

FUNMILIES PROJEKT

Útmutató Sporttal Foglalkozó Szervezetek számára az Idősek Sporttevékenységekbe való Bevonásáról

SIKERES GENERÁCIÓK KÖZÖTTI SPORTTEVÉKENYSÉGEK FEJLESZTÉSE

Útmutató sporttal foglalkozó szervezetek számára az idősek sporttevékenységekre való bevonásáról

Tartalomjegyzék

A Funmilies projekt	2
Bevezetés az útmutatóhoz	2
1, A generációk közötti sporttevékenységek előnyei és akadályai	4
A generációk közötti sporttevékenységek lehetséges előnyei	4
A különböző generációk sporttevékenységekre való bevonásának lehetséges akadályai	5
2, A generációk közötti sporttevékenység megtervezése	9
Fő célkitűzés	10
Célközönség	10
Egy esemény időzítése	11
A megfelelő helyszínek meghatározása	11
A megfelelő sportágak azonosítása	13
Kockázatértékelés	14
Emberi erőforrások	17
Partnerek bevonása	18
3, A generációk közötti sporttevékenység megvalósítása	19
Egészségügyi és biztonsági előírások	20
Kommunikáció és láthatóság	21
4, Az esemény nyomon követése és értékelése	24
5, Következtetés és tanulságok	25

Felelősségi nyilatkozat

Az Európai Bizottság e kiadvány elkészítéséhez nyújtott támogatása nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.



A Funmilies projekt

A Funmilies - "Intergenerational Sport Solutions for Healthy Ageing" egy Erasmus+ Sports (2019) által finanszírozott projekt, amely öt európai országot érint: Magyarország (BAIS), Görögország (ANCE), Olaszország (CSC), Bulgária (ABS) és Szlovénia (Slovenian Third Age University), és az ANCE koordinálja.

A projekt célja az volt, hogy az aktív és egészséges öregedés előmozdításával kezelje a magány, az elszigeteltség, valamint az ülő életmóddal és a mozgáshiánnyal kapcsolatos problémákat az európai idősek (65+) körében. A projekt célja a sportban és a testmozgásban való részvétel ösztönzése volt. A projekt 2021 januárjában indult és 2022 decemberében zárult.

A projekt konkrét céljai a következők voltak:

- A 65 év feletti idősek és a 25 év feletti fiatalok részvételének és együttműködésének fokozása a generációk közötti sporttevékenységekben.
- Növelni a sportszakemberek tudatosságát és kapacitását a generációk közötti sporttevékenységek szervezésében/megvalósításában.
- A fizikai aktivitás, az egészséges életmód és az aktív idősor fontosságának tudatosítása az idősebb és fiatalabb polgárok körében.
- A 65 év feletti személyek a sporttevékenységekhez és a vonatkozó információkhoz való hozzáféréseinek növelése.
- Az idősebbek (65+) és a fiatalok (25-) fizikai, szociális, önértékelési és pszichológiai készségeinek, kognitív készségeinek és általános jólétének erősítése.
- A generációk közötti sport koncepciójának és előnyeinek népszerűsítése a sport, az egészséges életmód és az aktív idősor területén érdekelt felek, szereplők és politikai döntéshozók körében.

Bevezetés az útmutatóhoz

Miközben az európai idősek általában tovább élnek, mint a korábbi generációk, gyakran kell olyan hátrányokkal szembenéznük, mint a magány vagy az elszigeteltség. Európa-szerte találhatunk olyan aggasztó adatokat is, amelyek szerint a fiatalok a számítógépen és mobiltelefonon eltöltött idő miatt mozgásszegény életmódtól, valamint a rendszeres mozgás hiányától szenvednek. A rendszeres, mérsékletes fizikai aktivitás hiánya megfigyelhető tendencia mind a fiatalabb, mind az idősebb generációknál.

A kísérleti tevékenységek eredményeire alapozva, valamint annak érdekében, hogy a képzett sportszakemberek munkáját és kollégáik képzését tovább támogassák, és hogy a sportklubok általában is képesek legyenek generációk közötti tevékenységeket megvalósítani, a Funmilies konzorcium kidolgozta a jelen útmutatót a sportklubok számára. Az útmutató gyakorlati stratégiákat tartalmaz arra vonatkozóan, hogy hogyan tervezzenek, szervezzenek és valósítsanak meg olyan generációk közötti programokat és tevékenységeket, amelyek idősek

és fiatalok számára egyaránt megfelelőek, különös hangsúlyt fektetve a korosztályok sporton keresztül történő összekapcsolására.

Az útmutató négy fejezetre tagolódik, amelyek mindegyike a generációk közötti sporttevékenységek végrehajtásának különböző aspektusaira összpontosít.

Az *első fejezet* átfogó perspektívát nyújt arról, hogy a sporttevékenységekre alkalmazott intergenerációs tevékenység milyen szerepet játszhat az idősök javára. Bemutatja továbbá az ilyen tevékenységek végrehajtása során leggyakrabban felmerülő akadályokat, és gyakorlati megoldásokat kínál.

A *következő fejezetek a generációk közötti sporttevékenységek és események szervezésének különböző fázisaival foglalkoznak*. A *második fejezet* részletesen foglalkozik a tervezési fázissal azon különböző szempontok alapján, amelyeket figyelembe kell venni kisebb vagy nagyobb sporttevékenységek szervezésekor; a *harmadik fejezet* a megvalósítási fázissal foglalkozik, különösen a biztonsági intézkedések és az események elérhetőségének tekintetében; a *negyedik fejezet* pedig a nyomon követéssel és a visszajelzéssel vagy értékeléssel kapcsolatos feladatokról ír, amelyeket az esemény sikeres befejezése után kell elvégezni. Az utolsó, *ötödik fejezet* az összefoglaló rész, mely a szerzők szerint az olvasó számára a legfontosabb tanulságokat összegzi.



1, A generációk közötti sporttevékenységek előnyei és akadályai

A generációk közötti sporttevékenységek lehetséges előnyei

1. Pozitív előnyök a résztvevők fizikai és mentális egészségére nézve

Köztudott, hogy a sportban és a fizikai tevékenységekben való részvétel fokozza a fizikai és mentális jólétet, és a Funmilies partnerei a kísérleti tevékenységek végrehajtása során nagyon felemelő pillanatokat tapasztaltak. Nyilvánvaló, hogy az ilyen rövid távú beavatkozások fizikai előnyeit nem lehet hosszú távon elemezni, azonban a partnerek mind egyetértettek abban, hogy a generációk közötti sportolás fokozhatja a résztvevők boldogságát és elégedettségét, amennyiben ezek vidám tevékenységek, képzett és motivált edzők vezetésével. A jól megtervezett, a fiatalok és az idősek igényeit egyaránt kielégítő foglalkozás kulcsfontosságú. Ha például egy edző olyan gyakorlatokat készít elő, amelyek megfelelnek a korlátozott mozgástartományú embereknek, és vannak alternatívái, ha valakinek nagyobb kihívásra van szüksége, miközben a gyakorlatot egyszerre is el lehet végezni, annak nemcsak fizikai, hanem egyértelmű interperszonális előnyei is vannak.

2. Személyes ismeretek és soft skillek fejlesztése - a szolidaritás és az egyenlőség érzésének növekedése

A Funmilies partnerek a kísérleti sportok megvalósításával a résztvevők viselkedésbeli változásait is tapasztalták: a fiatalabb vagy idősebb generációkkal való szórakozás közbeni megismerkedés lehetőséget nyitott a soft skillek fejlesztésére és a nem formális tanulásra/informális ismeretcsereére. A partnerek azt állították, hogy a generációk közötti sportok optimális platformot jelenthetnek a generációk közötti előítéletek csökkentésére, és segíthetnek megtörni az "ismeretlentől való félelmet". Egyetértettek abban, hogy a közös testmozgás (bármilyen is legyen az) természetes és szerves módja az interperszonális kapcsolatok rövid és hosszú távú erősítésének.

3. Az összetartozás érzésének fokozódása

Abban az esetben, ha a generációk közötti programokat hosszú távon fenntartják (azaz relevánsnak és rendszeresen tartják), a résztvevőkben kialakulhat a közösség vagy az összetartozás érzése. Az összetartozás érzésének elősegítése különösen az idősebb generációk számára lehet előnyös, és növelheti az élettel szembeni elvárásait. Abban az esetben, ha a generációk közötti sportot a családtagok részvételével gyakorolják, előreláthatólag lehetőség nyílik a családi kötelek/kapcsolatok megerősítésére. Általában, ha a szülők aktívan sportoltak, akkor a gyermekeik is aktív sportolókká válhatnak - sőt, ha látják a nagyszülőket sportolni, különösen velük együtt, az egy másfajta kapcsolatot és örömet hoz a generációk közötti sport fogalmába.

