

PROJEKT FUNMILIES

Priročnik/vodnik za športne klube in socialno vključevanje starejših v športne dejavnosti

**RAZVOJ USPEŠNIH MEDGENERACIJSKIH ŠPORTNIH
DEJAVNOSTI**

Priročnik/vodnik za športne klube in socialno vključevanje starejših v športne dejavnosti

Kazalo vsebine

Projekt Funmilies	2
Uvod v priročnik	2
1. Prednosti in ovire medgeneracijskih športnih dejavnosti	4
Pričakovani dobri učinki medgeneracijskih športnih dejavnosti	4
Pričakovani dobri učinki vključevanja različnih generacij v športne dejavnosti	5
2. Kako načrtovati medgeneracijske športne dejavnosti	8
Ključni cilj	9
Ciljno občinstvo	9
Kdaj organizirati dogodek	10
Kako poiskati ustrezne prostore/lokacije	10
Kako izbrati ustrezni šport	12
Ocena tveganja	13
Človeški viri	15
Angažiranje partnerjev	16
3. Izvedba medgeneracijskih športnih dejavnosti	18
Predpisi o zdravju in varnosti	19
Komunikacija in prepoznavnost	20
4. Kako dalje in evalvacija dogodka	22
5. Zaključek in priporočila	24

Izjava o omejitvi odgovornosti

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni, da je vsebina potrjena, saj odraža le stališča avtorjev, Komisija pa ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije.

Projekt Funmilies

Funmilies - "Oblike medgeneracijskega športa za zdravo staranje" je projekt, ki je deležen finančne podpore programa Erasmus+ Sports (2019)- Vključuje pet evropskih držav: Madžarsko (BAIS), Grčijo (ANCE), Italijo (CSC), Bolgarijo (ABS) in Slovenijo (Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje), koordinira pa ga ANCE. Cilj projekta je obravnavati težave osamljenosti in težave, ki nastajajo zaradi sedečega življenja in pomanjkanja gibanja pri starejših (65+) v Evropi. Projekt spodbuja dejavno in zdravo staranje. Namenili smo ga krepitvi udeležbe v športu in telesnih dejavnostih. Projekt se je začel januarja 2021, končal pa decembra 2022.

- Projekt smo namenili predvsem krepitvi sodelovanja med generacijami pri športnih dejavnostih starejših od 65 let in mladih do 25-let.
- Povečati smo želeli ozaveščenost o teh vprašanih usposobljenost športnih strokovnjakov pri organizaciji/izvajanju medgeneracijskih športnih dejavnosti.
- Okrepiti smo želeli ozaveščenost o pomembnosti telesnih dejavnosti in zdravega življenja ter dejavnega staranja pri starejših in mlajših državljanih.
- Prav tako smo želeli povečati dostop oseb 65+ do športnih dejavnosti in predati ustrezno znanje s tem v zvezi. Naša namen je bil okrepiti fizične sposobnosti, socialne spretnosti, samozavest in psihološke sposobnosti, kognitivne spretnosti v dobro starejših nad 65 let in mladine pod 25 let.
- Širiti smo želeli poznavanje koncepta in koristi medgeneracijskega športa pri mladih in starih, mlajših in starejših akterjih in odločevalcih na področju športa, zdravega življenja in dejavnega staranja.

Uvod v priročnik

E Evropi starejši v poprečju živijo dlje v primerjavi s prejšnjimi generacijami, a tudi težav je več. Starejši so vse bolj osamljeni. V Evropi so zaskrbljujoči tudi podatki, ki kažejo, da mladi vse bolj živijo sedeče in se vse manj redno gibljejo, saj večino časa presedijo pred zaslonom. Da se, tako mlajši kot starejši, vse manj ukvarjajo s telesnimi dejavnostmi, je vse bolj očitno.

Na podlagi rezultatov pilotnih dejavnosti in v nadaljnjo oporo usposobljenim športnim strokovnjakom pri njihovem delu in usposabljanju sodelavcev ter za omogočanje športnim klubom na splošno izvajanje medgeneracijskih dejavnosti, smo v Funmilies razvili ta Vodnik za športne klube. Priročnik vključuje praktične strategije glede tega, kako načrtovati, organizirati in izvajati medgeneracijske programe in dejavnosti, ki bi ustrezale tako starim kot mladim. Osredotočanje na povezovanje teh starostnih skupin s športom.

Priročnik smo strukturirali v štiri poglavja, ki se osredotočajo na posamezne vidike izvajanja medgeneracijskih športnih dejavnosti.

V prvem poglavju podajamo širši pogled na medgeneracijsko dejavnost v dobro starejših. Predstavljamo tudi nekatere najpogostejše ovire, s katerimi se srečujemo pri izvajanju takšnih dejavnosti. V prvem poglavju navedemo tudi nekaj praktičnih rešitev. *Prvo poglavje* obravnava faze organizacije medgeneracijskih športnih dejavnosti in dogodkov. V *drugem poglavju* se podrobno posvetimo fazam načrtovanja dogodkov z različnih zorišč, ki jih velja upoštevati pri organizaciji športnih dejavnosti manjšega ali večjega obsega. V *tretjem poglavju* obravnavamo fazo izvajanja dejavnosti. Poseben poudarek je na varnostnih ukrepih in oglaševanju dogodka; *četrto poglavje* smo posvetili nadaljnjemu spremljanju in zbiranju povratnih informacij ter nalogam ocenjevanja, ki jih velja izvesti po uspešnem zaključku dogodka. Zadnje *peto poglavje* je povzetek povedanega in vsebuje priporočila bralcem in uporabnikom.



1. Prednosti in ovire medgeneracijskih športnih dejavnosti

Pričakovani dobri učinki medgeneracijskih športnih dejavnosti

1. Koristi za telesno in duševno zdravje udeležencev

Znano je, da sodelovanje v športu in telesnih dejavnostih krepi telesno in duševno zdravje in partnerji v projektu Funmilies so med izvajanjem pilotnih dejavnosti doživeli nekaj spodbudnih trenutkov. Seveda pa ne vemo, če učinki kratko trajajočih dejavnosti veljajo tudi za dejavnosti, ki potekajo dlje. Kljub temu so se projektni partnerji strinjali, da lahko medgeneracijski športi povečajo zadovoljstvo udeležencev, če so dejavnosti razvedrilne in če jih izvajajo usposobljeni in motivirani trenerji. Ključnega pomena je, da je srečanje dobro načrtovano ob upoštevanju potreb mladih in starih. Na primer, trener pripravlja vaje, ki ustrezajo gibalno oviranim, a na razpolago ima tudi različice za tiste, ki lahko izvajajo tudi težavnejše naloge. Takšne vaje velja modificirati tako, da dobro denejo hkrati telesu in medsebojnim odnosom.

2. Gradnja individualnega znanja in razvoj mehkih spretnosti - povečan občutek solidarnosti in enakosti

Partnerji v projektu Funmilies so doživeli tudi vedenjske spremembe udeležencev, ki so nastale zaradi medsebojnega spoznavanja mlajših ali starejših generacij. Razvedrilne dejavnosti pa so vodile v številne priložnosti za razvoj mehkih spretnosti ter neformalno učenje/neformalno izmenjavo znanja. Partnerji trdijo, da bi medgeneracijski športi lahko bili optimalna možnost za lajšanje medgeneracijskih predsodkov. Če bi temu bilo tako, bi tudi izginil "strah pred neznanim". Partnerji se strinjajo, a je skupno izvajanje vaj nekaj, kar kratkoročno in dolgoročno spodbuja gradnjo medsebojnih vezi

3. Povečan občutek pripadnosti

V primeru, da medgeneracijski programi trajajo dlje (če so ustrezni in se jih izvaja redno) lahko udeleženci razvijejo občutek za skupnost ali občutek pripadnosti. Spodbujanje pripadnosti bi lahko bilo še posebej koristno za starejše generacije saj bi jim dalo več volje do življenja. V primeru, da se medgeneracijski športi izvajajo s sodelovanjem družinskih članov to krepi družinske vezi. Na splošno, če so starši dejavni, so dejavni tudi njihovi otroci. Če vidijo svoje stare starše in starše vaditi, če ti vadijo skupaj z njimi, se ustvarijo tudi drugačne vezi in drugačna naklonjenost do medgeneracijskih športov.

