



# #BEACTIVE DAY

**ΟΔΗΓΟΣ  
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ**

**Εξετάζοντας μια προσέγγιση μεταξύ των γενεών για τη συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα:**



*Ένας πρακτικός οδηγός για γυμναστήρια και κέντρα άσκησης*

[beactiveday.eu](http://beactiveday.eu)

**europe active**  
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



Co-funded by  
the European Union



## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Ο παρών οδηγός εκπονήθηκε στο πλαίσιο του έργου της εκστρατείας 2023 **#BEACTIVEDAY**, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αναπτύχθηκε από τις εταιρείες Fit&Sund, Les Mills και EuropeActive, με την υποστήριξη των εταιρών της εκστρατείας 2023 **#BEACTIVEDAY**. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους συμμετείχαν στην παραγωγή αυτού του υλικού.



## ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Project:

<https://www.europeactive.eu/projects/beactive-day-2023>

Campaign:

<https://beactiveday.eu/>

Ceska Komora Fitness (CZ):

<https://komorafitness.cz/beactiveday-2023/>

Active-FNEAPL (FR):

<http://www.beactiveday.fr/>

Attic Union of Gym Owners (GR):

<https://www.beactiveday.gr/>

MAFORSZ (HU):

<https://beactiveday.hu/>

Latvian Health and Fitness Association (LV):

<https://www.balticfitness.lv/beactive-day-2023>

Portugal Activo (PT):

<https://www.portugalactivo.pt/beactiveday>

Romania Active (RO):

<https://romaniaactive.ro/beactive-day-2023-romaniaactive/>

Association for Recreational Fitness Serbia (RS):

<https://beactiveday.rs/>

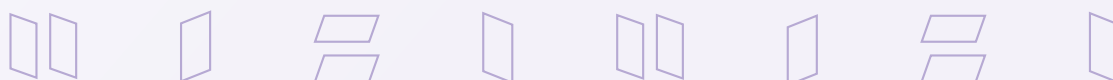
Together Advancing Common Trust (MK):

<https://beactiveday.mk/>





1. ΙΣΑΓΩΓΗ .....	5
2. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2023 <i>#BEACTIVE DAY</i> .....	5
3. ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΟΔΗΓΟΣ; ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ; .....	6
4. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ.....	7
Η πραγματικότητα της σωματικής αδράνειας .....	7
Τι γνωρίζουμε για τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες .....	8
Οφέλη για τους ηλικιωμένους πληθυσμούς .....	9
Οφέλη για τους νεότερους πληθυσμούς .....	9
5. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΙΑΣ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ.....	10
Τι είναι η "διαγενεακή προσέγγιση" και γιατί είναι σημαντική; .....	11
Οφέλη μιας διαγενεακής προσέγγισης .....	11
Για τους ηλικιωμένους .....	11
Για τους νεότερους .....	11
Για τους υπεύθυνους των λεσχών .....	11
Προκλήσεις για την εφαρμογή πρωτοβουλιών μεταξύ των γενεών .....	12
Βασικές εκτιμήσεις για επιτυχημένες δραστηριότητες μεταξύ των γενεών.....	13
Παράδειγμα διαγενεακής δραστηριότητας: Μαδρίτης "Κοινή άσκηση" .....	13
6. ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΟΧΕΥΣΗ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΕΝΕΩΝ.....	14
Προστιθέμενη αξία για τους συλλόγους/κέντρα .....	14
Προκλήσεις και προτεινόμενες λύσεις.....	14
Παράδειγμα τομέα και βασικές εκτιμήσεις από το Fit&Sund .....	16
7. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΟΧΕΥΣΗ ΤΩΝ ΝΕΟΤΕΡΩΝ ΓΕΝΕΩΝ .....	17
Προστιθέμενη αξία για τους συλλόγους/κέντρα .....	17
Προκλήσεις και προτεινόμενες λύσεις .....	17
Παράδειγμα τομέα: Les Mills "Born to Move" .....	19
8. ΧΑΡΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΙΑΣ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ.....	20
9. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ.....	21
10. ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΟΥΜΕ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ.....	22



# 01 ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Ο παρών οδηγός αναπτύχθηκε με το όραμα ότι κάθε άτομο, ανεξαρτήτως ηλικίας, ταυτότητας φύλου, εθνοτικής, πολιτιστικής ή οικονομικής προέλευσης, σεξουαλικού προσανατολισμού, ικανότητας ή αναπηρίας, θα πρέπει να έχει το δικαίωμα να συμμετέχει σε σωματική δραστηριότητα που ενισχύει την υγεία. Ο παρών οδηγός προωθεί τη δύναμη της σωματικής δραστηριότητας να γεφυρώνει τις διαφορές και να ενώνει τους ανθρώπους και προσπαθεί να εμπνεύσει νέα πρότυπα για την ένταξη στον τομέα. Η έκδοση 2022 της εκστρατείας **#BEACTIVE DAY** επικεντρώθηκε στην προώθηση της ένταξης των γυναικών και των κοριτσιών στη σωματική δραστηριότητα, με τον οδηγό να είναι διαθέσιμος εδώ. Φέτος, η **#BEACTIVE DAY** υιοθετεί μια διαγενεακή προσέγγιση για να κάνει τις νεότερες και τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες πιο δραστήριες, πιο συχνά και μαζί.

Η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο όσον αφορά την πρόσβαση και τις ευκαιρίες πρόσβασης στη γυμναστική και τη σωματική δραστηριότητα. Για τη συντριπτική πλειονότητα των ατόμων, η σωματική δραστηριότητα αποτελεί κρίσιμη προϋπόθεση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και τη γενική ευεξία. Η προσέγγιση "ένα μέγεθος ταιριάζει σε όλους" δεν είναι συχνά η πιο αποτελεσματική στρατηγική για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας, ούτε αυτή που συνιστάται από φορείς που εργάζονται για την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία (HEPA) και τη βελτίωση

της δημόσιας υγείας. Η σωματική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για τα άτομα όλων των ηλικιών, αν και έχει αποδειχθεί ότι οι νεότερες και οι μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες αντιμετωπίζουν ένα μοναδικό σύνολο εμποδίων και ειδικών ηλικιακών αναγκών για να είναι λιγότερο καθιστικές. Επομένως, και οι δύο ομάδες χρειάζονται στοχευμένες προσεγγίσεις για την αποτελεσματική προώθηση της σωματικής δραστηριότητας - και η συνένωσή τους για το σκοπό αυτό θα μπορούσε να συμβάλει ακόμη και στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.