4. A társadalmi befogadás, az önkéntesség és az aktív polgári szerepvállalás elősegítése

A tágabb társadalom szintjén az olyan generációk közötti tevékenységek, mint a sportesemények, elősegíthetik a társadalmi befogadás, a szolidaritás fokozása, az önkéntesség és általában az aktív polgári szerepvállalás nagyobb társadalmi folyamatait, amelyek teljes mértékben összhangban vannak az Európai Unió és tagállamai alapvető politikai célkitűzéseivel. Természetesen itt fontos, hogy minden edző vagy a facilitátor nyitott és befogadó légkört teremtsen a gyakorlati szakemberek számára - ami a partnerek beszámolója szerint ebben a projektben megvalósult.

A különböző generációk sporttevékenységekbe való bevonásának lehetséges akadályai

A Funmilies partnerei a generációk közötti kísérleti sporttevékenységek értékelése alapján azonosították a végrehajtás lehetséges akadályait, amelyeket figyelembe kell venni a generációk közötti sportesemények tervezésekor és megvalósításakor. Az Európai Bizottság által megrendelt kutatás¹ ezeket az akadályokat két fő csoportra osztja: *"olyan akadályok, amelyek a résztvevők számára problémát jelenthetnek a generációk közötti tevékenységekbe való bekapcsolódásban és azok előnyeinek kihasználásában, valamint a*

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

korlátozott finanszírozáshoz és szervezeti kérdésekhez kapcsolódó strukturális akadályok".
Az alábbiakban a Funmilies-partnerek által a kísérleti tevékenységek végrehajtása során tapasztalt kihívásokat igyekszünk hasonló csoportokba sorolni:

A generációk közötti sporttevékenységekben való részvétel motivációs akadályai (főként negatív sztereotípiák és kihívást jelentő kulturális kontextus)

1. Félelem az ismeretlentől

A projektpartnerek gyakran tapasztaltak szükségtelen "mentális terheket a többi csoporttal kapcsolatban", ami kulcsfontosságú kihívásnak bizonyult a generációk közötti sportban részt vevő résztvevők számára. Mind az idősebb, mind a fiatalabb korosztályhoz tartozó résztvevők általában nem szívesen vegyülnek más generációkkal, saját közösségeikben és körökben érzik magukat biztonságban.

Az edzők és trénerok egyik fő feladata, hogy "megtörjék a jeget" és barátságos környezetet teremtsenek bármely korosztály számára.

2. A csoportok eltérő kommunikációs attitűdjével/mintáival kapcsolatos akadályok

A konzorciumi partnerek is tapasztaltak akadályokat a különböző korcsoportok egyes kommunikációs csatornákon való összehozásában. A különböző generációk különböző kommunikációs csatornákat használnak (pl. a fiatalabbak aktívabbak a közösségi médián), ami gyakran kihívást jelent abban, hogy a sportesemények előtt és után összehozzák őket. Ezért a kiegyensúlyozott kommunikáció - különböző csatornákon -, amely nyelvezetében tiszteletteljes, de laza maradhat, elengedhetetlen a különböző korosztályok egyenlő mértékű bevonásához.

3. Az idősek elszigeteltsége, különösen az észak- és közép-európai országokban

Az eltérő kulturális hagyományok miatt a fiatalok kényelmetlenül érezhetik magukat, ha idősebb társaikkal együtt vesznek részt a tevékenységekben, mivel nem feltétlenül ezekkel a csoportokkal szocializálódtak. A Funmilies partnerei azt is tapasztalták, hogy a dél-európai országokban könnyebb volt összehozni a generációkat, mivel a családi kötelékek sokkal erősebbek ezekben az országokban (pl. Görögországban és Olaszországban). A poszt-szocialista országokban, mint például Magyarországon, Szlovéniában és Bulgáriában a családi kötelékek ehhez képest gyengébbnek tekinthetők (ha a 21. századot nézzük), ezért az előítéletek és a motivációs akadályok is erősebb hatással lehetnek a generációk közötti sporttevékenységek megvalósítására.

A rendezvényszervezőknek ajánlott szem előtt tartaniuk a helyi kulturális mintákat/szemléletmódot, és gondosan foglalkozniuk kell velük.

4. A generációk közötti tevékenységek számára ideális helyszín és környezet biztosításának elmulasztása

A legtöbb konzorciumi partner hangsúlyozta, hogy a "semleges" tér meghatározása fontos a generációk közötti sportesemények megvalósítása szempontjából. Az edzők/trénerok felelőssége, hogy meghatározzák azokat a tereket, amelyek nem riasztják el a fiatalabb

vagy idősebb generációkat. Például a generációk közötti sportolás szervezése az általános/középiszkolákban jelentős kihívást jelenthet, mivel a fiatalabb generációk felülreprezentáltak, az idősebb generációk pedig nem biztos, hogy az iskolákat barátságosnak találják. Egy semleges sporthelyszín megfelelőbbnek tűnt. Nézzen körül a lakókörnyezetében, és keressen olyan nyilvános tereket vagy fedett helyszíneket, amelyek megfelelnek a csoport implicit igényeinek.

5. Nem találni olyan lebilincselő sporttevékenységet, amely a fiatalabb és az idősebb generációk számára egyaránt szórakoztató lenne

Az egyik legfontosabb motivációs akadály az, hogy nem talál olyan sporttevékenységet, amely a fiatalabb és az idősebb generációk számára egyaránt vonzó. Például a nordic walking sokkal vonzóbbnak bizonyult az idősebb generációk számára, de a tánc, mint például a salsa vagy a zumba, úgy tűnt, mindkét korcsoport (-25 és 65+) figyelmét felkelti.

A sportesemények szervezőinek tanácsos feltérképezniük a résztvevők igényeit, és meghatározni azokat a sportágakat, amelyek mindkét generáció számára vonzóak, vidámak és szórakoztatóak lehetnek.

A generációk közötti sporttevékenységek strukturális akadályai (pl. pénzhiány és a tudatosság hiánya)

1. Poszt-Covid19 keretrendszer

Kétségtelen, hogy a világméretű járvány nagy hatással volt az európaiak sportolási arányára. Az idősebb generációkra nagy hatással volt a globális világjárvány, és a Covid19 kitörések jelentősen csökkent a sportban és a fizikai aktivitásban való részvételük. A Funmilies projektet a Covid19 utáni keretben valósították meg, amely nem igazán kedvezett a generációk közötti sporttevékenységek megvalósításának, különösen zárt terekben.

Az egészség és a biztonság az idősebb generációk számára óriási aggodalomra ad okot, ezért a generációk közötti sporttevékenységeket nagy körültekintéssel és az egészségügyi kockázatok minimalizálását célzó megfelelő intézkedésekkel kell végezni.

2. A források rendelkezésre állása és a korlátozott pénzügyi támogatás

Röviddel a Covid19 világjárvány kitörése után Európát keményen sújtotta a közelmúltbeli energiaválság. A sportlétesítményeknek növekvő rezsiköltségekkel és közüzemi költségekkel kell szembenézniük, miközben a helyi hatóságok támogatásának hiánya veszélyezteti a sport szektort. Ilyen körülmények között a generációk közötti sporttevékenységek megvalósítása nem igazán jelent prioritást a gyakran pénzügyi nehézségekkel küzdő sportklubok számára. Ha a helyi hatóságok nem támogatják a generációk közötti tevékenységeket általában véve, akkor a generációk közötti sport nem tud fejlődni. A Funmilies partnerei gyakran tapasztalták, hogy az idősebb generációkat is magában foglaló sportesemények biztosításának pénzügyi támogatása korlátozott.

A pénzügyi kockázatok mérséklése érdekében a rendezvényszervezőknek többféle finanszírozási lehetőséget kell keresniük, beleértve a szponzorációt, az anyagi adományokat és a helyi és nemzetközi partnerek hozzájárulásait.