4. Krepitev vključevanja v družbo, krepitev prostovoljstva in dejavnega državljanstva

V družbi lahko medgeneracijske dejavnosti kot so, denimo, športne dejavnosti, krepijo širše družbene procese in dejavno državljanstvo, kar ustreza temeljnim političnim ciljem Evropske unije in držav članic. Seveda je pomembno, da sleherni trener ali tisti, ki lajša učenje, skrbi za to, da je ozračje sproščeno. Zdi se, da je partnerjem v tem projektu to uspelo.

Pričakovani dobri učinki vključevanja različnih generacij v športne dejavnosti

Na podlagi vrednotenja pilotnih medgeneracijskih športnih dejavnosti so partnerji v projektu Funmilies opredelili ovire, ki se lahko pojavijo pri izvajanju, in jih je treba upoštevati pri načrtovanju in izvedbi medgeneracijskih športnih dogodkov. Raziskava, ki jo je naročila Evropska komisija,¹ deli ovire v dve glavni skupini: ovire, ki lahko udeležencem povzročajo težave pri vključevanju v medgeneracijske dejavnosti in jim onemogočajo uživanje njihovih prednosti ter strukturne ovire, povezane z omejenim financiranjem in organizacijskimi vprašanji". V nadaljevanju smo izzive, s katerimi so se spoprijemali partnerji v projektu Funmilies med izvajanjem pilotnih dejavnosti, razvrstili v podobne skupine in sicer;

Motivacijske ovire za sodelovanje v medgeneracijskih športnih dejavnostih (predvsem negativni stereotipi in zahtevni kulturni konteksti).

1. Strah pred neznanim

Projektne partnerji so pogosto doživljali nepotrebne "miselne obremenitve glede drugih skupin", kar se je izkazalo kot ključna težava udeležencev, ki so sodelovali v medgeneracijskih športnih dejavnostih. Udeleženci iz starejših in mlajših starostnih skupin se običajno neradi družijo z drugimi generacijami, saj se počutijo varne v svojih skupnostih in krogih.

Ena glavnih nalog mentorjev in trenerjev je, da "prebijejo led" in ustvarijo prijazno okolje za katero koli starostno skupino.

2. Ovire, povezane z različnimi komunikacijskimi stališči/vzorci skupin.

Partnerji v konzorciju so se srečali tudi z ovirami pri združevanju različnih starostnih skupin preko posameznih komunikacijskih kanalov. Različne generacije uporabljajo različne komunikacijske kanale (npr. mlajši so bolj aktivni na družbenih omrežjih), kar pogosto jim pogosto otežuje povezovanje pred športnimi dogodki in po njih. Za enakovredno vključevanje različnih starostnih skupin je tako bistvenega pomena dobro uravnotežena komunikacija - po različnih kanalih -, takšna, ki je spoštljiva, vendar pa je lahko neformalna.

3. Izoliranost starejših, zlasti v državah severne in srednje Evrope.

Zaradi različnih kulturnih tradicij se lahko mladi počutijo nelagodno, ko se vključujejo v dejavnosti skupaj s starejšimi, saj ni nujno, da so navezali stike s temi skupinami. Partnerji v projektu Funmilies ugotavljajo, da je v južnoevropskih državah lažje povezati generacije, saj so družinske vezi v teh državah veliko močnejše (npr. v Grčiji in Italiji). Primerjalno so v postsocialističnih državah, kot so Madžarska, Slovenija in Bolgarija družinske vezi v šibkejši (v 21. stoletju), zato imajo lahko tudi predsodki in motivacijske ovire večji vpliv na izvajanje medgeneracijskih športnih dejavnosti.

¹ <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

Organizatorjem prireditve svetujemo, da naj upoštevajo lokalne kulturne vzorce/odnose in jih skrbno uresničujejo.

4. Neuspešno zagotavljanje idealnega okolja za medgeneracijske dejavnosti.

Večina partnerjev v konzorciju je poudarila, da je za izvedbo medgeneracijskih športnih dogodkov pomembno določiti "nevtralen" prostor. Odgovornost mentorjev/trenerjev je, da prepoznajo prostore, ki ne odvrčajo bodisi mlajših, bodisi starejših generacij. Na primer, organizacija medgeneracijskega športa v osnovnih/srednjih šolah je lahko precejšen izziv, saj so mlajše generacije preveč navzoče, starejšim generacijam pa se šole morda ne zdijo prijazne. Nevtralno športno prizorišče se zdi primernejše. Oglejte si svoje življenjsko okolje in poiščite javne prostore ali dvorane, ki zadovoljujejo implicitne potrebe skupin.

5. Ni mogoče najti zanimivih športnih dejavnosti, ki bi lahko bile RAZVEDRILNE tako za mlajše kot za starejše generacije

Ena od ključnih motivacijskih ovir je, da ni moč najti športnih dejavnosti, ki bi bile enako privlačne tako za mlajše kot za starejše generacije. Nordijska hoja, na primer, se je izkazala za veliko bolj privlačno za starejše generacije, ples, kot sta salsa ali zumba, pa je pritegnil pozornost obeh starostnih skupin (-25 in 65+).

Organizatorjem športnih prireditve svetujemo, da prepoznajo potrebe udeležencev in določijo športe, ki so lahko privlačni, veseli in RAZVEDRILNI za obe generaciji.

Strukturne ovire za medgeneracijske športne dejavnosti (npr. pomanjkanje sredstev in pomanjkanje ozaveščenosti)

1. Okvir po epidemiji Covid 19

Globalna pandemija je nedvomno močno vplivala na stopnjo udeležbe Evropejcev v športnih dejavnostih. Svetovna pandemija je zelo vplivala na starejše generacije, saj se je njihova udeležba v športnih in telesnih dejavnostih ob izbruhu bolezni Covid19 močno zmanjšala. Projekt Funmilies smo izvedli v času epidemije Covid 19, v časih, ki niso bili naklonjeni izvajanju medgeneracijskih športnih dejavnosti, še posebno ne v zaprtih prostorih.

Zdravje in varnost sta za starejše generacije veliki vprašanji, zato je treba medgeneracijske športne dejavnosti izvajati zelo previdno in z ustreznimi ukrepi za zmanjšanje zdravstvenih tveganj.

2. Razpoložljivost sredstev in omejena finančna podpora

Kmalu po izbruhu pandemije Covid 19 je Evropo močno prizadela energetska kriza. Športni objekti se soočajo z naraščajočimi režijskimi in komunalnimi stroški, pomanjkanje podpore lokalnih oblasti pa ogroža športni sektor. V takšnih okoliščinah izvajanje medgeneracijskih športnih dejavnosti za športna društva, ki se pogosto spopadajo s finančnimi težavami, ni prednostna naloga. Če lokalne oblasti že sicer ne podpirajo medgeneracijskih dejavnosti, medgeneracijski šport ne more prodreti. Partnerji v projektu Funmilies so pogosto kot ključno

oviro navedli omejeno finančno podporo za zavarovanje športnih dogodkov, ki vključujejo starejše generacije.

Da bi zmanjšali finančna tveganja, bi morali organizatorji dogodkov poiskati več možnosti financiranja, vključno s sponzoriranjem, materialnimi donacijami ter prispevki lokalnih in mednarodnih partnerjev.