Υπό αυτό το πρίσμα, ο ακόλουθος οδηγός παρέχει μια επισκόπηση της τρέχουσας "πανδημίας" της σωματικής αδράνειας, εξηγεί πώς η ηλικία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της δέσμευσης και εξετάζει τα κοινά εμπόδια για τη σωματική δραστηριότητα τόσο για τις νεότερες όσο και για τις μεγαλύτερες γενιές. Στη συνέχεια, το έγγραφο προσφέρει έναν οδικό χάρτη για το πώς οι πάροχοι γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας μπορούν να θέσουν σε εφαρμογή μια διαγενεακή προσέγγιση για να δημιουργήσουν πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς ευκαιρίες για διαφορετικές γενιές να έρθουν κοντά και να ασχοληθούν με τη σωματική δραστηριότητα. Συνεπώς, ο οδηγός ανοίγει το δρόμο για την καλύτερη ένταξη των νέων και των μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων στη σωματική δραστηριότητα μέσω μιας διαγενεακής προσέγγισης που είναι ευαίσθητη στις ανάγκες και τις πραγματικότητες όλων.

## 02 ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2023 #BEACTIVE DAY

Το έργο 2023 **#BEACTIVE DAY** είναι μια 12μηνη πρωτοβουλία που συντονίζεται από την EuropeActive και χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το έργο περιλαμβάνει 9 εταίρους, οι οποίοι είναι οι εθνικές ενώσεις γυμναστικής της Τσεχίας, της Γαλλίας, της Ελλάδας, της Ουγγαρίας, της Λετονίας, της Βόρειας Μακεδονίας, της Πορτογαλίας, της Ρουμανίας και της Σερβίας.

Η ιδέα της **#BEACTIVE DAY** βασίζεται στις προηγούμενες εκστρατείες της EuropeActive για την "Εθνική Ημέρα Γυμναστικής", οι οποίες αναπτύχθηκαν με επιτυχία σε 15 ευρωπαϊκές χώρες από το 2017, αποδεικνύοντας ότι ο πυρήνας αυτής της ιδέας είναι μια βιώσιμη φόρμουλα επιτυχίας.

Η εκστρατεία **#BEACTIVE DAY** υλοποιεί το όραμα να γίνουν περισσότεροι άνθρωποι σε όλη την Ευρώπη πιο δραστήριοι, πιο συχνά, και έχει σχεδιαστεί για να αντιμετωπίσει το ζήτημα των αυξανόμενων επιπέδων σωματικής αδράνειας μέσω του κεντρικού μηνύματος **#BEACTIVE**. Προωθώντας τη μεγαλύτερη συμμετοχή σε εκδηλώσεις σωματικής δραστηριότητας καθ' όλη την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου, η εκστρατεία **#BEACTIVE DAY** συμβάλλει άμεσα στη μεγαλύτερη εκστρατεία της Ευρώπης για την προώθηση του

αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας - την ετήσια Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού (EWoS) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Ως αποδεδειγμένη εμβληματική εκδήλωση, η **#BEACTIVE DAY** επιδιώκει να αποτελέσει βασικό ετήσιο εορτασμό της σωματικής δραστηριότητας και να συντονίσει εθνικές εκστρατείες για την υποστήριξη της συμβολής του τομέα της γυμναστικής και της σωματικής δραστηριότητας στην EWoS. Λειτουργώντας υπό την ομπρέλα του EWoS, το οποίο δημιουργεί ισχυρούς δεσμούς σε ευρωπαϊκό, εθνικό και περιφερειακό επίπεδο, η **#BEACTIVE DAY** παρουσιάζει ήδη σημαντική επιτυχία.

Η **#BEACTIVE DAY** γιορτάζει τη διασκέδαση της γυμναστικής και της σωματικής δραστηριότητας και περιλαμβάνει δωρεάν εκδηλώσεις και δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε χιλιάδες γυμναστήρια και αθλητικά κέντρα, πάρκα, πλατείες πόλεων, σχολεία ή ακόμη και πανεπιστήμια, και όλα αυτά προς όφελος όλων όσοι θέλουν να αγκαλιάσουν τη σωματική δραστηριότητα για μια ημέρα. Με τον τρόπο αυτό, η εκστρατεία μας εμπνέει τα άτομα να κινούνται περισσότερο και να κατανοούν καλύτερα τα οφέλη και τη σημασία ενός ενεργού τρόπου ζωής.



## 03 ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΟΔΗΓΟΣ; ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ;

*Στο πλαίσιο του συλλογικού οράματος της EuropeActive να γίνουν περισσότεροι άνθρωποι, πιο δραστήριοι, πιο συχνά σε ολόκληρη την Ευρώπη, το παρόν έγγραφο αναπτύσσεται στο πλαίσιο του έργου 2023 #BEACTIVE DAY.*



Ο οδηγός αυτός υποστηρίζει τους παρόχους γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας να δημιουργήσουν και να υλοποιήσουν με επιτυχία δραστηριότητες, πρωτοβουλίες, προγράμματα που υιοθετούν μια διαγενεακή προσέγγιση, τα οποία είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τις προτιμώμενες δραστηριότητες των νεότερων και των μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων, στο πλαίσιο της εκστρατείας **#BEACTIVE DAY**. Ένας φακός χωρίς αποκλεισμούς θα πρέπει να απευθύνεται σε ένα ευρύτερο κοινό και να ωφελεί τον οργανωτικό και στρατηγικό σχεδιασμό των φορέων γυμναστικής και σωματικής δραστηριότητας.

**Με γνώμονα το προσωπικό και τη διοίκηση των φορέων παροχής γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας, ο οδηγός προσφέρει:**

- Μια επισκόπηση των ανισοτήτων που σχετίζονται με την ηλικία στα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας
- Ορισμός και επεξήγηση των πλεονεκτημάτων της διαγενεακής συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα για τους νέους, τους ηλικιωμένους και τους φορείς παροχής γυμναστικής
- Πώς να ξεπεραστούν τα εμπόδια για την εφαρμογή μιας διαγενεακής προσέγγισης
- Ειδικές εκτιμήσεις και ιδέες κατά τη στόχευση των μεγαλύτερων και των νεότερων γενεών
- Ένας οδικός χάρτης για την εφαρμογή μιας διαγενεακής προσέγγισης



Ο παρών οδηγός ενθαρρύνει τους φορείς που ασχολούνται με τη γυμναστική και τη σωματική δραστηριότητα να εκμεταλλευτούν την εκστρατεία **#BEACTIVE DAY** ως μια ευκαιρία να εστιάσουν ειδικά στη δημιουργία φιλόξενων περιβαλλόντων, διασκεδαστικών δραστηριοτήτων και να καλύψουν ένα κοινό-στόχο που απευθύνεται σε διάφορες γενιές.



# 04

# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

## Η πραγματικότητα της σωματικής αδράνειας

Η "πανδημία" της σωματικής αδράνειας είναι ένα πιστικό παγκόσμιο πρόβλημα υγείας που έχει φτάσει σε ανησυχητικά επίπεδα τα τελευταία χρόνια. Σύμφωνα με παγκόσμιες εκτιμήσεις, 1,4 δισεκατομμύρια ενήλικες δεν ανταποκρίνονται στα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.<sup>1</sup> Αυτό αντιστοιχεί σε περίπου 1 στους 4 ενήλικες, ωστόσο, ακόμη περισσότεροι 3 στους 4 εφήβους (11-17 ετών) δεν επιτυγχάνουν τις συστάσεις του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα. Το ζήτημα αυτό παίρνει όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις, με το ποσοστό των Ευρωπαίων που δεν ασκούνται ή δεν αθλούνται ποτέ να αυξάνεται από 39% το 2009 σε 45% έως το 2022.<sup>2</sup> Παρά την αυξανόμενη σημασία που αποδίδεται στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στα κράτη μέλη της ΕΕ υπό το πρίσμα αυτής της τάσης, τα επίπεδα σωματικής αδράνειας παραμένουν ανησυχητικά υψηλά.