3. Az állami hatóságok tájékoztatatlansága a generációk közötti sporttevékenységek fontosságával és hatásaival kapcsolatban

A Funmilies konzorciumi tagjai általában azt tapasztalták, hogy a hatóságok kevésbé elkötelezettek a generációk közötti tevékenységek támogatása iránt. Ugyanez vonatkozott a sportszektorra is: a sportszervezetek vonakodtak a generációk közötti tevékenységekben való részvételtől, mivel ezeket a tevékenységeket néha "haszontalannak" tartották, és sokkal inkább a meglévő, specifikus célcsoportokra (pl. munkaképes korú férfiak és nők) összpontosítottak. Feltételezhetjük, hogy jelentős a tudatosság és a gyakorlati ismeretek hiánya a generációk közötti sporttevékenységek vagy akár a sportos családi programok előnyeiről, amelyek nem csak a nukleáris családot, hanem a család minden generációs tagját megcélozzák. Így a generációk közötti sporttevékenységek előnyeinek és hasznának, valamint a helyi hatóságok által e tevékenységek által elérhető láthatóságnak a hangsúlyozása (ha támogatják azokat) egy módja lehet annak, hogy több támogatást kapjanak a hatóságoktól.

4. Rossz infrastruktúra és felszerelési hiány

Néhány Funmilies-partner a sportinfrastruktúra fejletlenségével és a megfelelő sporteszközök hiányával kapcsolatos nehézségekről számolt be, ami szorosan összefügg a helyi hatóságok korlátozott pénzügyi támogatásával. Mindazonáltal némi kreativitással és motivációval az edzők és trénerek leküzdhetik ezeket a kihívásokat, például a sporttevékenységek nagyszerű előnyeinek hangsúlyozásával, beleértve a fiatalokat és az időseket egyaránt!

2, A generációk közötti sporttevékenység megtervezése

Most, hogy megértettük, milyen szerepet játszhatnak a generációk közötti sporttevékenységek társadalmunkban, nézzük meg, hogyan szervezhetjük meg saját rendezvényünket!

A generációk közötti sporttevékenységeknek különböző céljai lehetnek, többek között²:

- A fiatalok és idősök **fokozott sportolásban való részvételének** ösztönzése,
- Az **egészséges életmód** népszerűsítése a generációk közötti sporttevékenységek révén,
- A sportolásban való részvétel növelése a **generációk közötti versenyeken** keresztül,
- A **családok szerepének előmozdítása** a fizikai aktivitás ösztönzésében,
- A generációk közötti **kapcsolatok** elősegítése.

A célkitűzések meghatározása a sportesemények tervezésének középpontjában áll. A generációk közötti sporttevékenységek esetében a generációk **közös céljai** rendkívül fontosak. Alapszabályként a sporttevékenységeknek **elő kell mozdítaniuk a különböző korosztályok közötti együttműködést**, elő kell segíteniük a generációk közötti megértést és ki kell alakítaniuk a résztvevők közötti bizalmat. A rendezvények szervezőinek szem előtt kell tartaniuk, hogy a különböző generációk képviselői életkoruktól és fizikai állapotuktól függetlenül egyenlőnek érezzék magukat és képesek legyenek részt venni. A választott sportág tekintetében nem szabad előnyben részesíteni egy bizonyos korcsoport képességeit.

A generációk közötti sporttevékenységek sikeres megvalósításához elengedhetetlen a pontos és részletes rendezvénytervezés. A hatékony sportesemény-menedzsment során a következő elemeket kell meghatározni a rendezvények megvalósítása előtt:

- **Fő célkitűzések:** pl. a különböző generációk összehozása az összetartozás elősegítése, valamint a kölcsönös tisztelet és megértés fokozása érdekében.
- **Célközönség és létszám:** a Funmilies projektünk keretében fiatalokat (-25 év) és időseket (+65 év) vontunk be, ez azonban csak egy javaslat. Döntse el előre, hogy nagyjából hány embert szeretne elérni, és tervezzen ennek megfelelően.
- **Az esemény időpontja:** az eseményeket nem szabad ad hoc jelleggel meghirdetni, az időpontokat időben be kell jelenteni.
- **A rendezvény helyszíne:** próbáljon meg olyan "semleges" helyszínt találni, amely megfelel a különböző generációk igényeinek. Ez lehet kültéri vagy beltéri, de lehetőleg legyen könnyen megközelíthető, a programnak megfelelő, és ne legyen túl nagy vagy kicsi a jelenlévők számára való tekintettel.
- **Testmozgás:** a megfelelő sportágak meghatározása és kiválasztása.
- **Rendezvényprogram és ütemterv:** egy világos rendezvényterv megkönnyíti a sporttevékenységek népszerűsítését, a résztvevők tudni fogják, mire számíthatnak!

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

- **Rendezvénykoordinátor:** Próbáljon meg olyan edzőket/trénereket találni, akik már elvégezték a [Funmilies e-learning tanfolyamot](#). A sportesemények koordinálása terén szerzett tapasztalat kívánatos, de nem kötelező. A név és az elérhetőségek legyenek láthatóak a promóciós anyagokon.
- **Kockázatértékelés:** lásd a lehetséges kockázatokat az erre a célra szolgáló részben.
- **Költségvetés:** A generációk közötti sporttevékenységek nem igényelnek nagy költségvetést, azonban a köz- és magánfinanszírozás hatékony felhasználása elengedhetetlen a hatásos programok megvalósításához.
- **Utókövetés és fenntarthatóság:** az egyszeri eseményeknek korlátozott hatása lehet, ezért már a tervezési szakaszban ajánlatos a generációk közötti sporttevékenységek fenntarthatóságára gondolni. A megfelelő értékelési mechanizmusok megléte szintén kulcsfontosságú a sikerhez.

Vizsgáljuk meg most részletesen a legfontosabb elemeket, amelyek meghatározhatják a kezdeményezés sikerét!

Fő célkitűzés

Váolja fel és határozza meg a generációk közötti sportesemény megrendezésének okát. A cél meghatározásakor megfontolandó kérdések: Miért kellene az embereknek részt venniük? Mi a célja egy ilyen esemény megszervezésével? Mit szeretne, a résztvevők mit vigyenek magukkal az eseményről? Az esemény célja lehet akár szimplán annyi, hogy a résztvevők jól érezzék magukat és együtt szórakozzanak. A sport, mint eszköz azonban arra is felhasználható, hogy rávilágítson a társadalmi befogadás és a közösségépítés fontosságára. Az is lehetséges, hogy egy eseménynek több célja is legyen.

Célközönség

Amikor a Funmilies keretében a generációk közötti sporttal (is) kapcsolatos eseményekről beszélünk, a fiatalabb (25 éves vagy annál fiatalabb) és az idősebb (65 éves vagy annál idősebb) emberek összehozását tűztük ki célul. Mindazonáltal a generációk közötti sporttevékenységekbe a családban található bármely generációt be lehet és be kell vonni. Minden generációs csoportnak más-más igényei vannak, de úgy találtuk, hogy a kiválasztott sporttevékenységek tökéletes hídként szolgálhatnak a csoportok összekapcsolására, mivel a sportban sokféle szinten lehet kapcsolatot teremteni: fizikai, érzelmi, verbális és nonverbális stb. szinten. Sikeresnek mondható, ha a sporton keresztül új kötelékeket hozunk létre vagy elmélyítjük a meglévő kapcsolatokat bármelyik generáció között. Vagy akár csak az, hogy az emberek megismerjék egymást, és a generációkat egy meghatározott időre összekapcsolják, már önmagában is nyereség a társadalom számára, mivel az idősebbek úgy érzik, hogy bevonják őket, a fiatalabbak pedig új környezetben kerülhetnek kapcsolatba más generációkkal, ami új és más tapasztalatokhoz vezethet.

Nemek közötti egyensúly



Egy generációk közötti rendezvény tervezésekor könnyű csak a résztvevők életkorára koncentrálni, de a nemekről megfeledkezni. Természetesen a nemek közötti egyensúly befolyásolása nem mindig lehetséges, de ezt érdemes legalább szem előtt tartani, amikor egy órát vagy eseményt fiatalabb és idősebb résztvevők számára készítünk elő - mivel ez is befolyásolhatja a hangulatot. Ha szükséges, az edző vagy tréner a gyakorlatokat a különböző nemekre szabhatja (pl. a tánclépések lehetnek férfiasabbak és nőiesebbek, jó gyakorlat mindkettőt megmutatni, és hagyni, hogy a résztvevők döntsék el, melyik lépést akarják végrehajtani).

Egy esemény időzítése

A kiválasztott dátumot és időpontot, valamint a helyszínt időben be kell jelteni. A kiválasztott időpontot befolyásolják a rendezvényre kitűzött célok, a rendezvény mérete (10 vagy 1000 embert szeretne összehozni?), a szervezők és edzők, valamint a célközönség elérhetősége, a kiválasztott sportág, a rendelkezésre álló helyszínek (fedett vagy szabadtéri) stb. is.