3. Pomanjkanje ozaveščenosti javnih organov o pomenu in učinkih medgeneracijskih športnih dejavnosti

Člani konzorcija Funmilies so se na splošno srečevali z nizko stopnjo zavezanosti javnih organov podpori medgeneracijskih dejavnosti. Enako je veljalo za športni sektor: športne organizacije so bile nenaklonjene sodelovanju v medgeneracijskih dejavnostih, saj so te dejavnosti včasih dojemale kot "nekoristne". Raje so se usmerjale k obstoječim, specifičnim ciljnim skupinam (npr. delovno aktivnim moškimi in ženskami). Predvidevamo lahko, da obstaja precejšnje pomanjkanje ozaveščenosti in praktičnega znanja o prednostih medgeneracijskih športnih dejavnosti ali celo športnih družinskih programov, ki niso namenjeni le nuklearni družini, temveč vsem generacijam v družini. Zato bi bilo poudarjanje prednosti in koristi medgeneracijskih športnih dejavnosti pomembno. Lokalne oblasti bi tako postale bolj prepoznavne v svojem delovanju (če bi takšne dejavnosti podprle). Tako bi dejavnosti pridobile tudi več pomoči javnih organov.

4. Slaba infrastruktura in pomanjkanje opreme

Nekateri partnerji v projektu Funmilies poročajo o težavah, glede slabo razvite športne infrastrukture in pomanjkanja ustrezne športne opreme, kar je tesno povezano z omejeno finančno podporo lokalnih organov. Kljub temu lahko mentorji in trenerji z nekaj ustvarjalnosti in motivacije premagajo težave, na primer tako, da poudarjajo veliko koristnost športnih dejavnosti, ki vključujejo tako mlade kot stare!

2. Kako načrtovati medgeneracijske športne dejavnosti

Zdaj, ko smo spoznali, kakšno vlogo imajo lahko medgeneracijske športne dejavnosti v družbi, si oglejmo, kako lahko organiziramo dogodke!

Medgeneracijske športne dejavnosti imajo lahko različne cilje, ki vključujejo²:

- spodbujanje **večje udeležbe** mladih in starejših v športu,
- spodbujanje **zdravega načina življenja** z medgeneracijskimi športnimi dejavnostmi,
- povečanje udeležbe v športnih dejavnostih z **medgeneracijskimi tekmovanji**,
- **podpiranje vloge družin** pri spodbujanju telesne dejavnosti,
- spodbujanje **povezav** med generacijami.

Osrednji del načrtovanja športnih dogodkov je opredelitev ciljev in nalog. Pri medgeneracijskih športnih dejavnostih so **skupni cilji** izredno pomembni za generacije. Osnovno pravilo je, da morajo športne dejavnosti **spodbujati sodelovanje med različnimi starostnimi skupinami**, krepiti medgeneracijsko razumevanje in razvijati zaupanje med udeleženci. Organizatorji dogodkov naj upoštevajo, da se morajo predstavniki različnih generacij počutiti enakovredne in sposobne sodelovati ne glede na starost in telesne okoliščine. Spretnosti posamezne starostne skupine ne bi smele prekašati spretnosti druge skupine.

Za uspešno izvedbo medgeneracijskih športnih dejavnosti je ključnega pomena natančno in podrobno načrtovanje dogodka. Pri učinkovitem vodenju športnih dogodkov je treba pred izvedbo dogodkov določiti naslednje elemente:

- **Ključni cilji:** npr. združevanje različnih generacij za krepitev povezanosti ter večje medsebojno spoštovanje in razumevanje.
- **Ciljno občinstvo in število** udeležencev. V okviru našega projekta Funmilies smo vključili mlade (-25) in starejše (65+), vendar je to bil le predlog. Vnaprej se velja odločiti glede števila udeležencev in temu prilagodi načrtovanje dogodka.
- **Datum in ura dogodka:** dogodki se ne smejo oglaševati priložnostno, datume je treba napovedati pravočasno.
- **Lokacija dogodka:** poskusite določiti "nevtralno" prizorišče, ki ustreza potrebam različnih generacij. To je lahko na prostem ali v zaprtih prostorih, vendar naj bo po možnosti lahko dostopno, naj ustreza programu in naj ne bo preveliko ali premajhno glede na število prisotnih udeležencev.
- **Telesna dejavnost:** opredelitev in izbira ustrezne športne discipline.
- **Program in urnik prireditve:** jasen urnik prireditve olajša promocijo športnih dejavnosti, vaši udeleženci bodo vedeli, kaj lahko pričakujejo!

² <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

- **Koordinator dogodka:** Poskusite najti mentorje/trenerje, ki so že opravili tečaj [Funmilies e-learning course](#). Zaželeno so izkušnje na področju koordinacije športnih dogodkov, niso pa nujne. Ime in kontaktni podatki naj bodo vidni v promocijskem gradivu.
- **Ocena tveganja:** oglejte si morebitna tveganja v posebnem poglavju.
- **Proračun:** medgeneracijske športne dejavnosti ne zahtevajo velikih sredstev, vendar je učinkovita uporaba javnih/zasebnih sredstev bistvena za izvajanje učinkovitih programov.
- **Nadaljevanje in trajnost:** enkratni dogodki imajo lahko omejen učinek, zato je zelo priporočljivo, da že v fazi načrtovanja razmišljate o trajnosti medgeneracijskih športnih dejavnosti. Za uspeh so ključnega pomena tudi ustrezni mehanizmi ocenjevanja.

Preučimo zdaj podrobneje nekatere najpomembnejše elemente, ki lahko odločajo o uspehu vaših prizadevanj!

Ključni cilj

Opreделите in določite razlog za izvedbo medgeneracijskega športnega dogodka. Vprašanja, ki jih je treba upoštevati pri določanju cilja: zakaj naj bi ljudje sodelovali? Kakšen je vaš cilj pri organizaciji takšnega dogodka? Kaj želite, da bi udeleženci pridobili s tem dogodkom? Cilj dogodka je lahko preprost. Cilje je lahko, denimo, da udeleženci uživajo in se skupaj zabavajo. Šport kot orodje pa se lahko uporabi tudi za poudarjanje pomena socialnega vključevanja in gradnje skupnosti. Prav tako ima dogodek lahko več ciljev.

Ciljno občinstvo

Glede medgeneracijskih (povezanih) športnih dogodkov, smo v okviru projekta Funmilies želeli združiti mlajše (25 let ali manj) s starejšimi (65 let ali več). Kljub temu lahko medgeneracijske športne dejavnosti vključujejo, in bi morale vključevati, vse generacije v družini. Vsaka generacijska skupina ima svoje drugačne potrebe. Ugotovili smo, da lahko izbrane športne dejavnosti delujejo kot odličen most za povezovanje skupin, saj se pri športu lahko povežemo na več ravneh: fizični, čustveni, verbalni in neverbalni itd. Ustvarjanje novih, ali poglobljanje obstoječih vezi med vsemi generacijami s pomočjo športa lahko ocenimo kot uspešne. Ali pa je že samo to, da se ljudje zavedajo drug drugega in da se generacije povežejo za določen čas, zmaga za družbo, saj se starejši ljudje počutijo vključeni, mlajši pa se v novem okolju srečajo z drugimi generacijami, kar lahko privede do novih in drugačnih izkušenj.

Ravnovesje med spoloma

Pri načrtovanju medgeneracijskega dogodka se zlahka osredotočimo le na starost udeležencev, pozabimo pa na spol. Seveda ne moremo vedno vplivati na ravnovesje med spoloma, a to je nekaj, kar je treba imeti v mislih, ko pripravljamo tečaj ali dogodek za mlajše in starejše udeležence - saj lahko tudi to vpliva na ozračje. Po potrebi lahko mentor ali trener

prilagodita vaje različnim spolom (npr. plesni gibi so lahko bolj moški in bolj ženski, zato je dobro, da pokažete oboje in pustite udeležencem, da se odločijo, katere gibe bodo izvajali).