Η σωματική αδράνεια έχει αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία καθώς και στην οικονομική παραγωγικότητα. Εάν η τάση της αδράνειας δεν αλλάξει, το παγκόσμιο κόστος της εκτιμάται ότι θα ανέλθει σε περίπου 520 δισεκατομμύρια INT\$ μεταξύ 2020 και 2030.<sup>3</sup>

Σήμερα, ένας τεράστιος όγκος ερευνών καταδεικνύει πώς η τακτική σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την ευεξία και προλαμβάνει την κατάθλιψη, το άγχος και τις μη μεταδοτικές ασθένειες (ΜΜΚΝ), συμπεριλαμβανομένων των εγκεφαλικών επεισοδίων, της υπέρτασης, του διαβήτη τύπου 2, της στεφανιαίας νόσου και του καρκίνου. Η πανδημία COVID-19 επέστησε αυξημένη προσοχή στα θετικά οφέλη που έχει η ενίσχυση της τακτικής σωματικής δραστηριότητας στο ανοσοποιητικό σύστημα, παρόλο που η πανδημία επιδείνωσε τα επίπεδα αδράνειας πάνω από το 50% των ενηλίκων ανέφεραν μειωμένα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας.<sup>4</sup> Η συνολική κατάσταση απαιτεί ενισχυμένη δράση.

Οι πολιτικές για την αύξηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη βελτίωση της υγείας του πληθυσμού. Η εφαρμογή των κατευθυντήριων γραμμών της ΠΟΥ για τη συνιστώμενη σωματική δραστηριότητα σε ολόκληρη την ΕΕ εκτιμάται ότι θα:<sup>5</sup>



Increase the life expectancy of **people who are insufficiently active**



Save **EUR PPP 14 per capita in healthcare expenditure** – a total of **EUR PPP 8 billion per year**



Increase average **life expectancy by 2 months**



Reduce **total health expenditure by 0.6%**



Prevent over **10 000 premature deaths per year**

Avoid 11.5 million cases of non-communicable diseases over the next three decades, including:



**3.5 million** cases of depression



**3.8 million** cases of cardiovascular disease



**400 000** cases of cancer

Για να επιτευχθούν αυτά τα οφέλη, είναι απαραίτητο να ενισχυθεί η ένταξη στη σωματική δραστηριότητα.

1 | WHO, 'Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world', 2018. <https://shorturl.at/abjQ1>

2 | European Commission, 'Special Eurobarometer 525 sport and physical activity', 2022. <http://bit.ly/3M5FI95>

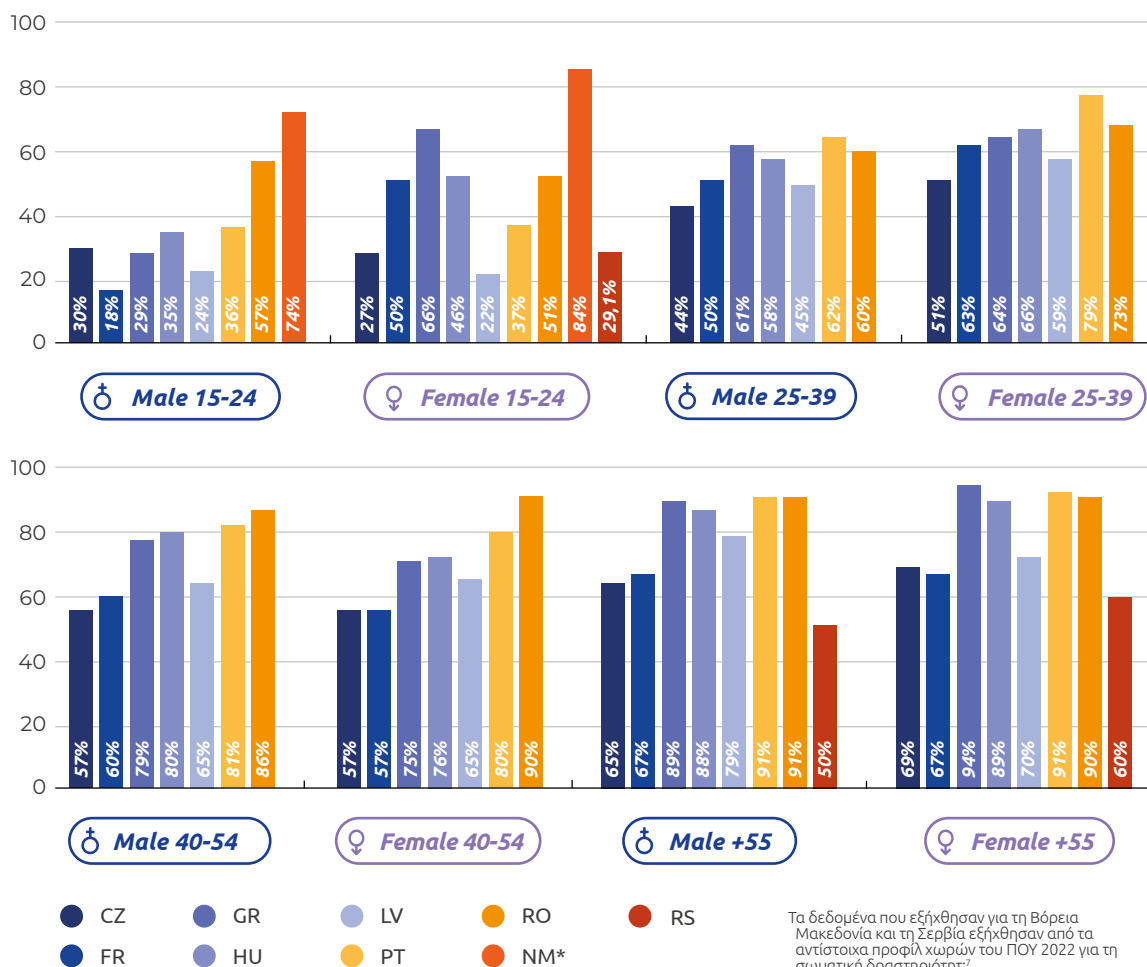
3 | Costa Santos et al., 'The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis', in Lancet Global Health, Vol 11, 2023. <https://shorturl.at/bpxO2>

4 | OECD/WHO, 'Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe's 2023. <https://shorturl.at/jxyTW>

5 | Ibid.

