaviours and adherence to physical activity and dietary guidelines by older Australians: A descriptive analysis. *Human Nutrition & Metabolism*, 25, 200127.

Martínez-Rodríguez, A., Cuestas-Calero, B. J., Frutos, G. D., Manuel, J., & Marcos-Pardo, P. J. (2021, December). Psychological Effects of Motivational Aquatic Resistance Interval Training and Nutritional Education in Older Women. *In Healthcare* (Vol. 9, No. 12, p. 1665). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.

Pedersen BK, Saltin B (2015) Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports* 25:1–72

Phillips, E. M., Schneider, J. C., & Mercer, G. R. (2004). Motivating elders to initiate and maintain exercise. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85, 52-57.

Podlog, L., Dimmock, J., & Miller, J. (2011), A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: practitioner strategies for enhancing recovery outcomes, *Physical therapy in sport: official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine*, 12(1), 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.07.005>

Robinson, L., Segal, J. and Smith, M., 2022. The Mental Health Benefits of Exercise - HelpGuide.org. [online] HelpGuide.org. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>

Rodríguez, M. D., Roa, J. R., Morán, A. L., & Nava-Muñoz, S. (2012, May). Persuasive strategies for motivating elders to exercise. In 2012 6th International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare (PervasiveHealth) and Workshops (pp. 219-223). IEEE.

Sportscotland (n.d.), Older people and sport <https://sportscotland.org.uk/media/2595/learning-note-older-people-and-sport.pdf>

Enota 5

Bodily-Kinesthetic Intelligence: Characteristics and Examples. (2020). [psychologenie.Com](https://psychologenie.com/bodily-kinesthetic-intelligence). <https://psychologenie.com/bodily-kinesthetic-intelligence>

Deep Brain Stimulation. Techniques and practices. (2019). Thieme.

Everything You Need to Know About Bodily-Kinesthetic Intelligence. (2020). [healthline.Com](https://www.healthline.com/health/bodily-kinesthetic). <https://www.healthline.com/health/bodily-kinesthetic>

Gardner's Theory of Multiple Intelligences. (2021). [verywellmind.Com](https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161). <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>

The Use of Multiple Intelligences in the Training Environment. (2018). Mtdtraining.Co.Uk. <https://www.mtdtraining.co.uk/multiple-intelligences-training-environment/>





Intergenerational Sport Solutions for Healthy Ageing (Funmilies)
Project Number: 622408-EPP-1-2020-1-EL-SPO-SCP

The positive impact of sport on education. ChildFund Rugby. (2019, October 14). Retrieved October 28, 2021, from <https://www.childfundrugby.org/2019/10/14/the-positive-impact-of-sport-on-education/>.

Multiple intelligence theory. UTHSC. (n.d.). Retrieved October 28, 2021, from <https://www.uthsc.edu/tlc/intelligence-theory.php>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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 EACEA can be held responsible for them.