Általánosságban azonban jó, ha figyelembe veszi az évszakot és a célközönség elérhetőségét. Az évszak kapcsán gondolni kell az aktuális évszakra (pl. tél, nyár) és arra is, hogy a naptárban történik-e még akkoriban bármi (pl. Jönnek-e munkaszüneti napok? Rendeznek-e valamilyen nagy fesztivált?). Ezeket a tényezőket figyelembe kell venni az időpont kiválasztásakor, hogy maximalizáljuk a rendezvény elérését és hatását (ha ez a cél!). Ami a résztvevők elérhetőségét illeti, általánosságban elmondható, hogy a fiatalabbaknak a hétköznapi munkaidőn (9-5 óra) és a hétvégéken kívül több szabadidejük van, de figyelembe kell venni, hogy például az egyetemi hallgatónak hétvégén eltérő időbeosztásuk és kötelezettségeik lehetnek. Az idősebbek jobban szeretik, ha a rendezvény napközben zajlik (nem túl korán reggel és nem túl későn este). Ezek az általánosítások országonként és kultúránként eltérőek, de figyelembe kell venni őket.

A megfelelő helyszínek meghatározása

A generációk közötti sporttevékenységek ideális helyszínének megtalálása a rendezvénytervezés egyik kulcsfontosságú szempontja. Az Európai Bizottság generációk közötti sportról szóló jelentése³ alapján a generációk közötti tevékenységek olyan helyszíneken történő megvalósítása, amelyek az egyik csoportot előnyben részesítik a másikkal szemben (pl. iskolák, ahol a fiatalok felülreprezentáltak), gyakran kudarcot vallott. "Ennek oka az, hogy az iskolákban az idősebbek létszámhátrányban voltak, és úgy érezhették, hogy nem természetes módon tartoznak ebbe a környezetbe. A nem odatartozás érzése szorongást kelthetett a fiatal egyének megközelítésekor és a kapcsolatteremtési kísérletek során. Másrészt a fiatalok vonakodhattak az idősekkel való kapcsolatfelvételtől a társak nyomása vagy az uralkodó normák miatt, amelyek előírják, hogy társadalmilag nem kívánatos az idősebb emberekkel való időtöltés. Hasonlóképpen, a kutatások kimutatták, hogy az olyan környezetek, mint az idősek otthona, a gondozóházak vagy a kórházak nem járulnak hozzá a sikeres megvalósításhoz".

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

Ezért a generációk közötti sporttevékenység helyszínének meghatározásakor törekedjen arra, hogy "semleges" helyszínt válasszon. Gondolkodjon el a városában/körzetében található olyan helyszíneken, amelyek ideálisak a generációk közötti tevékenységek megvalósítására. Lehetnek egyéb megfontolások is, amelyeket figyelembe kell vennie (pl. költségvetés, a helyszín elérhetősége). A helyszín lehet beltéri vagy kültéri. Lehet egy tornaterem vagy egy forgalmas tér, néhány utca és járda, vagy egy park a városközpontban. Ne feledje, hogy tanulmányok kimutatták a "semleges" területek előnyeit, amelyek a legjobban működnek a csoportok összekapcsolása szempontjából a generációk közötti tevékenységek esetében. Semleges alatt olyan helyet értünk, amely nem kötődik egyik vagy másik korcsoporthoz sem (pl. mint egy nyugdíjas otthon vagy iskolák).

Ha például a rendezvényt a város szívében, egy élettel teli területen tartják, az maguknak a résztvevőknek is nagyszerű szórakozást nyújt, és hozzájárul a láthatósághoz is. Olyan emberek is lesznek, akik spontán csatlakozhatnak és kipróbálhatják a sportágat. Ezen túlmenően, ha egy generációk közötti sporttevékenységet egy **nyitott térben** szervezünk, az segíthet a generációk közötti befogadás fontosságának tudatosításában is, és biztonságosabb a fertőző betegségek terjedésének megelőzése szempontjából is.

A fedett/zárt területek kijelölése esetén bizonyos szempontokat figyelembe kell venni. Tekintettel a Covid19 utáni keretrendszerre, továbbra is fontos átgondolni az egészségügyi biztonsági intézkedéseket, amelyek az ország helyi szabályaitól és rendelkezéseitől is függhetnek. Fontos azonban azt is hangsúlyozni, hogy a biztonsági előírások nem vehetik el a sporttevékenységek pozitív aspektusait, mivel a generációk közötti sporttevékenységeknek alapvetően **szórakozást és örömet kell jelenteniük minden résztvevő számára.** A sportlétesítmény azonosításakor (függetlenül attól, hogy beltéri vagy kültéri létesítményről van szó) szem előtt kell tartani, hogy annak fizikai állapotától és életkortól függetlenül bárki számára hozzáférhetőnek kell lennie. Néhány szempont, amelyet a legmegfelelőbb sportlétesítmény azonosításakor figyelembe kell vennie:

- Hozzáférhető mosdók, öltözők
- Nincsenek felesleges, törött vagy instabil bútorok
- Kapaszkodó korlátok a kulcsfontosságú területeken (pl. mosdók, zuhanyzók)
- Csúszásgátló szőnyeg a zuhanyzóknak

Bármely helyszínnek méretét tekintve meg kell felelnie a várható résztvevői létszámnak. Továbbá meg kell felelnie a kiválasztott sportág vagy gyakorlat igényeinek. Például, ha egy tánc- vagy zumbaórát egy táncstúdióban vagy egy tornateremben tartanak, ahol elegendő hely és tükrök vannak, akkor annak van értelme, míg egy labdajátékokra összpontosító rendezvény ugyanabban a térben nem tekinthető bölcs dolognak.



A megfelelő sportágak azonosítása

A rendezvénytervezés egyik legfontosabb sikertényezője az olyan sporttevékenységek azonosítása, amelyek mind a fiatal, mind az idősebb résztvevőket vonzhatják. A Funmilies projektek megvalósítása során a konzorciumi tagok számos sportágat teszteltek, és néhány közülük valóban vonzónak bizonyult a generációk közötti szemszögből. Javasoljuk, hogy olyan sporttevékenységet keressenek, amely **ÖRÖMTELI, MINDENKINEK ELÉRHETŐ (nem igényel drága sportfelszerelést), és lehetőleg NEM VERSENYSPORT (vagy legalábbis nem versenyszerűen űzhető).**

Javaslatunk a generációk közötti sporttevékenységekre:

- Különböző latin táncok: pl. salsa, mambo, cha cha, zumba.
- Jóga vagy nyújtás
- Túrázás
- Tollaslabda
- Bocce, petanque
- Asztalitenisz
- Vízi sportok (pl. vízi súlyozás, "bizalomtorna", úszás)
- Lágy harcművészetek (pl. Tai Chi, Qigong)
- Különböző kapcsolatépítő játékok a konkrét sportágakba integrálva.



Kockázatértékelés

A generációk közötti sporteseményekkel kapcsolatos lehetséges kockázatok azonosítása szintén fontos része a tervezésnek. A rendezvények általános kockázatai 5 kockázattípusba sorolhatók: hírnevet érintő, fizikai, érzelmi, létesítményi és pénzügyi kockázatok.

Reputációs (hírnevet érintő) kockázatok

A hírnév kockázat az a kár, amely akkor érhet egy szervezetet, ha nem felel meg az érdekelt felek elvárásainak, és így negatív megítélés alá esik. Mérettől és iparágától függetlenül bármely vállalkozást érinthet. A generációk közötti sport keretében a reputációs kockázatok elsősorban a célcsoportok (fiatal és idősebb generációk) elvárásainak nem teljesítésével kapcsolatosak. Ha a felkészületlen edzők/trénerok olyan tevékenységeket végeznek, amelyek nem felelnek meg a résztvevők elvárásainak, az kihat a programért felelős sportklub/nem kormányzati szervezet hírnevére. A felkészültség azt is jelenti, hogy az edzők/trénerok megfelelő egészségügyi ellenőrzéseket végeznek mind a fiatal, mind az idősebb résztvevőknél, hogy biztosítsák, hogy minden résztvevő egészséges, és saját felelősségére vesz részt a programban.