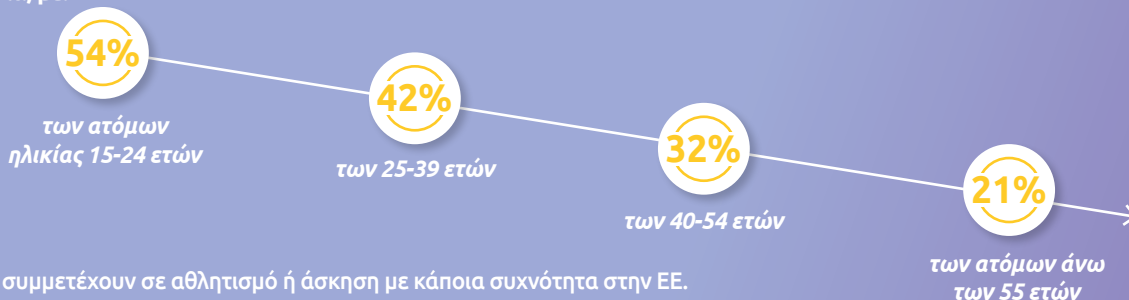
## Τι γνωρίζουμε για τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες

Ποσοστό ατόμων που δεν ασκούνται ποτέ ή σπάνια αθλούνται.<sup>6</sup>



Τα δεδομένα που ελήφθησαν για τη Βόρεια Μακεδονία και τη Σερβία ελήφθησαν από τα αντίστοιχα προφίλ χωρών του ΠΟΥ 2022 για τη σωματική δραστηριότητα.<sup>7</sup>

Τα πιο πρόσφατα στοιχεία υπογραμμίζουν ότι τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μειώνονται σταθερά με την ηλικία, με:<sup>8</sup>



που συμμετέχουν σε αθλητισμό ή άσκηση με κάποια συχνότητα στην ΕΕ.

6 | European Commission, 'Special Eurobarometer 525'.

7 | WHO, 'Physical Activity Profile 2022. North Macedonia', <https://shorturl.at/nozM2>. 'Physical Activity Profile 2022. Serbia', <https://shorturl.at/lot2>

8 | European Commission, 'Special Eurobarometer 525'.

9 | Ibid.

10 | European Commission, 'Green Paper on Ageing. Fostering solidarity and responsibility between generations', 2021. <https://bit.ly/3WUxemi>

11 | Swedish National Institute of Public Health, 'Healthy ageing: a challenge for Europe', 2007. <https://bit.ly/3NoWSwN>

12 | WHO, 'Factsheet - Physical Activity', 2022. <https://shorturl.at/rDPS9>

13 | European Commission et al., 'The silver economy – Final report', 2018. <https://rb.gy/4kdjh>

14 | Statista Research Department, 'Distribution of frequency of how often people exercise or play sport in the European Union (EU) in 2017 by age group and gender', 2022 <https://shorturl.at/OPZ7>

15 | OECD/European Union, 'Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle', 2022 <https://shorturl.at/yMN04>

16 | WHO, 'Global status report on physical activity', 2022. <https://bit.ly/42szkLo>

17 | WHO, 'Factsheet - Physical Activity'

18 | UNESCO, 'Fit for Life: sport as a cost-effective solution', 2022. <https://bit.ly/3HZIHYW>

19 | WHO, 'New analysis from WHO/ Europe identifies surprising trends in rates of overweight and obesity across the Region', 2021. <https://bit.ly/3oSu8Tt>





## Οφέλη για τους ηλικιωμένους πληθυσμούς

Στην Ευρώπη περίπου το 73% των ηλικιωμένων ανδρών και το 75% των ηλικιωμένων γυναικών δεν είναι σωματικά δραστήριοι.<sup>9</sup> Αυτό είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό δεδομένης της σύγχρονης δημογραφικής αλλαγής, καθώς το ένα τρίτο του πληθυσμού της ΕΕ εκτιμάται ότι θα είναι άνω των 65 ετών μέχρι το 2060.<sup>10</sup> Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για αυτή την ηλικιακή ομάδα και η ενίσχυση της δέσμευσης είναι επομένως ουσιαστικής σημασίας. Καθώς οι ηλικιωμένοι είναι συχνοί χρήστες των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης λόγω παθήσεων που σχετίζονται με την ηλικία, το δυνητικό οικονομικό όφελος από την εστίαση στη διατήρηση της υγείας και της ενεργητικότητας αυτού του πληθυσμού για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα είναι σημαντικό. Τα ειδικά οφέλη για αυτή την ηλικιακή ομάδα περιλαμβάνουν τη διατήρηση της αποτελεσματικής λειτουργίας και της ικανότητας αυτοφροντίδας και την πρόληψη και καθυστέρηση των γνωστικών εκφυλιστικών ασθενειών (π.χ. άνοια, Αλτσχάιμερ).<sup>11</sup> Οι συστάσεις του ΠΟΥ

για τους ενήλικες 65 ετών και άνω προωθούν εξίσου την ενασχόληση με την προπόνηση δύναμης και ισορροπίας πολλαπλών συνιστωσών τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα για τη μείωση του κινδύνου πτώσης.<sup>12</sup>

Η βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των ηλικιωμένων μπορεί επίσης να στηρίξει την ανάπτυξη της ασημένιας οικονομίας.<sup>13</sup> Ένας πιο υγιής γηράσκων πληθυσμός διαθέτει δυνατότητες αγοράς και οικονομικές ευκαιρίες μέσω της αυξημένης συμμετοχής στην κοινωνία, η οποία μπορεί να συμβάλει θετικά στη συνολική ευημερία και να ενισχύσει την κοινωνική ισότητα. Για τον τομέα της γυμναστικής, η ασημένια οικονομία μπορεί επίσης να αποτελέσει μια από τις μεγαλύτερες ευκαιρίες για την αξιοποίηση μιας αγοράς που σπάνια διερευνάται. Ένας ηλικιωμένος πληθυσμός με κίνητρα και υποστηριζόμενη σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει τη διάδοση του ευρωπαϊκού τομέα της άθλησης, δεδομένου ότι μόνο 8% και 7% των ανδρών και γυναικών άνω των 55 ετών αντίστοιχα ασκούνται σήμερα τακτικά.<sup>14</sup>

## Οφέλη για τους νεότερους πληθυσμούς

Ομοίως, η πλειονότητα των παιδιών και των εφήβων παρουσιάζει επίσης χαμηλά επίπεδα συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα, καθώς μόνο 1 στα 4 11χρονα και 1 στα 7 15χρονα στην ΕΕ ανταποκρίνονται στις συστάσεις του ΠΟΥ για μία ώρα μέτριας έως έντονης άσκησης την ημέρα.<sup>15</sup>

Η τακτική σωματική δραστηριότητα παρέχει πλήθος πλεονεκτημάτων ειδικά για τα παιδιά και τους εφήβους, καθώς είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη βέλτιστη ανάπτυξη και εξέλιξη.<sup>16</sup> Υποστηρίζει επίσης την απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων, κινητικών δεξιοτήτων και βελτιωμένων γνωστικών αποτελεσμάτων, συμπεριλαμβανομένης της σχολικής προσοχής και της μαθησιακής ικανότητας.<sup>17</sup> Τα δεδομένα δείχνουν έως και 40% βελτιωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις για τα παιδιά που είναι τακτικά δραστήρια.<sup>18</sup> Η σωματική δραστηριότητα είναι επίσης σημαντική για τους