Kdaj organizirati dogodek

Izbrani datum in uro ter lokacijo je treba objaviti pravočasno. Na to, kateri datum in ura bosta izbrana, vplivajo cilji dogodka, velikost dogodka (želite zbrati 10 ali 1000 ljudi?), razpoložljivost organizatorjev in mentorjev ter ciljnega občinstva, pa tudi izbrana športna disciplina. Pomembno je vedeti, katera prizorišča so na voljo (ali gre za notranje prostore ali zunanje okolje) itd.

Na splošno pa je dobro upoštevati *letni čas* in *razpoložljivost ciljnega občinstva*. Na letni čas lahko pomislimo glede na trenutno sezono (npr. zima, poletje) in na to, kaj se še okrog izbranega datuma (npr. ali se bližajo državni prazniki? Je organiziran večji festival?). Te dejavnike je treba upoštevati pri izbiri datuma, da bi tako povečali doseg in učinek dogodka (če je to cilj!). Kar zadeva razpoložljivost udeležencev, imajo na splošno mlajši morda več prostega časa zunaj rednega delovnega časa (9-5) in ob koncih tedna, vendar upoštevajte, da imajo lahko na primer univerzitetni študenti ob koncih tedna drugačne urnike in obveznosti. Starejši imajo morda raje, če dogodek poteka podnevi (ne prezgodaj zjutraj in ne prepozno zvečer). Te posplošitve se razlikujejo glede na državo in kulturo, vendar jih je treba upoštevati.

Kako poiskati ustrezne prostore/lokacije

Izbira idealne lokacije za medgeneracijske športne dejavnosti je eden ključnih vidikov načrtovanja dogodka. Na podlagi poročila EK o medgeneracijskih športnih dejavnostih³ je izvajanje medgeneracijskih dejavnosti v okoljih, ki dajejo prednost eni skupini pred drugo (npr. v šolah, kjer so mladi zastopani v večji meri), pogosto privedlo do neuspeha. *“Razlog za to je, da je bilo mlajših v šolah precej več kot starejših in slednji so morda imeli občutek, da v to okolje ne spadajo. Občutek nepripadnosti je lahko povzročil tesnobo pri približevanju mladim posameznikom in poskusih navezovanja stikov. Po drugi strani pa so se mladi morda počutili zadržane do stikov s starejšimi zaradi pritiska vrstnikov ali prevladujočih norm, ki določajo, da preživljanje časa s starejšimi ni družbeno zaželeno. Podobno so raziskave pokazale, da okolja, kot so domovi za ostarele, domovi za bolniško nego ali bolnišnice, ne prispevajo k uspešnemu izvajanju športnih dogodkov“*

Za medgeneracijsko športno dejavnost poskušajte izbrati "nevtralno" lokacijo.

Razmislite o lokacijah v svojem mestu/območju, ki so idealne za izvajanje medgeneracijskih dejavnosti. Morda boste morali upoštevati tudi druge dejavnike (npr. sredstva, razpoložljivost lokacije). Prizorišče je lahko v notranjih prostorih ali na prostem. Lahko je telovadnica ali živahen trg, nekaj ulic in pločnikov ali park v središču mesta. Ne pozabite, da so študije pokazale prednosti "nevtralnih" območij, ki se pri medgeneracijskih dejavnostih najbolje

³ <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

obnesejo pri povezovanju skupin. Z nevtralnimi območjem je mišljena lokacija, ki ni vezana na eno ali drugo starostno skupino (dom upokoencev ali šole).

Če je na primer dogodek v središču mesta, na živahnem območju, je to zelo zabavno za udeležence, hkrati pa prispeva k prepoznavnosti dogodka. Prav tako se vam lahko posamezniki pridružijo spontano in preizkusijo vašo športno dejavnost. Poleg tega lahko organizacija medgeneracijske športne dejavnosti na **odprtem prostoru** pripomore tudi k ozaveščanju o pomenu medgeneracijskega vključevanja, je pa tudi varnejša. Nalezljive bolezni se tam širijo manj.

V primeru določanja odprtih/zaprtih prostorov je treba upoštevati nekatere vidike. Glede na okvir po epidemiji Covid 19 je še vedno treba razmišljati o zdravstvenih ukrepih, ki so lahko odvisni tudi od lokalnih pravil in predpisov v državi. Vendar je treba poudariti tudi, da varnostni predpisi ne smejo preglasiti pozitivnih vidikov športnih dejavnosti, saj morajo medgeneracijske športne dejavnosti biti **razvedrilne in veseliti vse udeležence**. Pri določanju športnega objekta (ne glede na to, ali gre za zaprt ali zunanji športni objekt) morate upoštevati, da mora biti objekt dostopen vsem, ne glede na njihovo fizično stanje in starost. Nekaj vidikov, ki jih morate upoštevati pri določanju najprimernejšega športnega objekta:

- Dostopnost sanitarij garderobe.
- Na lokaciji naj ne bo nepotrebne, polomljenega ali nestabilnega pohištva.
- Ograje, katerih se je moč oprijeti na ključnih mestih (npr. nad straniščih, v tuših)
- Protizdrsna podloga v tuših.

Vsak objekt mora po velikosti ustrezati pričakovanemu številu udeležencev. Poleg tega mora ustrezati potrebam izbrane športne dejavnosti ali vadbe. Na primer, plesni tečaj ali tečaj zumba naj bo v plesnem studiu ali telovadnici, kjer je dovolj prostora in ogledal je smiseln, medtem ko bi bil lahko dogodek, kjer bi šlo za igre z žogo, v takšnem prostoru slaba izbira.



Kako izbrati ustrezni šport

Eden od ključnih dejavnikov uspeha pri načrtovanju dogodka je opredelitev športnih dejavnosti, ki bi lahko pritegnile tako mlade kot starejše udeležence. Med izvajanjem projektov Funmilies so člani konzorcija preizkusili več športnih disciplin in nekatere od njih so se izkazale za resnično zanimive z medgeneracijskega vidika. **Predlagamo, da izberete športno dejavnost, ki je ZABAVNA, DOSTOPNA (ne zahteva drage športne opreme) in po možnosti NETEKMOVALNA (ali vsaj izvajati jo velja na netekmovalen način).**

Naši predlogi za medgeneracijske športne dejavnosti:

- Različni latinski plesi: npr. salsa, mambo, cha cha, zumba
- Joga ali raztezne vaje
- Pohodništvo
- Badminton
- Balinanje
- Namizni tenis
- Vodni športi (npr. vodne uteži, vadba "Trust", plavanje)
- Lažje borilne veščine (npr. tai či, či gong)
- Različne igre za vzpostavljanje povezanosti, ki so vključene v posamezne športe



Ocena tveganja

Pomemben del načrtovanja je tudi ugotavljanje morebitnih tveganj, povezanih z medgeneracijskimi športnimi dogodki. Pogosta tveganja na dogodkih lahko razvrstimo v 5 vrst tveganj: tveganje upada ugleda, fizično tveganje, čustveno tveganje, tveganje v zvezi z objektom in finančno tveganje.

Tveganja, povezana z upadom ugleda

Tveganje izgube ugleda je škoda, ki lahko nastane v organizaciji, če ta ne izpolni pričakovanih svojih udeležencev. Prizadene lahko vsako podjetje, ne glede na velikost ali panogo podjetja ali ustanove. V okviru medgeneracijskega športa je tveganje izgube ugleda povezano predvsem z neizpolnjevanjem pričakovanih ciljnih skupin (tako mladih kot starejših generacij). Če nepripravljene mentorji /trenerji izvajajo dejavnosti, ki ne izpolnjujejo pričakovanih udeležencev, bo to vplivalo na ugled športnega kluba/NVO, odgovornega za program. Pripravljenost pomeni tudi, da mentorji/trenerji opravijo ustrezne zdravstvene preglede tako mladih kot starejših udeležencev, da zagotovijo, da je vsak udeleženec zdrav in da sodeluje na lastno odgovornost.