Fizikai kockázatok

A generációk közötti csoportokkal való munka során a szervezőknek figyelmet kell fordítaniuk a résztvevők fizikai sérüléseinek kockázatának minimalizálására. Az idősebb generációk esetében a szív csökkent vérellátása mellkasi fájdalmat (angina), az alsó lábszár görcsöket, az agy pedig dezorientáltságot vagy szédülést okozhat a testmozgás során. Ezek az állapotok korlátozhatják azt az időtartamot és intenzitást, amellyel egy idősebb felnőtt biztonságosan sportolhat. Másrészt az inak és szalagok az életkor előrehaladtával veszítenek rugalmasságukból. Ez korlátozhatja az ízületek mozgásterjedelmét, és hajlamosabbá teheti

őket a sérülésekre. Az idősebb testeknek hosszabb időbe telik a sérülésekből való felépülés is. [Itt található néhány hasznos tipp, hogyan kerülhetik el az idősebb résztvevők a fizikai sérüléseket.](#) Nemcsak az idősebbeknek, hanem a fiatalabbaknak is lehetnek egészséggel kapcsolatos nehézségeik. Minden foglalkozás elején az edző vagy edző által vezetett általános eligazítás és egészségügyi ellenőrzés elengedhetetlen (ha hivatásos edzőkről és tréneréről van szó, erre már léteznie kell egy protokollnak).

Érzelmi kockázatok

A mentális egészségügyi problémák meglehetősen gyakoriak az idősek körében, és többek között az elszigeteltség, az affektív és szorongásos zavarok, a demencia és a pszichózis is előfordulhat. Sok idős ember szenved továbbá alvási és viselkedési zavaroktól, kognitív romlástól vagy zavarodott állapotoktól a fizikai rendellenességek következtében. A nemzedékek közötti tevékenységek nem megfelelő tervezése és lebonyolítása erősítheti az érzelmi stressz kockázatát. A résztvevők kellemetlen helyzetekbe kerülhetnek, ami a szervezett sporttevékenységekben való jövőbeli részvételüket is befolyásolhatja. Minden résztvevő felkészítése és a történetek rövid ismertetése, valamint a biztonságos, ítélezés nélküli légkör megteremtése kulcsfontosságú (nyugodtan meg lehet állni, és lehet mozogni).

A létesítményhez kapcsolódó kockázatok

Amint azt a "B" szakaszban bemutattuk, a generációk közötti sporttevékenységek ideális helyszíneinek meghatározása alapvető fontosságú a sikeres megvalósításhoz. A helyszín és a sporttevékenységek meghatározásakor a rendezvényszervezőknek fel kell mérniük a lehetséges veszélyeket, amelyek fizikai sérüléseket okozhatnak a résztvevők, az edzők, az önkéntesek és a tevékenységben részt vevő bárki más számára. A tevékenységben részt vevő bármely korosztály számára kényelmetlen sportlétesítmények kiválasztása hatással lehet a sportprogramok minőségi megvalósítására. Kerülni kell az elsősegélycsomaggal nem felszerelt sportlétesítményeket.

Pénzügyi kockázatok

Amint azt a fenti "akadályok" szakaszban részleteztük, a finanszírozás hiánya jelentősen befolyásolhatja a generációk közötti sporttevékenységek végrehajtását és fenntarthatóságát. A Funmilies projektpartnerek által végzett kísérleti tevékenységeket az Európai Unió Erasmus+ Sport programja támogatta, a résztvevők számára ingyenesek és hozzáférhetőek voltak. A Covid19 utáni időszakban azonban számos sportklub és civil szervezet - különösen az alulról szerveződött körében - a tagság és a pénzeszközök elvesztésével küzd, ami negatív hatással lehet a sportprogramok fenntarthatóságára általában véve. A generációk közötti sporttevékenységek nem feltétlenül állnak a sportszervezetek középpontjában, ezért több ösztönzőre van szükség a helyi, nemzeti és európai hatóságok részéről. A költségvetési korlátokat szem előtt tartva a pénzügyi kockázatok mérsékelhetők olyan elkötelezett önkéntesek bevonásával, akik idejüket és energiájukat a sportesemények szervezésére fordítják.

Hogyan lehet felmérni a kockázatokat a generációk közötti sporttevékenységek megvalósítása előtt ?

Javasolt lépések:

- Készítsen kockázatértékelési dokumentumot, amely felsorolja a generációk közötti sporttevékenységgel kapcsolatban azonosított potenciális veszélyeket, és javaslatot tesz a kockázatok csökkentésére (lásd az alábbi táblázatot).
- Konzultáljon olyan edzőkkel/edzőkkel, akik jól ismerik a célcsoportok lehetséges fizikai és mentális egészségügyi kockázatait, és vonja be őket a tervezési folyamatba.
- Vonja be a célcsoportok képviselőit a tervezési és végrehajtási folyamatokba.
- Vonjon be tapasztalt rendezvényszervezőket, akik támogathatják Önt a potenciális kockázatok feltérképezésében és elkerülésében.
- A nagyszámú (+100) résztvevővel zajló sportesemények esetében először gondoljon a rendezvénybiztosításra! A sportesemény-biztosítás kötelező lehet a szervezők és a résztvevők védelme érdekében, különösen, ha a rendezvényt nyilvános területen szervezik. Fontos, hogy saját rendezvénybiztosítással rendelkezzen, még akkor is, ha a helyszín rendelkezik saját biztosítással, mivel az nem fedezi az összes lehetséges veszélyt.

Rizikó Típusa	Neve	Valószínűsége	Enyhítő intézkedés
Reputációs kockázatok	Sorolja fel az összes releváns kockázatot	Kockázat valószínűségének hozzáadása	Az enyhítő intézkedés leírása
Fizikai kockázatok	Sorolja fel az összes releváns kockázatot	Kockázat valószínűségének hozzáadása	Az enyhítő intézkedés leírása
Érzelmi kockázatok	Sorolja fel az összes releváns kockázatot	Kockázat valószínűségének hozzáadása	Az enyhítő intézkedés leírása
A létesítményhez kapcsolódó kockázatok	Sorolja fel az összes releváns kockázatot	Kockázat valószínűségének hozzáadása	Az enyhítő intézkedés leírása
Pénzügyi kockázatok	Sorolja fel az összes releváns kockázatot	Kockázat valószínűségének hozzáadása	Az enyhítő intézkedés leírása

Kockázatértékelési térkép

Emberi erőforrások

A generációk közötti sporttevékenységek sikeres megvalósításához elkerülhetetlen, hogy képzett és motivált munkaerővel rendelkezünk. A humán erőforrás-gazdálkodás a rendezvényszervezés kulcsfontosságú szempontja, mivel a siker végső soron a résztvevő emberek szakértelmén és elkötelezettségén múlik. A rendezvény csapatot a résztvevők várható számához igazítsa - egy 10 résztvevős foglalkozást egy edző is vezethet, míg egy egész napos, a közönségnek szóló intergenerációs sportesemény nagyobb csapatot igényel. A generációk közötti sporttevékenységek tervezésébe és lebonyolításába bevont munkatársak profilja a következő lehet:

- **Képzett edzők/edzők:** a generációk közötti sporttevékenységek középpontjában olyan képzett és elkötelezett edzők állnak, akik képesek különböző korcsoportokkal dolgozni. Az edzőknek jól felkészültnek kell lenniük a fizikai és érzelmi kockázatok mérséklésére, ugyanakkor tisztában kell lenniük a generációk közötti tevékenységek célkitűzéseivel. A Funmilies projekt keretein belül a projektpartnerek egy nagyon hasznos [e-learning tanfolyamot](#) dolgoztak ki, amelyet a sportszakemberek és a generációk közötti sporttevékenységek tervezésében/végrehajtásában résztvevők számára ajánlunk.
- **Önkéntesek:** az európai sportmozgalom elkötelezett és aktív önkéntesekre épül, akik nélkül nem léteznének alulról szerveződő sporttevékenységek! Különösen nagyobb rendezvények esetében javasolt önkéntesek bevonása, akik többféle szerepkör betöltésével támogatják a sporttevékenységek megvalósítását. Az önkéntesek bevonása és irányítása ijesztő kihívást jelenthet azok számára, akik még alig szerveztek nagyobb rendezvényeket. Az alábbi hasámban többet megtudhat az önkéntesek sikeres csoportjának toborzásáról és irányításáról!
- **Egészségügyi szakember vagy legalább egy nemrégiben kiképzett elsősegélynyújtó:** Különösen nagyobb rendezvények esetén elkerülhetetlen egy egészségügyi szakember bevonása, aki baleset esetén be tud avatkozni. Kisebb rendezvények esetén is jelen kell lennie egy olyan személynek, aki a helyszínen elsősegélyt tud nyújtani.
- **Kommunikációs szakember és/vagy fotó/videó felelős:** A generációk közötti sporttevékenységek megvalósítása során mindenképpen ajánlott fénykép- és videofelvételeket készíteni. A fényképek és videók felhasználhatók az események későbbi népszerűsítésére, valamint terjesztési célokra. Az idősebbek ugyanúgy élveznek egy jó képet magukról, mint a fiatalabbak ☐ Ha nincs kommunikációs szakembere, próbáljon meg találni egy motivált önkéntest, aki fotókat és videókat készít - néha még egy mobiltelefon is remek munkát végez!