νεούς πληθυσμούς, δεδομένου ότι αντιμετωπίζουν μερικά από τα υψηλότερα ποσοστά υπέρβαρου και παχυσαρκίας, που επηρεάζουν περίπου το 29% των αγοριών και το 27% των κοριτσιών το 2021.<sup>19</sup>

Η σωματική δραστηριότητα θέτει επίσης τα θεμέλια για μια πιο υγιή ενήλικη ζωή, επομένως η έναρξη από νωρίς στη ζωή μπορεί να έχει μακροχρόνιες θετικές επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας γήρανσης. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η παιδική άσκηση έχει προστατευτική επίδραση στην υγεία στα μετέπειτα χρόνια, καθώς και ότι βελτιώνει τις γνωστικές ικανότητες στην ενήλικη ζωή.<sup>20</sup> Τέλος, τα παιδιά που ασκούν τακτικά σωματική δραστηριότητα είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήρια και στην ενήλικη ζωή τους.<sup>21</sup>

20 | Aberg MA et al., 'Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood', in Proc Natl Acad Sci U.S.A., Vol 106(49), 2009. <https://rb.gy/h53n6>

21 | Biagi Batista et al., 'Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review', in Journal of Sport Sciences, Vol 37, 2019. <https://rb.gy/4kkav>

22 | European Commission, 'Mapping study on the intergenerational dimension of sport', 2019. <https://bit.ly/3tiUN3G>

23 | European Union, 'Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024) 2020/C 419/01', in Official Journal of the European Union, C 419, p.1-11, 2020. <https://rb.gy/2wirt>

24 | European Commission, 'Communication on sport (2011): developing the European dimension in sport', 2011.

25 | European Commission, 'Green Paper on Ageing', 15.

26 | European Commission, 'Loneliness among older adults - A European perspective', 2022. <https://rb.gy/cldsx>

27 | European Commission, 'Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey', 2023. <https://rb.gy/hzlmq>

28 | Victor, C. & Yang, K., 'The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom', in Journal of Psychology, Vol 146, 2012. <https://rb.gy/l70ey>

29 | European Commission, 'Loneliness among older adults'.

30 | European Commission, 'Flash Eurobarometer 269', 2009. <https://rb.gy/fktrp>

31 | European Parliament, 'European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations', 2012. <https://bit.ly/3P0yK4z>

32 | European Commission, 'Mapping study on the intergenerational dimension of sport'.

# 05 Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΚΑΤΑ ΓΕΝΕΕΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

## Τι είναι η "κατά γενεών προσέγγιση" και γιατί είναι σημαντική;

Ο παρών οδηγός βασίζεται στην κατανόηση της κατά γενεές σωματικής δραστηριότητας από τον ορισμό της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ως "κάθε δραστηριότητα που εμπλέκει τόσο τις νέες όσο και τις μεγαλύτερες γενιές στην ταυτόχρονη συμμετοχή σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες<sup>22</sup>". Η σύγχρονη ευρωπαϊκή πολιτική για τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα τονίζει την ανάγκη αύξησης των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και<sup>23</sup>, ως εκ τούτου, τονίζει ότι μια κατά γενεών προσέγγιση μπορεί να υποστηρίξει την κοινωνική συνοχή και ένταξη<sup>24</sup>.

Οι ηλικιωμένοι ενήλικες είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στη μοναξιά και στις επιπτώσεις της στην υγεία, δεδομένου ότι είναι πιθανότερο να βιώσουν μεταβάσεις στη ζωή τους και ανατρεπτικά γεγονότα στη ζωή τους, όπως η συνταξιοδότηση και το πένθος.<sup>26</sup> Τα στοιχεία δείχνουν επίσης ότι το ποσοστό των ηλικιωμένων 18-25 ετών που δηλώνουν ότι αισθάνονται συχνά μοναξιά έχει υπερδιπλασιαστεί μεταξύ 2016 και 2022.<sup>27</sup> Οι έρευνες δείχνουν ότι η μοναξιά ακολουθεί σχήμα U, με τη μοναξιά να φτάνει στα υψηλότερα επίπεδα μεταξύ των νέων και των μεγαλύτερων γενεών.<sup>28</sup> Η πανδημία Covid-19 φαίνεται να έχει ενισχύσει αυτή την επικράτηση της μοναξιάς τόσο στις μεγαλύτερες όσο και στις νεότερες ηλικιακές ομάδες.<sup>29</sup>

Το 2009, το 60% των Ευρωπαίων ανέφεραν έλλειψη ευκαιριών για νέους και ηλικιωμένους να συναντηθούν και να συνεργαστούν μέσω δραστηριοτήτων.<sup>30</sup> Ως εκ τούτου, οι ευρωπαϊκές πολιτικές υιοθετούν όλο και περισσότερο την έννοια των κατά γενεών σχέσης ως μέρος της απάντησης στη γήρανση των κοινωνιών. Η Επιτροπή ανακοίνωσε το 2012 ως Ευρωπαϊκό Έτος Ενεργού Γήρασης και Αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών, τονίζοντας την ευεργετική συμβολή που μπορούν να έχουν οι σωματικά δραστήριοι ηλικιωμένοι στην κοινωνία, ενισχύοντας την ανεξαρτησία τους, παράλληλα με την ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών.<sup>31</sup> Το 2022, η Επιτροπή επιδίωξε να δώσει προβολή σε έργα και πρωτοβουλίες που προωθούν τον αθλητισμό και τις σωματικές δραστηριότητες μεταξύ των γενεών σε ολόκληρη την ήπειρο, προκηρύσσοντας το βραβείο **#BEACTIVE** για όλες τις γενιές.

"Ο τρόπος με τον οποίο οι κοινωνίες προετοιμάζονται για τη γήρανση πρέπει να υπερβαίνει τα οικονομικά ζητήματα και τις ποιοτικές, οικονομικά προσιτές υπηρεσίες. Πρέπει να σκεφτούμε πώς οι γενιές ζουν μαζί. Μια ανησυχία είναι ο αυξανόμενος κίνδυνος μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης τόσο μεταξύ των νεότερων όσο και μεταξύ των ηλικιωμένων"<sup>25</sup>.