Fizična tveganja

Pri delu z medgeneracijskimi skupinami morajo biti organizatorji pozorni na zmanjšanje tveganj fizičnih poškodb. Pri starejših generacijah lahko zmanjšan pretok krvi v srcu povzroči bolečine v prsih (angina pectoris), v spodnjem delu nog krče, v možganih pa dezorientiranost ali vrtočlavo pri vadbi. Ta stanja lahko omejijo trajanje in intenzivnost, Vadbe za starejše odrasle. Na drugi strani pa kite in s staranjem izgubljajo elastičnost. To lahko omeji obseg gibanja v sklepih in jih naredi bolj izpostavljene poškodbam. Starejša telesa tudi dlje okrevajo po poškodbah. [Tu lahko najdete nekaj koristnih nasvetov, kako se lahko starejši udeleženci obvarujejo pred poškodbami.](#) Težav, povezanih z zdravjem, nimajo le starejši, ampak tudi mlajši. Na začetku vsake vadbe je treba udeležence seznaniti s

težavnostjo vaje, in preveriti zdravstveno stanje. To je naloga mentorja ali trenerja (če govorimo o profesionalnih trenerjih, bi moral v ta namen obstajati protokol).

Čustvena tveganja

Težave z duševnim zdravjem so med starejšimi precej pogoste in lahko med drugim vključujejo izolacijo, afektivne in anksiozne motnje, demenco in psihozo. Veliko starejših trpi tudi zaradi motenj spanja in vedenja, poslabšanja kognitivnih sposobnosti ali stanj zmedenosti, ki so posledica telesnih poškodb. Neustrezno načrtovanje in izvajanje medgeneracijskih dejavnosti lahko povečata tveganje čustvenega stresa. Udeleženci se lahko znajdejo v neprijetnih situacijah, ki lahko vplivajo tudi na njihovo prihodnje sodelovanje v organiziranih športnih dejavnostih. Ključna je priprava vsakega udeleženca in kratka razlaga, kaj se bo zgodilo, ter zagotavljanje varnega ozračja brez obsojanja (ustaviti se je v redu in gibati se je v redu).

Tveganja, povezana z objektom

Kot je predstavljeno v poglavju B, je opredelitev idealnih prostorov za medgeneracijske športne dejavnosti temeljnega pomena za njihovo uspešno izvajanje. Pri določanju kraja in športnih dejavnosti morajo organizatorji dogodkov oceniti morebitne nevarnosti, ki lahko povzročijo telesne poškodbe udeležencev, trenerjev, prostovoljcev in vseh, ki so vključeni v dejavnost. Izbira športnih objektov, ki so neudobni za katero koli starostno skupino, vključeno v dejavnost, lahko vpliva na kakovostno izvajanje športnih programov. Izogibati se je treba športnim objektom, ki niso opremljeni s kompleti za prvo pomoč.

Finančna tveganja

Kot je podrobno opisano v gornjem poglavju o ovirah, lahko pomanjkanje finančnih sredstev občutno vpliva na izvajanje in trajnost medgeneracijskih športnih dejavnosti. Pilotne dejavnosti, ki so jih izvajali partnerji projekta Funmilies, je podprl program Evropske unije Erasmus+ Šport, bile so brezplačne in dostopne vključenim udeležencem. Vendar se v okviru epidemije Covid 19 številni športni klubi in organizacije civilne družbe - zlasti na najnižji ravni - spopadajo z izgubo članstva in financ, kar lahko negativno vpliva na trajnost športnih programov na splošno. Medgeneracijske športne dejavnosti niso nujno v središču pozornosti športnih organizacij, zato je potrebnih več spodbud od lokalnih, nacionalnih in evropskih institucij. Ob upoštevanju proračunskih omejitev je mogoče finančna tveganja zmanjšati z vključevanjem predanih prostovoljcev, ki lahko namenijo čas in energijo v organizacijo športnih dogodkov.

Kako oceniti tveganja pred izvajanjem medgeneracijskih športnih dejavnosti?

Predlagani koraki:

- Ustvarite dokument o oceni tveganja, v katerem so navedena morebitna tveganja, ugotovljena za vašo medgeneracijsko športno dejavnost, in predlagajte dodatne ukrepe za zmanjšanje teh tveganj (glejte spodnjo preglednico)
- Posvetujte se z mentorji/trainerji, ki se dobro zavedajo morebitnih tveganj za telesno in duševno zdravje vaših ciljnih skupin, in jih vključite v postopek načrtovanja.
- V procese načrtovanja in izvajanja vključite predstavnike ciljnih skupin.

- Vključite izkušene organizatorje dogodkov, ki bi vam lahko pomagali pri načrtovati ukrepe in ogniti se morebitnih tveganj.
- Pri športnih prireditvah z velikim številom udeležencev (+100) najprej razmislite o zavarovanju prireditve! Zavarovanje športne prireditve je lahko obvezno za zaščito organizatorjev in udeležencev prireditve, zlasti če je ta organizirana na javnem mestu. Pomembno je, da imate lastno zavarovanje dogodka, tudi če ima prizorišče svoje, saj to ne bo pokrilo vseh morebitnih tveganj.

	Tveganja	Možnost, da se tveganje pojavi	Ukrepi za zmanjšanje tveganja
Tveganja za upad ugleda	Navedite vsa relevantna tveganja	Navedite možnost, da se tveganje pojavi	Opišite svoje ukrepe za zmanjšanje tveganja
Fizična tveganja	Navedite vsa relevantna tveganja	Navedite možnost, da se tveganje pojavi	Opišite svoje ukrepe za zmanjšanje tveganja
Čustvena tveganja	Navedite vsa relevantna tveganja	Navedite možnost, da se tveganje pojavi	Opišite svoje ukrepe za zmanjšanje tveganja
Tveganja, povezana z objektom	Navedite vsa relevantna tveganja	Navedite možnost, da se tveganje pojavi	Opišite svoje ukrepe za zmanjšanje tveganja
Finančna tveganja	Navedite vsa relevantna tveganja	Navedite možnost, da se tveganje pojavi	Opišite svoje ukrepe za zmanjšanje tveganja

Zemljevid ocene tveganj

Človeški viri

Če hočemo uspešno izvajati medgeneracijske športne dejavnosti, moramo poskrbeti, da so zaposleni izurjeni in motivirani. Upravljanje s človeškimi viri je namreč stebler vsega, kar se dogaja, saj je od profesionalnosti in predanosti vseh udeleženi odvisno, če bodo dejavnosti uspešne. Vaja z desetimi udeleženci lahko poteka z enim trenerjem, medtem, ko preprost medgeneracijski športni dogodek zahteva večjo ekipo trenerjev. Profil osebja je pomemben za načrtovanje in izvedbo medgeneracijskih športov. Gre na primer za naslednje profile:

- **Kvalificirani mentorji/trenerji.** V medgeneracijskih športnih dejavnostih so mentorji /trenerji lahko posebej usposobljeni za delo in so lahko zavzeti za delo različnih

starostnih skupin. Mentorji morajo biti dobro pripravljene, saj se spoprimejo z različnimi telesnimi in emocionalnimi tveganji, pri čemer pa ne smejo izpustiti izpred oči bistvenih ciljev medgeneracijskih dejavnosti. Znotraj projekta Funmilies smo razvili zares koristen spletni tečaj, ki ga toplo priporočamo poklicnim športnikom in vsem, ki se ukvarjajo z načrtovanjem izvedbe medgeneracijskih športnih dejavnosti.