Trükkök és tippek: Hogyan toborozunk és irányítunk önkénteseket?

- Próbáljon meg a saját hálózatain belül is érdeklődni, és keressen olyan önkénteseket, akik már részt vesznek sportesemények szervezésében/támogatásában.

- Az adott tevékenység generációk közötti szemléletének erősítése érdekében ajánlatos fiatal diákokat és nyugdíjasokat is bevonni! Ez a két korosztály általában több szabadidővel rendelkezik, amelyet fel tud ajánlani az önkéntes munkára.
- Törekedjen a hosszabb távú elkötelezettségre, és próbálja meg bevonni az elkötelezett önkénteseket a sportszervezet/nem kormányzati szervezet mindennapi életébe. Ha mentorálást kínál az önkénteseknek, az nem csak az önkéntesnek, hanem az Ön szervezetének is hasznára válhat!
- Az önkéntességért cserébe ajánljon fel előnyöket, pl. sportfelszerelést vagy ingyenes sportfoglalkozást a klubjában. Az eseményt követően gondoljon az önkéntesek megbecsülésére, például egy elismerő oklevél kiállításával. Az önkéntes munka megfelelő elismerése kulcsfontosságú a sportban végzett önkéntesség szellemének fenntartásához.

Partnerek bevonása

Az együttműködés és a hálózatépítés kulcsfontosságú lehet a generációk közötti sporttevékenységek sikeres megvalósításához. Ne találja fel újra a kereket, ha valaki már rendelkezik egy jó gyakorlattal. Keressen meg más helyi sportklubokat, és nézze meg, hogy vannak-e programjaik idősek számára. Van nekik? Nagyszerű! Mi működik náluk, és mi nem? Nincsenek hasonló programjaik? Kérdezze meg őket, hogy szeretnének-e közösen egy rendezvényt tartani. A generációk közötti sporttevékenységek megvalósításában potenciális partnerek és érdekeltek lehetnek:

- A “mindenki sportja” területen tevékenykedő sportszervezetek,
- Egészségügyi központok és az egészségügyi ágazat érdekelt felei,
- Idősekkel foglalkozó szervezetek és intézmények,
- Nem kormányzati szervezetek, amelyek szabadidős tevékenységeket biztosítanak az idősebb vagy fiatalabb emberek számára (pl. ifjúsági nem kormányzati szervezetek vagy nyugdíjasok aktivitási klubjai),
- Önkormányzatok és helyi döntéshozók.

A helyi hatóságok támogatásának elnyerése különösen fontos az olyan generációk közötti sporttevékenységek esetében, amelyekben helyi közintézmények résztvevői vesznek részt. Az együttműködés szempontjából különösen fontosak az egészségügyért, a sportért és a szociális ügyekért (például az idősek számára fenntartott létesítményekért) felelős osztályok/egységek. A Funmilies projekt részeként például néhány partner felvette a kapcsolatot a helyi kerületi és kulturális központokkal, hogy népszerűsítse rendezvényeit, és megteremtse az alapot a jövőbeli társaságok számára.

Trükkök és tippek: Hogyan érjük el a potenciális partnereket?

- Keresse meg a fő e-mail címüket, írjon egy barátságos bemutatkozást magáról, a projektről és arról, hogy miért keresi őket - legyen barátságos és lényegre törő!
- A kommunikáció nyelvezetét igazítsa a potenciális partnerhez:

- Az önkormányzatok eleinte a hivatalosabb kommunikációs formát részesíthetik előnyben.
- Egy nem kormányzati szervezet nyitottabb és elfogadóbb lehet, ha egyenrangú szinten kommunikálnak vele.
- A kommunikációs stílus is országonként eltérő lehet (mi a megfelelő és mi nem).
- Ha nem érkezik válasz, próbálja meg felhívni őket (keresse meg az elérhetőségeket felületeiken).
- A partnerségben fontos a bizalom: legyen nyitott, ossza meg, miért lenne előnyös az együttműködés a potenciális partner, a célcsoportok és a közösség egésze, valamint az Ön szervezete számára.
- Készítsen rövid listát a potenciális partnerekről. Vegye fel a kapcsolatot az első 1-2-vel, amelyet a legmegfelelőbbnek tart. Ha elutasítják, lépjen tovább a következőhöz. Egy partner a hálózatát is hozza egy együttműködéshez.
- A potenciális partnerekkel való kapcsolatfelvétel révén máris értékes tapasztalatokat szerez arról, hogy mi működik és mi nem. Az Ön sikerességi szintje (hány működő partnerséget ért el) értékes tanulságokkal szolgál, amelyeket egy másik alkalommal hasznosíthat.



3, A generációk közötti sporttevékenység megvalósítása

Annak érdekében, hogy rendezvénye a tervek szerint haladjon, fontos, hogy minden csapattagnak részletes leírást adjon a feladatokról, amelyeket a rendezvény kezdete előtt,

alatt és után kell teljesítenie. Nagyobb sportesemények (+100 résztvevő) esetén elengedhetetlen, hogy legyen egy alapvető szervező/irányító bizottság, amely felelős a döntések meghozataláért. Ezek a bizottságok állhatnak a rendezvény koordinátoraiból, sportszakemberekből (pl. tapasztalt edzőkből), kommunikációs szakemberekből és a szervezésért felelős szervezetek elnökségi tagjaiból.

A nagyobb sportesemények sikeres lebonyolításához az alábbi dokumentáció hasznos lehet:

- Rendezvényszervezői űrlap (pl. az esemény áttekintése, a rendezvény koordinátorának adatai, az esemény terjedelme).
- Rendezvény ütemterv (idővonal) - ez is része lehet a szervezői űrlapnak.
- Kockázatértékelési terv (mint az előző szakaszban látható) - ez is része lehet a szervezői űrlapnak.
- Feladatok és vészhelyzeti terv ellenőrzőlista, beleértve a delegálásokat (a teendő listája, vészhelyzet esetén is).
- Rendezvénycsapat kapcsolattartási listája (a csapattagok elérhetőségei).
- Kommunikációs terv (külső és belső kommunikáció).
- Rendezvényértékelő űrlap és fenntarthatósági terv (pl. egy vagy külön kérdőívek a személyzet és a résztvevők számára, amelyeket a rendezvény befejezése után ki kell tölteniük, és visszajelzést kell adniuk).

Egészségügyi és biztonsági előírások

A generációk közötti csoportokkal való munka fokozott felkészültséget igényel az egészségügy és a biztonság terén. Az idősebbeknél fokozott egészségügyi problémák merülhetnek fel, különösen, ha mozgásszegény életmódot folytatnak. Sajnos ez nem jelenti azt, hogy a fiatalok mentesülnek a fizikai vagy mentális egészségügyi problémáktól. A rendezvényszervezőknek azonosítaniuk kell a résztvevők egészségügyi előfeltételeit, és az egyes sporttevékenységeket/gyakorlatokat ennek megfelelően kell alakítaniuk. Ha lehetséges, a résztvevők pszichoszociális előfeltételeit is ki kell szűrniük.

A résztvevők fizikai és mentális egészségi állapotának mérésének egyik módja az önértékelés. A résztvevők elmondhatják, hogy van-e valamilyen egészségügyi problémájuk, milyen a fizikai felkészültségi szintjük, végeznek-e testmozgást (pl. napi 30 perc séta).

Amellett, hogy a résztvevőket megkérjük, hogy írjanak alá egy "felelősségmentesítési" formanyomtatványt, a következőket lehet tenni annak érdekében, hogy minden egészségügyi kockázatot felmérjünk, és az emberek biztonságban érezzék magukat:

- Kérje meg a résztvevőket, hogy adják meg egészségügyi állapotukat (pl. szív-, légzési kapacitás, ízületi és mozgási problémák stb.).
- Vérnyomás (magas vagy alacsony), szédülés, hallás- vagy látáskárosodás - mindezek az állapotok befolyásolhatják a részvétel szintjét, és szükségessé tehetik a gyakorlat kiigazítását.