*Πράσινη Βίβλος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη γήρανση*

Τέλος, η Επιτροπή δημοσίευσε μια χαρτογράφηση σχετικά με των κατά γενεών διάσταση του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας που αναδεικνύει τις πέντε κύριες τυπολογίες των δραστηριοτήτων αυτών:

- 1** προώθηση της **κατά γενεές μάθησης** μέσω του αθλητισμού και των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τον αθλητισμό
- 2** ενθάρρυνση της **αυξημένης συμμετοχής νέων και ηλικιωμένων** στον αθλητισμό
- 3** προώθηση του **υγιεινού τρόπου ζωής** μέσω των κατά γενεών αθλητικών δραστηριοτήτων
- 4** αύξηση της **συμμετοχής στον αθλητισμό των κατά γενεών διαγωνισμών**
- 5** προώθηση του **ρόλου των οικογενειών** στην ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας

Η επικέντρωση της εκστρατείας 2023 **#BEACTIVE DAY** στην ευαισθητοποίηση και την ανάπτυξη της διαγενεακής συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα είναι επομένως ένας σχετικός τρόπος για την ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας τόσο για τις νεαρές όσο και για τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες και την παροχή ευκαιριών για τη σύνδεση των κοινοτήτων.



## Οφέλη μιας διαγενεαλογικής προσέγγισης

Αν και είναι σαφές ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να προσφέρει συγκεκριμένα οφέλη για την υγεία τόσο στις νεότερες όσο και στις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες, οι διαγενεακές δραστηριότητες διαθέτουν μια πληθώρα πρόσθετων πλεονεκτημάτων: μπορούν να ενισχύσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις, την αμοιβαία κατανόηση και τον σεβασμό μεταξύ των γενεών, μειώνοντας έτσι τους κινδύνους κοινωνικών συγκρούσεων και ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας. Μπορούν να ενισχύσουν

πραιτέρω την κοινωνική συνοχή, καταρρίπτοντας τις αρνητικές αντιλήψεις για τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των γενεών, και ενθαρρύνοντας την ανταλλαγή ιδεών, γνώσεων και δεξιοτήτων, μπορούν να διευκολύνουν τις ευκαιρίες για αμοιβαία μάθηση.<sup>33</sup>

Τα οφέλη από την εφαρμογή μιας διαγενεακής προσέγγισης στις πρωτοβουλίες σωματικής δραστηριότητας περιλαμβάνουν:



### Για ηλικιωμένους

- Εμπλουτίζοντας τις κοινωνικές σχέσεις και προωθώντας παράλληλα την υγιή γήρανση
- Μείωση της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής
- Παροχή τακτικών ευκαιριών για διαπροσωπική αλληλεπίδραση ώστε να παραμείνουν κοινωνικά συνδεδεμένοι
- Ενίσχυση της αίσθησης της αξίας και της παραγωγικότητας
- Διατήρηση της σύνδεσης με τις τρέχουσες τάσεις και προοπτικές
- Ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων με τεχνολογίες
- Αντιμέτωπιση των αρνητικών στερεοτύπων της γήρανσης
- Αύξηση της αίσθησης του ανήκειν στις κοινότητες για την ενίσχυση της ικανοποίησης από τη ζωή
- Συμβολή στην ικανότητα ενεργού συμμετοχής σε δραστηριότητες, με τις νεότερες γενιές, εκτός γυμναστηρίου



### Για τους νεότερους

- Αύξηση της αυτοπεποίθησης στην επικοινωνία με τους άλλους
- Αύξηση της ανοχής και της κατανόησης για τις άλλες γενιές
- Αύξηση της συμπεριφοράς του ενεργού πολίτη



- Διευκόλυνση ευκαιριών για μάθηση εκτός εκπαιδευτικών πλαισίων
- Προώθηση της αίσθησης ταυτότητας και προοπτικής
- Ανάπτυξη πολύτιμων δεξιοτήτων ζωής και απόκτηση κοινής σοφίας



### Για τους διαχειριστές γυμναστηρίων

- **Κοινωνική φήμη:** Με την προώθηση δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών, η λέσχη/το κέντρο σας μπορεί να τοποθετηθεί ως μια οντότητα χωρίς αποκλεισμούς και κοινωνικά υπεύθυνα, βελτιώνοντας έτσι τη φήμη της και κερδίζοντας μια θετική εικόνα στην κοινότητα.
- **Μοναδικός προγραμματισμός:** Η προσφορά διαγενεακών πρωτοβουλιών ή μαθημάτων διαφοροποιεί τη λέσχη/κέντρο σας από τα άλλα, καθιστώντας την πιο ελκυστική για τα υποψήφια μέλη όλων των ηλικιών.
- **Πελατεία:** Η προώθηση μιας διαγενεακής προσέγγισης μπορεί να συμβάλει στην προσέλκυση νέων μελών και στην αύξηση των εσόδων.
- **Παίξτε ρόλο στη βελτίωση της κοινωνίας:** Αγκαλιάζοντας τις διαγενεακές δραστηριότητες, η λέσχη/το κέντρο σας έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει ένα θετικό κύμα σε ολόκληρη την κοινότητα, εμπλουτίζοντας τις ζωές, καλλιεργώντας τις σχέσεις και προωθώντας έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Είναι ένα βήμα προς μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς, κατανόηση και υγεία.

## Προκλήσεις για την εφαρμογή πρωτοβουλιών μεταξύ των γενεών

Η μελέτη της Επιτροπής για τη χαρτογράφηση των γενεών προσδιορίζει τα δύο πιο συνηθισμένα εμπόδια για τη συμμετοχή ως εξής<sup>34</sup>:



### ΚΙΝΗΤΡΑ

- > **Αρνητικά στερεότυπα για την ηλικία** - οι νέοι μπορεί να αισθάνονται απρόθυμοι να ασχοληθούν με ηλικιωμένους λόγω της πίεσης των συνομηλίκων ή των επικρατούντων κανόνων που ορίζουν ότι δεν είναι κοινωνικά επιθυμητό να το κάνουν. Οι ηλικιωμένοι μπορεί επίσης να έχουν αρνητική αντίληψη για τις νεότερες γενιές.
- > **Ρυθμίσεις** - μη ουδέτερα περιβάλλοντα, όπως σχολεία ή γηροκομεία, μπορεί να προκαλέσουν την αίσθηση ότι δεν ανήκουν ούτε στους ηλικιωμένους ούτε στους νεότερους συμμετέχοντες και μπορεί να οδηγήσουν σε αυξανόμενα συναισθήματα δυσφορίας. Επομένως, είναι χρήσιμο να επιλεγεί ένας ουδέτερος χώρος όπου και οι δύο ομάδες θα αισθάνονται άνετα (γυμναστήριο/κέντρο, γήπεδα, πάρκα, κοινοτικά κέντρα κ.λπ.).
- > **Επικοινωνία** - διαφορετικές ηλικιακές ομάδες χρησιμοποιούν διαφορετικό λεξιλόγιο και ενδέχεται να αποδίδουν διαφορετικό νόημα στις ίδιες λέξεις ή εκφράσεις. Υπό αυτή την έννοια, απαιτείται ισορροπημένη επικοινωνία κατάλληλη τόσο για την παλαιότερη όσο και για τη νεότερη γενιά.
- > **Τοπικό πολιτισμικό πλαίσιο** - τα επίπεδα αλληλεπίδρασης μεταξύ των γενεών μπορεί να διαφέρουν σε διάφορα εθνικά πλαίσια, με ασθενέστερα επίπεδα συνήθους αλληλεπίδρασης μεταξύ νέων και ηλικιωμένων να προκαλούν ευκολότερα αισθήματα αμηχανίας ή δυσφορίας.
- > **Πρώτωση** - η ενθάρρυνση της συμμετοχής σε διαγενεακές δραστηριότητες πρέπει να είναι ελκυστική για το συγκεκριμένο κοινό-στόχο, κάτι που μπορεί να αποτελέσει πρόκληση, καθώς οι νέοι και οι ηλικιωμένοι μπορεί να παρακινούνται από διαφορετικά πράγματα.