- **Prostovoljci:** Evropsko športno gibanje temelji na zavzetih in dejavnih prostovoljcih, brez katerih športne dejavnosti za množice ne bi obstajale! Še posebej, ko gre za večje dogodke, je zelo priporočljivo, da uvedemo prostovoljce v različnih vlogah, da podprejo izvedbo medgeneracijskih športnih dejavnosti. Uvedba prostovoljcev in vodenje prostovoljcev sta težki nalogi, če dotlej še niste organizirali velikih dogodkov. V nadaljevanju besedila lahko preverite, kaj vse je v tem primeru potrebno!
- **Medicinsko osebje ali vsaj kdo, ki se je nedavno usposobil za dajanje prve pomoči.** Še posebej v primeru večjih dogodkov, je nujno vključiti zdravstvenega strokovnjaka, ki lahko posreduje, če se zgodi nesreča. V primeru manjših dogodkov mora biti navzoč nekdo, ki lahko nudi prvo pomoč na kraju samem.
- **Poklicni komunikatorji in/ali foto reporterji.** Med izvajanjem medgeneracijskih športnih dejavnosti je zelo priporočljivo posneti fotografije in narediti videoposnetke. Fotografije in videoposnetki se lahko uporabljajo za promocijo dogodkov in za širjenje vedenja o namenu dogodka. Starejši ljudje se radi vidijo na sliki kakor tudi mlajši. Če nimate poklicnega komunikatorja, (piarovca) poskusite najti motiviranega prostovoljca.

Kaj morate vedeti on tem, kako uvesti in voditi prostovoljce?

Poskusite jih poiskati v svojem krogu, tiste, ki se že ukvarjajo z organizacijo športnih dogodkov in podpora športnim dogodkom.

Svetujemo vam, da vključite mlade študente in upokojeince tudi zato, da bi dosegli medgeneracijskost! Ti dve starostni skupini imata več prostega časa za prostovoljstvo. Skušajte jih vključiti za dalj časa in poskušajte tudi v vsakdanje življenje svoje športne organizacije/nevladne organizacije vključiti predane prostovoljce. Zagotavljanje mentoriranja prostovoljcem lahko koristi ne samo prostovoljcem, ampak tudi vaši organizaciji! V zameno za prostovoljstvo kandidatom ponudite, denimo, športno opremo ali brezplačno športno dejavnost v vašem klubu. Po dogodku pomislite na priznavanje prostovoljcev, na primer tako, da jim podelite spričevalo. Ustrezno priznanje prostovoljnega dela je ključnega pomena za ohranjanje duha športnega prostovoljstva.

Angažiranje partnerjev

Sodelovanje in mreženje sta lahko ključna za uspešno izvajanje medgeneracijskih športnih dejavnosti. Ne odkrivajte tople vode, če nekdo že ima športne izkušnje. Stopite do drugih lokalnih športnih klubov in pogledajte, če imajo programe za starejše. Pa saj jih imajo? Krasno! Kaj pri njih deluje in kaj ne? Nimajo podobnih programov? Vprašajte jih, ali želijo skupaj z

vami izvesti dogodek? Potencialni partnerji in tisti, ki bi jih partnerstvo utegnilo zanimati so morda:

- Športne organizacije, ki so dejavne na področju športa za vse.
- Zdravstveni centri in podobno.
- Organizacije in institucije, ki delajo s starejšimi,
- Nevladne organizacije, ki ponujajo dejavnosti za prosti čas za starejše ali mlajše (npr. mladinske nevladne organizacije ali klubi športnih dejavnosti)
- Občine in lokalni odločevalci.

Pridobivanje podpore lokalnih oblasti je še posebej pomembno v primeru medgeneracijskih športnih dejavnosti, ki vključujejo udeležence iz lokalnih javnih ustanov. Javni oddelki, ki so posebej pomembni za sodelovanje, so oddelki/enote odgovorne za zdravstvena, športna in socialna vprašanja (kot je denimo vzdrževanje objektov za starejše).

Kako doseči potencialne partnerje?

- Poiščite njihov glavni e-poštni naslov, dodajte prijazen uvod, opišite projekt in povejte, zakaj se obračate na njih - bodite prijazni, prepoznavni!
- Jezik prilagodite potencialnemu partnerju:
Občine lahko sprva uporabijo bolj formalno obliko komunikacije
Nevladne organizacije so lahko bolj odprte in sproščene
Slog sporazumevanja je lahko različen v različnih deželah, ugotovite
- Če ne dobite odgovora, jih pokličite! Preverite, kdo so in preverite njihov naslov za stik.
- Zaupanje je v partnerstvu pomembno: bodite iskreni, povejte, zakaj bi sodelovanje koristilo potencialnemu partnerju, ciljnim skupinam in vsej skupnosti, pa tudi vaši organizaciji.
- Naredite kratek seznam potencialnih partnerjev. Obrnite se na prva dva, ki se vam zdita najbolj primerna. Če odklonita sodelovanje, pojdite dalje. Partnerji lahko vključijo tudi svojo mrežo v iskanje partnerjev.
- S stikom s potencialnimi partnerji pridobivate dragocene izkušnje o tem, kaj velja narediti in česa ne. Pridobivanje partnerjev za sodelovanje prinaša dragocene izkušnje, ki lahko pridejo prav že naslednjič.



3. Izvedba medgeneracijskih športnih dejavnosti

Da bo vaš dogodek potekal po načrtu, je pomembno, da vsakemu članu ekipe posebej predate podroben opis opravil, ki jih mora opraviti še pred začetkom dogodka, med dogodkom in po dogodku. V primeru večjih športnih dogodkov (+100 udeležencev) je nujno imeti osrednji organizacijski odbor, ki je odgovoren za sprejemanje odločitev. Te odbore lahko sestavljajo koordinatorski prireditelji, športni strokovnjaki (npr. izkušeni trenerji), strokovnjaki za komuniciranje in člani upravnega odbora organizacij, ki so zadolžene za organizacijo dogodka.

Za uspešno izvedbo večjih športnih dogodkov vam je lahko v pomoč naslednje:

1. Pregled dogodkov, informacije o koordinatorju dogodkov, velikost dogodkov.
2. Obrazec-urnik dogodkov - to je lahko tudi del prejšnjega obrazca.
3. Načrt za oceno tveganja (kot je razvidno iz prejšnjega odstavka) - to bi lahko bil tudi del obrazca za načrtovanje dogodkov.
4. Kontrolni seznam nalog in načrta za izredne primere, vključno s tem, kdo naj opravi posamezne naloge (seznam je uporaben tudi v primeru izrednih razmer).

5. Seznam stikov tima, ki je odgovoren za izvedbo dogodka (kontaktni podatki članov tima).
6. Stiki za komunikacijo (notranji in zunanji)
7. Obrazec za ocenjevanje dogodkov in načrt za nadaljevanje dogodkov (pripravite npr. enega ali ločene vprašalnike, ki naj jih osebe in udeleženci izpolnijo po zaključku dogodka in si tako zagotovite njihove povratne informacije).

Predpisi o zdravju in varnosti

Delo z medgeneracijskimi skupinami zahteva večjo pripravljenost za reševanje zapletov z zdravjem in varnostjo. Starejši imajo morda več zdravstvenih težav, še posebej, če imajo sedeč slog življenja. Žal to ne pomeni, da so mladi brez telesnih ali duševnih težav. Organizatorji dogodkov morajo opredeliti zdravstvene pogoje udeležbe in ustrezno prilagoditi športne dejavnosti/vadbo. Če je mogoče, bi morali preveriti tudi psiho-socialne okoliščine udeležencev.

Samo-ocenjevanje pokaže telesno in duševno zdravje udeležencev. Udeleženci lahko povedo, če imajo kakšne zdravstvene zadržke, ocenijo naj stopnjo svoje telesne pripravljenosti. Povedo naj če redno vadijo (npr. hodijo vsak dan 30 min).

Poleg tega, da udeležence prosimo, da podpišejo obrazec "O neodgovornosti za zaplete", je mogoče zagotoviti oceno tveganj za zdravje. Tako se udeleženci počutijo varni.