- Igazítsa a gyakorlatot az azonosított, tevékenységükben korlátozott és/vagy bármilyen fiziológiai előfeltételekkel rendelkező személyekhez, és egy önkéntes fordítson fokozott figyelmet az idősek ezen csoportjára.
- Vegye figyelembe, hogy az egészségügyi előfeltételek lehetnek mentálisak is (pl. a demencia jelei).
- *Mindig tartsa be a Covid19-re vonatkozó helyi szabályokat és előírásokat.*

Mellékesen megjegyezzük: a "felelősségvállalási nyilatkozat" beleegyező nyilatkozatként is szolgálhat: kimondhatja, hogy a résztvevők beleegyeznek abba, hogy video- és fotóanyagokat rögzítsenek róluk, és azokat kizárólag a projekt céljaira használják fel.

Az érzelmi nyelvezetet, ahogyan azt a kockázatértékelési szakaszban említettük, szintén fontos figyelembe venni.

- Nem mindig ez a helyzet, de a célcsoport életkorától függően (minél idősebb, annál gyakoribb) a résztvevők nem csak fizikailag, de érzelmileg is lehetnek **sebezhető állapotban**, mert magányosnak érzik magukat, szorongással küzdenek stb.
- Fontos, hogy a kommunikációban és az utasítások adásakor ügyeljen a résztvevők érzelmi állapotára.
- Próbáljon **biztonságos, meleg légkört** teremteni hangszínevel és testbeszédével.

Kommunikáció és láthatóság

Első lépésként azt tanácsoljuk, hogy készítsen egy kommunikációs tervet az eseményről. Az esemény kommunikációs terve a következő fejezeteket/elemeket tartalmazhatja:

- általános információk az eseményről (dátum, időpont, helyszín, sportágak)
- célok és célkitűzések
- finanszírozás (itt külön utalás az EU-finanszírozásra)
- érdekelt felek (belső kommunikáció, külső kommunikáció)
- megvalósítási csatornák (belső kommunikáció, külső kommunikáció)
- vizuális megjelenés logók (konkrét utalás a Funmilies vizuális megjelenítésére)
- a kommunikáció mennyisége/gyakorisága és ütemezése

A fiatalabbak (esetünkben a 25 évesek) több közösségi médiaplatformon is elérhetőek, a célra talán az Instagram a Facebookkal párosítva a legalkalmasabb. Az esemény felhívásának posztolásakor a fiatalabbakat arra lehet ösztönözni, hogy hozzák magukkal idősebb rokonaikat (pl. nagyszülőket).

Az idősek (esetünkben a 65 év felettiek) speciális célcsoportot jelentenek, ezért a terjesztési csatornák között leginkább a "szájról-szájra történő tájékoztatás" és a papíralapú anyagok (szórólapok, plakátok stb.) szerepelnek. A plakátok kifüggesztésének és a szórólapok terjesztésének helyét alapos mérlegelés után kell eldönteni: az egészségügyi központok, az idősek napközis központjai, a piacok és a bevásárlóközpontok a legjobb helyszínek a célcsoport számára. Egyre több idős ember kezdi használni a Facebookot, ezért azt

javasoljuk, hogy ezen a kommunikációs csatornán keresztül is közelítsék meg ezt a célcsoportot.

Trükkök és tippek: Hogyan vonjuk be az időseket?

- Használjon megfelelő nyelvezetet és stílust. Egyszerű tájékoztatás (mit, mikor, ki, milyen díjak, oktatók).
- Ossza meg az információkat a weboldalon és a Facebookon (más közösségi médiacsatornák kevésbé elterjedtek az idősek körében).
- A digitális médiában történő népszerűsítés mellett fontolja meg szórólapok kiragasztását a kulturális központok vagy uszodák stb. hirdetőtábláira.
- Felkeresheti a helyi önkormányzatot és az adott korosztály (65+) számára szabadidős tevékenységeket szervező közintézményeket.
- Kezdje a rokonokkal, akik továbbadhatják az üzenetet a barátaiknak. Hívja meg a nagymamát és a nagypapát az eseményre, és kérje meg őket, hogy szóljanak a barátaiknak!

Az esemény népszerűsítése a közösségi médiahálózatokon

- Miután létrehozta az eseményt, győződjön meg róla, hogy az mindenki számára nyitott, elérhető és látható, és a résztvevők meghívhatják barátaikat.
- Ne várjon arra, hogy az emberek megtalálják az eseményét! Ossza meg a releváns csoportokban és oldalakon, ez a legjobb módja annak, hogy elérje a helyi közösséget. Néha a megosztás jobb, mintha bizonyos összegért reklámozná az eseményét (de az online hirdetések megvásárlása olyan platformokon, mint a Facebook, nem igényel nagy befektetést, és több embert ér el).
- Ha helyi közönséget szeretne megcélozni, akkor az eseményeket megoszthatja olyan csoportokban és oldalakon, amelyeknek helyi vonatkozásuk van. Kérjen meg más magánszemélyeket és szervezeteket, hogy osszák meg az eseményt a közösségi média felületeiken.

Trükkök és tippek: Online láthatóság az esemény alatt és után.

- *Láthatóság, láthatóság és láthatóság!* Ezt kell szem előtt tartania a generációk közötti sportesemény megvalósítása során és után is. Ha azt szeretné elérni, hogy az emberek tudjanak az eseményéről, akkor használja ki a közösségi média és a digitális kommunikációs platformok nyújtotta lehetőségeket!
- *Ne felejtse el digitálisan dokumentálni sporteseményét!* Manapság már nem is kell profi fényképezőgép a történések dokumentálásához. Fogja a telefonját, és készítsen minél több fényképet, majd válassza ki a legjobbakat. Adjon nekik egy kis színt, és tegye közzé őket a Facebook eseménynél és más csatornákon!
- A legjobb fotók megosztásához használjon olyan platformokat, mint az Instagram, és *készítsen egy rövid összefoglalót az eseményről.* Használja a Facebook és

Instagram történeteket vagy tekerceket, hogy inspirálja követőit! A Facebook kommunikáció inkább az idősebbek (65+) számára lesz releváns, míg a fiatalabbakat (-25) inkább az Instagram story-kon és a TikTok videókon keresztül éri el.

- Győződjön meg róla, hogy a legjobb fotóit elmenti egy online meghajtóra. Ezeket az anyagokat bármikor felhasználhatja a következő rendezvénye promóciójához vagy csak a rendszeres közösségi médiakommunikációhoz.

A finanszírozás igazolása (ha szükséges)

Amennyiben a sporttevékenységet uniós forrásból finanszírozzák, az Európai Unió emblémáját kell használni, és az Európai Unió nevét teljes egészében fel kell tüntetni. Az Erasmus+ program neve megjelenhet a zászlóval együtt, amennyiben a sporttevékenységet e programból finanszírozták. A legelőnyösebb megoldás, ha az EU zászlaja mellé a "Társfinanszírozta" vagy "Támogatta", majd az "Európai Unió Erasmus+ programja" feliratot írnak. Pl. "Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott" vagy "Az Európai Unió Erasmus+ programjának támogatásával". A részletes utasításokat [itt](#) találja.

4, Az esemény nyomon követése és értékelése

Az Európai Bizottság által megrendelt kutatás⁴ szerint *"hiányzik a generációk közötti sportprogramok és tevékenységek hivatalos értékelése. E tudáshiányok megszüntetésével erősíteni lehetne a tények alapját"*.

A generációk közötti sporttevékenységek megvalósítását követően nagyon javasoljuk, hogy a résztvevőkkel, edzőkkel, önkéntesekkel stb. folytassák a nyomonkövetést, és kérjék ki a véleményüket a megvalósított tevékenységekről. A mélyreható értékelés szükséges a generációk közötti sporttevékenységek általános minőségének javításához, a résztvevők visszajelzései fontos információkkal szolgálhatnak a megvalósítás javításához. A sikertényezők és akadályok azonosítása a helyi kulturális környezetben szintén alapvető fontosságú. A nyomonkövetés lehet olyan egyszerű, mint egy informális beszélgetés a tapasztalataikról, vagy akár egy online értékelő űrlap megosztása.