### ΔΟΜΗ

- > **Περιορισμένη οικονομική στήριξη** για αυτού του είδους τα προγράμματα
- > **Έλλειψη συνειδητοποίησης** της σημασίας των διαγενεακών σχεδίων
- > **Περιορισμένος αριθμός δικτύων** σε επίπεδο ΕΕ που επικεντρώνονται στο θέμα αυτό
- > **Κακή υποδομή και έλλειψη** εξοπλισμού που να ανταποκρίνεται στις ειδικές ανάγκες ορισμένων ομάδων-στόχων

## Βασικές εκτιμήσεις για επιτυχημένες δραστηριότητες μεταξύ των γενεών



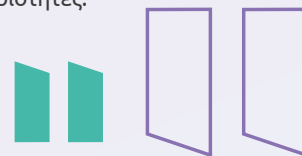
Κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση πρωτοβουλιών φυσικής δραστηριότητας μεταξύ των γενεών, οι ιδιοκτήτες συλλόγων/ κέντρων, οι γυμναστές και οι ενδιαφερόμενοι φορείς θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους τις ακόλουθες βασικές αρχές για την ενίσχυση της επιτυχίας:

- Η συμπερίληψη ενός επιπέδου εξατομίκευσης και αυτοαποκάλυψης κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών μπορεί να συμβάλει στη διευκόλυνση της **στενής επαφής και στην προώθηση των φιλικών σχέσεων μεταξύ των γενεών** (π.χ. αυτοπαρουσίαση, συνεδρίες που σπάνε τον πάγο ή δομημένες ευκαιρίες για διάλογο και ανταλλαγή απόψεων)
- Σχεδιάστε **αμοιβαία επωφελείς δραστηριότητες** και για τις δύο ηλικιακές ομάδες. Η εστίαση σε κοινούς στόχους και έναν κοινό σκοπό συμβάλλει στην υποστήριξη αυτού, όπως καθήκοντα που παράγουν απτά αποτελέσματα και περιλαμβάνουν κάποια οργάνωση/σχεδιασμό (π.χ. ανταγωνιστικά στοιχεία, καθήκοντα που απαιτούν την αντιμετώπιση μιας πρόκλησης).
- Να λαμβάνονται υπόψη οι προσδοκίες τόσο των μεγαλύτερων όσο και των νεότερων συμμετεχόντων,

ώστε να μην δίνεται **προτεραιότητα στη μία ομάδα έναντι της άλλης**.

- Συμμετέχουν **ειδικευμένοι επαγγελματίες με τις κατάλληλες γνώσεις και την εμπειρία** στην εργασία τόσο με ηλικιωμένους όσο και με νεότερους, όπως προπονητές γυμναστικής, αλλά και εκπαιδευτικοί ή κοινωνικοί λειτουργοί.
- Δημιουργήστε **περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς για δραστηριότητες μεταξύ των γενεών**. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για να αισθάνονται άνετα τόσο οι ηλικιωμένοι όσο και οι νεότεροι να συμμετέχουν σε κοινές δραστηριότητες.
- Να είστε **ευέλικτοι** στην ανταπόκριση στις ανάγκες των συμμετεχόντων και να επιτρέπετε αλλαγές κατά τη διάρκεια της υλοποίησης με βάση τα σχόλια των συμμετεχόντων.
- **Επικοινωνήστε για τα οφέλη** των διαγενεακών προγραμμάτων σε τοπικό και σταδιακά σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, καθώς αυτό ενισχύει την ευαισθητοποίηση, η οποία μπορεί να επηρεάσει άμεσα το επίπεδο της χρηματοδότησης που διατίθεται για τέτοιου είδους δραστηριότητες.

## Διαγενεακό παράδειγμα: Μαδρίτης: η πρωτοβουλία "Κοινή Άσκηση"



Η πρωτοβουλία Shared Exercise έτρεξε μεταξύ 2007-2019 στη Μαδρίτη, με στόχο την προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής μέσω διαγενεακών πρωτοβουλιών σωματικής δραστηριότητας. Επικεφαλής της ήταν η Γενική Διεύθυνση για τους ηλικιωμένους, στον τομέα της ισότητας, των κοινωνικών δικαιωμάτων και της απασχόλησης, σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Εκπαίδευσης και Νεολαίας.

Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας, διοργανώθηκαν εκδηλώσεις σε οκτώ συνοικίες της πόλης (Fuencarral, Moratalaz, Puente de Vallecas, Arganzuela, Carabanchel, Vicálvaro, Salamanca και Villaverde), προκειμένου να δοθούν ευκαιρίες σύνδεσης μεταξύ των νεότερων και των μεγαλύτερων πληθυσμών. Όλες οι δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν σε δημόσια

πάρκα ή πλατείες και καθοδηγήθηκαν από επαγγελματίες της άσκησης. Κάθε συνεδρία διήρκεσε 1 ώρα και περιελάμβανε έναν περίπατο προθέρμανσης για την ενθάρρυνση της συζήτησης μεταξύ των συμμετεχόντων, ομαδικές διατάξεις και παιχνίδια. Βοήθησε στην αντιμετώπιση των αρνητικών στερεοτύπων μεταξύ των γενεών και στην ανάδειξη της αξίας της αλληλεπίδρασης μεταξύ των γενεών γύρω από τη σωματική δραστηριότητα. Το έργο αυτό έτυχε πολύ καλής υποδοχής από τις τοπικές κοινότητες, λαμβάνοντας μέσο ποσοστό ικανοποίησης 9,5 στα 10 το 2019. Η ανατροφοδότηση αποκάλυψε συγκεκριμένα πώς οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες ένιωθαν περισσότερο συνδεδεμένοι με τις τοπικές κοινότητές τους χάρη σε αυτό το πρόγραμμα.