1. Zaposite udeležence, da naj navedejo podatke o svojem zdravstvenem stanju (npr. stanje srca, sposobnost dihanja, težave s sklepi in mobilnostjo itd.).
2. Krvni tlak (visok ali nizek), pomankanje koncentracije, okvara sluha ali vida – vse to lahko vpliva na določanje težavnosti vaj. Podatke potrebujete tudi za prilagajanje vaj.
3. Prilagodite vadbo posameznikom z omejitvami. Pazite, da udeleženci ne bi imeli kakšnih fizioloških omejitev, prostovoljec pa naj bo dodatno pozoren na skupino starejših.
4. Vedite, da so omejitve lahko tudi duševne narave. I (npr. znaki demence).
5. Vedno upoštevajte lokalna pravila in predpise povezane s Covid19.

Opomba "O neodgovornosti za zaplete" je lahko hkrati soglasje k navedbi, da udeleženci privolijo v ustvarjanje video in fotografskih posnetkov, ki se bodo uporabljali le v podporo projektu.

Čustveni jezik, kot je že bilo omenjeno v poglavju o oceni tveganja, je prav tako pomemben.

1. Jezik naj bo prilagojen starosti članov vaše ciljne skupine (starejši kot so, bolj morate biti previdni!) Vaši udeleženci so lahko v ranljivem stanju, ne nujno telesno, ampak čustveno, ker so osamljeni, anksiozni itd.
2. Pomembno je, da pazite na čustveno stanje udeležencev, ko komunicirate z njimi ali jim dajete navodila.
3. Poskušajte ustvariti varen prostor, toplo ozračje, že samo s tonom glasu in govoricu telesa.

Komunikacija in prepoznavnost

Svetujemo vam, da najprej naredite načrt, kako boste poročali o *dogodkih*. Komunikacijski načrt lahko vključuje naslednja poglavja/elemente:

1. Splošne informacije o dogodku (datum, čas, prizorišče in športi)
2. Cilji in smotri.
3. Financiranje (posebno sklicevanje na financiranje Evropske unije).
4. Navedba deležnikov (notranja komunikacija, zunanja komunikacija)
5. Komunikacijski kanali (notranja komunikacija, zunanja komunikacija)
6. Vizualna podoba in logotipi (še posebej sklicevanje na vizualno podobo Funmilies)
7. Obseg/pogostost komunikacije in časovnice.

Mlade (v našem primeru v starosti 25- je moč doseči na več platformah družbenih omrežij. Najprimernejša sta Instagram in Facebook. Pri objavljanju vabila na dogodek lahko mlajše spodbujamo, da s seboj pripeljejo starejše sorodnike (npr. stare starše).

Starejši (v našem primeru v starosti 65+) so specifična ciljna skupina, zato je bolje uporabiti ustne informacije in tiskano gradivo (letaki, lepaki itd.). O lokaciji za obešanje lepakov in o distribuciji zloženk se treba skrbno odločati. V poštev pridejo zdravstveni centri, dnevni centri dejavnosti starejših, tržnice in nakupovalni centri. To so najboljše lokacije za to ciljno skupino. Vse več starejših uporablja Facebook, zato svetujemo tudi, da se tej ciljni skupini približamo preko tega komunikacijskega kanala.

Kako vključiti starejše?

1. Uporabite ustrezen jezik in slog. Informacije morajo biti jasne (kaj, kdaj, kdo, pristojnost, inštruktorji) Informacije posredujte na svoji spletni strani in Facebooku (drugi kanali socialnih omrežij so pri starejših manj priljubljeni).
2. Poleg promocije ob pomoči digitalnih medijev razmišljate tudi o tiskanju letakov za oglasne deske v kulturnih centrih ali ob bazenih itd.
3. S svojim delom lahko seznanite občino in skupine, ki vodijo rekreativne dejavnosti za dano starostno skupino (65+).
4. Najprej se obrnite na sorodnike, kajti ti lahko sporočilo prenesejo prijateljem. Povabite babico in dedka na dogodek in jih prosite, naj povabijo še svoje prijatelje.

Promocija dogodka na družbenih omrežjih

1. Ko je dogodek ustvarjen, se prepričajte, da je odprt, dostopen in prepoznaven za vse udeležence, da ti lahko povabijo tudi svoje prijatelje.
2. Ne čakajte, da ljudje sami odkrijejo vaš dogodek! Vedenje o dogodku posredujte v ustreznih skupinah in na družbenih straneh. To je najboljši način, da dosežete lokalno skupnost. Včasih je to bolje od plačljivega oglaševanja dogodka, četudi spletni oglasi na socialnih omrežjih, kot je Facebook, niso velika naložba, a dosežejo enako število ljudi.

3. Če želite doseči lokalno skupnost, lahko o dogodkih spregovorite v skupinah in na spletnih straneh, ki so pomembne v lokalnem okolju. Prosite druge posameznike in organizacije, da vednost o dogodku širijo po svojih kanalih družbenih omrežij.

Nasvet: Bodite prepoznavni na spletu, tako med dogodkom kot po njem.

1. *Prepoznavnost, prepoznavnost in še enkrat prepoznavnost! To morate imeti v mislih tudi med dogodkom in po začetku vašega medgeneracijskega športnega dogodka. Če želite, da drugi zvedo za vaš dogodek, izkoristite priložnosti, ki jih ponujajo družbena omrežja in digitalne komunikacijske platforme!*
1. *Ne pozabite digitalno dokumentirati svojega športnega dogodka! Danes sploh ne potrebujete profesionalne kamere, da bi dokumentirali dogajanje. Vzemite telefon in naredite čim več fotografij, nato pa izberite najboljše med njimi. Dajte jim nekaj barv in jih objavite na Facebooku in na drugih omrežjih!*
 - Da bi prikazali svoje najboljše fotografije, izberite Instagram in tam na kratko povzemite vsebino in potek dogodka. Zgodbe na Facebooku in Instagramu navdihujejo. Uporaba Facebooka je starejšim bolj pisana na kožo (65+), mlajšim (-25) pa so blizu zgodbe na Instagramu in TikTok-u in video posnetki.
 - Poskrbite, da boste najboljše fotografije shranili na spletnem serverju. Ta gradiva lahko uporabite za promocijo naslednjega dogodka ali zgolj za redno komunikacijo na družbenih omrežjih.

Navedba financerjev (po potrebi)

Če je športna dejavnost deležna finančne podpore EU, morate uporabiti emblem Evropske unije in v celoti prikazati ime Evropske unije. Ime programa Erasmus+ ima lahko svoj logotip, če je bila športna dejavnost financirana iz tega programa. Najbolje je napisati "Sofinanciranje" ali "S podporo", nato pa "program Erasmus+ Evropske unije" poleg loga EU. Npr. "Sofinancira program Erasmus+ Evropske unije" ali "S podporo programa Erasmus+ Evropske unije". Podrobna navodila so [določena tukaj](#).

4. Kako dalje in evalvacija dogodka

Raziskave, za katere je zaprosila Evropska komisija, kažejo, da "ni formalnega vrednotenja medgeneracijskih športnih programov in⁴ dejavnosti. *Evalvacija bi lahko bila boljša, če bi imeli več znanja.*"

Po zaključeni izvedbi športnih dejavnosti spremljajte udeležence, trenerje, prostovoljce itd. in se posvetujte z njimi glede izvedbe. Evalvacija boljša splošno kakovost medgeneracijskih športov, povratne informacije udeležencev lahko povedo, kako izboljšati izvedbo. Ključnega pomena je tudi opredelitev dejavnikov uspeha in ovir v lokalnem kulturnem kontekstu. Nadaljnje ukrepanje je lahko preprosto, denimo, neformalno širjenje vedenja o njihovih izkušnjah ali izmenjava spletnega obrazca za ocenjevanje.