1, A résztvevők elégedettségének mérése és a velük való kapcsolattartás

Az emberek véleményének kikérése mindig jó ötlet, ami segíthet a rendezvény minőségének javításában. A résztvevők véleményének megismerésének legegyszerűbb módja, ha a rendezvényt követően megkeresi őket, és érdeklődik a visszajelzéseikről. A legtöbb sporttevékenység, amelyet kisebb generációk közötti csoportokban végeznek, lehetővé teszi az edzők/edzők és a rendezvényszervezők számára, hogy a tevékenység után közvetlenül megkérdezzék a résztvevőket. Nagyobb csoportok esetében az online értékelő űrlapok hasznos eszközök lehetnek, azonban ezek az e-űrlapok nem biztos, hogy olyan hatékonyak, mint a személyes visszajelző ülések és a megbeszélések. Ha egy tevékenység javításáról van szó, a rendezvényszervezőknek/edzőknek mindig nyitottnak kell lenniük az új ötletekre, javaslatokra és visszajelzésekre. A sportesemény negatív aspektusainak megismerése ugyanolyan fontos, mint a szervezés pozitív aspektusainak meghallgatása. Íme néhány lehetséges módja annak, hogy visszajelzést kapjon a rendezvény résztvevőitől:

- Közös eligazítás: informális csoportos beszélgetés a rendezvényt követően,
- Online űrlapok: az egyszerű kérdőívektől az összetettebb felmérésekig,
- Mélyreható beszélgetések (vagy akár félig strukturált interjúk).

A résztvevőkkel való kapcsolattartás nem csak a generációk közötti sportesemény szervezési szempontjaival kapcsolatos visszajelzések megszerzése szempontjából fontos. Néha a résztvevők lesznek a legaktívabb önkéntesek vagy rendezvényszervezők. Biztosítsa számukra a lehetőséget, hogy csatlakozhassanak a szervezetéhez, és aktív tagokká válhassanak. Tapasztalataink szerint a legaktívabb és legelkötelezettebb önkéntesek mindig a rendezvény résztvevőinek köréből kerülnek ki.

2, Az edzők és trénerek véleménye

Fontos, hogy visszajelzést tudjon adni és kapni a rendezvény sportági vonatkozásaiért felelős edzőktől/edzőktől. A visszajelző/értékelő ülések nemcsak a sportegyesület adminisztrátorai és az edzők közötti kapcsolatot erősíthetik, hanem segíthetnek a rendezvényszervezőknek

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

abban is, hogy jobban figyelembe vegyék a tapasztalt sportszakemberek véleményét. A visszajelzés formája lehet egy egyszerű beszélgetés, ahol megbeszélik, hogy az egyes felek hogyan érzékelték a történeteket, mit tartottak sikeresnek és élvezetesnek, és hol lehetne javítani egy esetleges "következő alkalommal". A visszajelzés lehet formálisabb is, és kérdőíves formában is megfogalmazható.

A Funmilies projektet tekintve: az edzők valamennyi partnerországból arról számoltak be, hogy a kísérleti tevékenységek pozitívan hatottak, a fiatalok és idősek összefogása a sportolás által kötetlen formában szórakoztató lehet, és motiválja a résztvevőket, hogy megmutassák egymásnak, mire képesek. A projekt esetében félig strukturált interjúmintát dolgoztak ki az edzők számára, hogy visszajelzést adjanak a konzorciumi tagok által végzett kísérleti eseményekről. Az előre meghatározott kérdések arra kérték az edzőket, hogy számoljanak be arról, hogy szerintük hogyan sikerült az esemény, milyen kihívások merültek fel, és például hasznosnak találják-e a generációk közötti sporttevékenységeket. Az interjú során a partnerek is kifejezhetik visszajelzéseiket.

Trükkök és tippek: visszajelzés a résztvevőktől

- A tevékenység végeztével kérje meg a résztvevőket, hogy maradjanak még egy kicsit, hogy beszélgethessenek velük. Az értékelő foglalkozást közös nyújtógyakorlatokkal is keverheti.
- Legyen barátságos, nyitott és kötetlen. A résztvevők is nyitottabbak lesznek arra, hogy őszinte visszajelzést adjanak Önnek.
- Ügyeljen arra, hogy elegendő teret hagyjon a különböző generációknak a véleménynyilvánításra. Ne részesítse előnyben egyik generációt a másikkal szemben, amikor teret biztosít számukra a véleménynyilvánításra.
- Mindig tegyen fel egyszerű kérdéseket, hogy megnyissa a terepet a beszélgetéseknek: pl. Hogyan érezték magukat? Jól érezték magukat?
- Bátorítsa a visszafogottabb résztvevőket, hogy javaslatokat/ajánlásokat tegyenek.
- Néha szükség van a személyközi beszélgetésekre, mivel az emberek nem biztos, hogy mások előtt felfedik őszinte véleményüket. Ha teheti, szánjon egy kis időt arra, hogy a szokásos sportkörülményeken kívül is beszélgessen a résztvevőkkel.

5, Következtetés és tanulságok

Az Erasmus+ által finanszírozott Funmilies projekt volt az egyik első a maga nemében, amely a generációk közötti sporttevékenységek sokféle környezetben és kulturális kontextusban történő megvalósításával kísérletezett. A kezdeményezés megvalósítása során a partnerek különböző kihívásokkal szembesültek (többek között a globális világjárvánnyal, amely különösen a 2021-es projekttevékenységekre volt hatással), az **eredmények azonban értékes tanulságokat jelentenek minden érintett számára**. A jelen útmutatóval az volt a célunk, hogy ezeket a tanulságokat és tapasztalatokat szélesebb körben megosszuk, és arra

ösztönözzük a sportklubokat, civil szervezeteket és intézményeket, hogy több és színvonalasabb generációk közötti sporttevékenységet folytassanak. Ez az útmutató referenciapontként szolgálhat mindazok számára, akik generációk közötti sporttal kapcsolatos tevékenységeket kívánnak szervezni.

A kísérleti tevékenységek megvalósítása során szerzett néhány emlékezetes pillanatot idézhetünk fel tanulságként. A generációk közötti sporttevékenységek középpontjában a határtalan boldogság áll, amely összeköti az embereket kortól, társadalmi-gazdasági háttértől és nemtől függetlenül. Ez az a légkör, amelyre minden rendezvényen törekedni kell, és a testmozgás tökéletes eszköz az emberek összekapcsolására. Az U3A, a Funmilies projekt szlovéniai partnerének szakértői a következő emlékről számoltak be:

"Egy nagymama, aki nem tudott részt venni a rendezvényen, ránk bízta az unokáját, mondván, hogy két órával később jön érte, mivel állítólag a lány nem tudta volna fenntartani a tevékenységeket. Két órával később a kislány annyira belefeledkezett a különböző sporttevékenységekbe az (idősebb) felnőttekkel együtt, hogy elfelejtette a figyelemzavarát, és nem ment haza."

Az ilyen szívmengető példák mellett a görög résztvevők, különösen az idősebbek, arról számoltak be, hogy fontos információkat tudtak meg a koruknak megfelelő hajlékonysági és erőgyakorlatokról, amelyeket otthon egyedül, vagy csoportban bárhol végezhetnek. Megismerkedtek a generációk közötti sport fogalmaival is, valamint azzal, hogyan vigyázhatnak testi és lelki egészségükre. Magyarországon az egyik csúcspont a Zumba Gold óra volt, ahol fiatalabb nemzetközi résztvevők csatlakoztak Erzsikehez, egy csodálatos, 60-as éveiben járó zumba tánctanárhoz és fantasztikus csapatához. A zumba ideális eszköznek bizonyult a különböző háttérű emberek összekapcsolására: még ha a fiatal nemzetközi résztvevők egy szót sem beszéltek magyarul, az idősebb magyar felnőtteket teljesen megértették, és a tevékenység áramlása emlékezetes hangulatot teremtett minden résztvevő számára.

A projekt végén határozottan kijelenthetjük, hogy a projekt valamennyi partnere értékes tapasztalatokkal gazdagodott azáltal, hogy különböző generációkkal dolgozott együtt, és a sportot felhasználva összehozta őket. A testmozgás és a sport olyan nyitott platformok, amelyek életkortól, nemtől, kulturális, gazdasági vagy társadalmi háttértől függetlenül összehozhatnak különböző embereket, azonban a sportesemények szervezőinek meg kell erősíteniük tudásbázisukat a sportalapú társadalmi befogadás területén. A generációk közötti sporttevékenységek megvalósítása szintén nagyfokú elkötelezettséget, szolidaritást és motivációt igényel, de biztosíthatjuk, hogy a befektetett idő és energia boldogság és öröm formájában megtérül. Őszintén reméljük, hogy mások is felhasználják majd a Funmilies projekt eredményeit, tanulnak belőle, és valami még hasznosabbat és hasznosabbat valósítanak meg közösségeikben a fiatalok és idősek számára.