1. Merjenje stopnje zadovoljstva udeležencev in stik z njimi

Zmeraj je dobro povprašati, o tem, kaj udeleženi menijo o izvedbi. To boljša kakovost vaših dogodkov. Najlažje se seznanite z mnenjem udeležencev, če se jim približate po dogodku in se pogovarjate z njimi. Večina športnih dejavnosti, ki se izvajajo v manjših medgeneracijskih skupinah, omogoča mentorjem/trenerjem in organizatorjem dogodkov, da se takoj po dejavnosti srečajo z udeleženci. V primeru večjih skupin je moč uporabiti spletne obrazce za ocenjevanje, vendar pa ti e-obrazci morda niso tako učinkoviti kot so srečanja v živo. Ko gre za izboljšanje dejavnosti, morajo organizatorji dogodkov/trenerji zmeraj prisluhni novim zamislim, predlogom in povratnim informacijam. Spoznavanje negativnih vidikov vašega športnega dogodka je za vas enako pomembno kot spoznavanje pozitivnih vidikov organizacije dogodka. Obstoja kar nekaj možnih načinov za prejemanje povratnih informacij od udeležencev dogodka:

1. Skupno povzemanje: neformalni skupinski pogovor po dogodku.
2. Spletni obrazci/vprašalniki: od preprostih vprašalnikov do zahtevnejših anket.
3. Poglobljeni pogovori (ali celo polstrukturirani intervjuji).

Vzdrževanje stika z udeleženci ni pomembno samo za pridobivanje povratnih informacij o organizacijskih vidikih vašega medgeneracijskega športnega dogodka. Včasih vaši udeleženci postanejo najbolj dejavni prostovoljci ali organizatorji dogodkov. Prepričajte jih in navdušite jih,

⁴ <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

da postanejo postanejo dejavni člani vaše organizacije. Po naših izkušnjah najbolj dejavni in predani prostovoljci vedno prihajajo iz vrst udeležencev prireditev.

2. Mnenja mentorjev in trenerjev

Pomembno je, da lahko dajete in prejimate povratne informacije od mentorjev/trainerjev, ki so zadolženi za športne vidike dogodka. Povratne informacije/evalvacijska srečanja ne le okrepijo odnos med vodstvom športnega kluba in trenerji, marveč so koristni tudi za načrtovanje in boljše upoštevanje mnenja izkušenih športnih strokovnjakov. Oblika pridobivanja povratnih informacij je lahko preprost pogovor, kjer razprava teče o doživljanju dogodka, o tem, kaj se je nekemu zdelo uspešno in prijetno, in kaj bi lahko v prihodnje izboljšali. Pogovor je moč tudi formalizirati na temelju usmerjevalnega vprašalnika.

Pa še ugotovitve Funmilies: iz vseh partnerskih držav trenerji poročajo o pozitivnem vplivu pilotnih dejavnosti, ki so združile mlade in stare. Četudi so bili športi bolj naključno izbrani, pa so bilin razvedrilni in so udeležence motivirali. Ti so drug drugemu pokazali, kaj znajo in zmorejo. V tem projektu smo za trenerje razvili polstrukturirani vzorec intervjuja za zbiranje povratnih informacij o pilotnih dogodkih. Te so izvedli člani konzorcija. Vnaprej določena vprašanja so zastavili trenerjem. Prosili so jih, da naj poročajo, kakšen se jim zdel potek dogodka, v čem so bile težave in na primer, če se jim zdijo medgeneracijske športne dejavnosti koristne. Intervjuvanci so podali povratne informacije.

Nasveti: pridobivanje povratnih informacij udeležencev

1. Po zaključku dejavnosti prosite udeležence, da naj še malo ostanejo, da izmenjate besedo ali dve. Evalvacijsko srečanje lahko spremljajo tudi vaje za raztezanje in za vse navzoče.
2. Bodite prijazni, odprti in neformalni. Udeleženci bodo bolj iskreni podajajoč povratne informacije.
3. Poskrbite, da boste dali dovolj možnosti različnim generacijam, da izrazijo svoje mnenje. Pazite, da ne boste dali več možnosti eni starostni skupini kot drugi.
4. Sprva postavite enostavna vprašanja, npr. »Kako ste se počutili? Je bilo zabavno«?
5. Spodbujajte sramežljive in zadržane udeležence, da naj prispevajo predloge/priporočila.

Včasih so pogovori potrebni, saj sicer udeleženci morda ne bodo iskreni v navzočnosti drugih. Dobro je, če lahko posvetite nekaj časa pogovoru z udeleženci tudi zunaj rednih športnih srečanj.

5. Zaključek in priporočila

Projekt Funmilies, ki je bil deležen finančne podpore programa Erasmus+, je eden prvih svoje vrste. Projekt je posvečen medgeneracijskim športnim dejavnostim v različnih okoliščinah in kulturnih kontekstih. Med izvajanjem projekta so se partnerji soočali z različnimi težavami (vključno z globalno pandemijo, ki je v letu 2021 še posebej vplivala na projektne dejavnosti), pa vendar so projektni rezultati dali **dragocena spoznanja za vse udeležene v projektu**. S tem priročnikom/vodnikom smo si prizadevali širiti vedenje o teh spoznanjih, spoznanja in izkušnje posredovati javnosti, kakor tudi športnim klubom, organizacijam civilne družbe, institucije za zagotavljanje kakovostnih medgeneracijskih športnih dejavnosti pa spodbuditi. Ta priročnik/vodnik lahko dobro uporabljajo vsi, ki želijo organizirati medgeneracijske športne dejavnosti.

Nazadnje si znova pričarajmo nekaj nepozabnih trenutkov in spominov pridobljenih med izvajanjem pilotnih dejavnosti. V medgeneracijskih športnih dejavnostih je najti tudi brezmejno srečo, čustvo, ki povezuje ljudi ne glede na njihovo starost, socialno-ekonomsko ozadje ali spol. To je ozračje, za katerega si velja prizadevati ob vsakem dogodku in telesna dejavnost je pravi »izgovor« za medsebojno povezovanje. Strokovnjaki Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje, partnerice v projektu Funmilies, so s tem v zvezi poročali;

"Babica, ki na dogodku ni mogla sodelovati, nam je zaupala vnukinjo, rekoč, da bo prišla ponjo čez dve uri, kajti deklica najverjetneje ne bo zdržala dlje. Dve uri po tistem je bila deklica tako zatopljena v različne športne dejavnosti skupaj s (starejšimi) odraslimi, da je pozabila na svojo motnjo primanjkljaja pozornosti in ni več hotela domov«.

Poleg takšnih ganljivih primerov pa so grški udeleženci, zlasti starejši, poročali, da so dobili pomembne informacije pri vajah za prožnost in moč, vajah, ki so pomembne v njihovi starosti in jih je mogoče opraviti kjerkoli, ne samo doma ali v skupini. Seznanili so se tudi s koncepti

medgeneracijskih športov pomembnimi za njihovo telesno in duševno zdravje. Na Madžarskem je bil eden od vrhuncev razred Zumba Gold, ki so se mu pridružili mlajši mednarodni udeleženci Erzsi. Neverjetna je bila 60 let stara učiteljica plesa Zumba in neverjetna je bila njena ekipa. Zumba se je izkazala za idealno orodje za povezovanje različnih ljudi: čeprav mladi mednarodni udeleženci niso spregovorili niti besede v madžarščini, so popolnoma razumeli starejše Madžare in potek dejavnosti je ustvaril nepozabno vzdušje za vse udeležene.

Ob zaključku projekta lahko z gotovostjo trdimo, da so si vsi projektni partnerji pridobili dragocene izkušnje z delom z različnimi generacijami in da je šport generacije združil. Telesna dejavnost in šport lahko združita različne ljudi ne glede na njihovo starost, spol, kulturno, gospodarsko ali socialno ozadje, toda organizatorji športnih dogodkov morajo okrepiti svoje znanje na področju športne socialne vključenosti. Za izvajanje medgeneracijskih športnih dejavnosti je potrebna tudi predanost, solidarnost in motivacija, vendar lahko zagotovimo, da se bosta vloženi čas in energija obrestovala v obliki sreče in veselja udeležениh. Resnično upamo, da bodo tudi drugi uporabili rezultate projekta Funmilies, se iz tega učili in potlej izvedli kaj še bolj koristnega za mlade in stare v skupnosti.