# 06

## ΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΟΧΕΥΣΗ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΕΝΕΩΝ

Με όραμα που επικεντρώνεται στην προώθηση της κοινωνικής, ψυχικής και σωματικής υγείας, η Fit&Sund έχει καθιερωθεί ως πρωτοπόρος στην προώθηση του ενεργού και υγιεινού τρόπου ζωής των ηλικιωμένων μέσω των καινοτόμων προγραμμάτων γυμναστικής για ηλικιωμένους. Η εμπειρογνωμοσύνη τους στον τομέα αυτό αναδεικνύεται μέσω της συμμετοχής τους στο έργο Promoting Physical Activity for Healthy Ageing (PAHA), το οποίο οδήγησε στην ανάπτυξη της έννοιας "Motion for live!" (άσκηση για τη ζωή). Η έννοια αυτή χρησιμοποιείται ως βάση για τα εξειδικευμένα προγράμματα γυμναστικής της Fit&Sund που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για ηλικιωμένους άνω των 65 ετών. Η ιδέα αυτή εφαρμόζεται κυρίως σε 5 από τα 39 γυμναστήρια της Fit&Sund σε όλη τη Δανία, τα οποία, μαζί, διεξάγουν συνολικά 60 μαθήματα την εβδομάδα για ηλικιωμένους. Το πρόγραμμα αυτό έχει αποδειχθεί επιτυχημένο, δεδομένου ότι το 23% των μελών του συνόλου του franchise Fit&Sund είναι ηλικιωμένοι. Αυτή η εκτεταμένη εμπειρία με τους ηλικιωμένους είναι ο λόγος για τον οποίο η Fit&Sund επιλέχθηκε ως βασικός εμπειρογνώμονας στο πρόγραμμα 2023 **#BEACTIVE DAY**

και ήταν απαραίτητη για τη συγκέντρωση του ακόλουθου περιεχομένου.

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν μια δημογραφική ομάδα με συγκεκριμένες ανάγκες και οι οποίοι συχνά ασκούνται σε ώρες μη αιχμής, συνήθως στο μέσο της ημέρας, όταν το μεγαλύτερο μέρος του ενεργού πληθυσμού είναι απασχολημένο. Αυτό το μοτίβο αποτελεί μοναδική ευκαιρία για τη μεγιστοποίηση της χρήσης των εγκαταστάσεων του συλλόγου/κέντρου σας. Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι οι ηλικιωμένοι μπορεί να στερούνται ιδιαίτερα την αίσθηση της κοινότητας, λόγω του ότι πολλοί από αυτούς είναι συνταξιούχοι και δεν έχουν πλέον επαγγελματικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτό μπορεί να τους κάνει να αναζητούν και να συμβάλλουν ευχαρίστως στην οικοδόμηση κοινοτήτων στις τοπικές τους περιοχές, καθιστώντας τις πρωτοβουλίες διαγενεακής φυσικής δραστηριότητας μια ευκαιρία να γεφυρώσουν το χάσμα των γενεών, να προωθήσουν την κοινωνική συνοχή και να ενισχύσουν τον κοινωνικό ιστό της κοινότητας.

### Προστιθέμενη αξία για τους συλλόγους/κέντρα

#### Νέα πελατεία & αύξηση των μελών:

Εάν η δραστηριότητα των ηλικιωμένων δεν αποτελεί ήδη ενσωματωμένο μέρος της στρατηγικής σας, τότε η εφαρμογή της μπορεί να προσελκύσει μια νέα δημογραφική ομάδα στο σύλλογο/κέντρο σας. Αυτή η αύξηση των μελών μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των εσόδων, ιδίως δεδομένου ότι οι ενήλικες άνω των 65 ετών είναι σήμερα η λιγότερο δραστήρια ηλικιακή ομάδα στις ευρωπαϊκές κοινωνίες και, ως εκ τούτου, αποτελούν μια αγορά με δυνατότητες σημαντικής ανάπτυξης.

#### Βελτιστοποιημένη αξιοποίηση του κέντρου:

Οι ηλικιωμένοι έχουν συνήθως ευέλικτο ωράριο και είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν τις εγκαταστάσεις σε ώρες εκτός αιχμής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη βέλτιστη χρήση των εγκαταστάσεών σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



### Προκλήσεις και προτεινόμενες λύσεις



#### Σωματικοί περιορισμοί των ηλικιωμένων

##### Επεξήγηση

Οι ηλικιωμένοι έχουν συχνά σωματικούς περιορισμούς ή παθήσεις που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό των δραστηριοτήτων. Είναι ζωτικής σημασίας οι δραστηριότητες να είναι ευέλικτες και προσαρμόσιμες στις διάφορες φυσικές ικανότητες.

##### Προτεινόμενη λύση

Χρησιμοποιήστε φυσικοθεραπευτές ή επαγγελματίες γυμναστές με εμπειρία στην εργασία με ηλικιωμένους ενήλικες για να σχεδιάσετε ασφαλή, ελκυστικά και προσαρμόσιμα προγράμματα άσκησης. Είναι επίσης χρήσιμο να προσφέρετε μια σειρά από δραστηριότητες σε διαφορετικά επίπεδα έντασης για να καλύψετε διάφορα επίπεδα φυσικής κατάστασης.



### Τεχνολογικές προκλήσεις

#### Επεξήγηση

Με την αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή, είναι αναπόφευκτο ότι ορισμένες δραστηριότητες ή ακόμη και οι διαδικασίες ένταξης σε μια λέσχη θα έχουν ένα τεχνολογικό στοιχείο. Ορισμένοι ηλικιωμένοι μπορεί να δυσκολεύονται με τη χρήση της καινοτόμου τεχνολογίας.

#### Προτεινόμενη λύση

Διασφαλίστε ότι η τεχνολογία που χρησιμοποιείται στις δραστηριότητες είναι φιλική προς το χρήστη, προσβάσιμη για τους ηλικιωμένους και ότι εξηγείται επαρκώς, εάν χρειάζεται. Δώστε στους ηλικιωμένους τη δυνατότητα να ασχοληθούν με την εν λόγω τεχνολογία. Ορισμένοι μπορεί να είναι έμπειροι χρήστες, οπότε ενθαρρύνετε τους να είναι χρήσιμοι στην καθοδήγηση των φίλων τους που εκπαιδεύονται μέσω των εφαρμογών μελών και άλλων. Η δημιουργία αίσθησης ευθύνης μεταξύ των ηλικιωμένων μελών συμβάλλει στη διατήρηση των μελών και βοηθά στη δημιουργία σπουδαίων πρεσβευτών για το εμπορικό σήμα σας.



### Φόβος για τραυματισμό

#### Επεξήγηση

Οι ηλικιωμένοι μπορεί να διστάζουν να συμμετάσχουν λόγω του φόβου να τραυματιστούν.

#### Προτεινόμενη λύση

Εξασφαλίστε την ασφάλεια σε όλες τις δραστηριότητες με την ενσωμάτωση κατάλληλων μέτρων, όπως κατάλληλος εξοπλισμός, εξειδικευμένη επίβλεψη και περιβάλλον χωρίς κινδύνους. Οι ενημερώσεις για την υγεία και την ασφάλεια πρέπει να αποτελούν μέρος κάθε δραστηριότητας και να συμβάλλουν στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης των συμμετεχόντων. Αν θέλετε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον όπου οι ηλικιωμένοι θα προκαλούν ενεργά τον εαυτό τους και θα αξιοποιούν στο έπακρο την άσκησή τους, θα πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς.



### Μάρκετινγκ

#### Επεξήγηση

Μπορεί να είναι δύσκολη η στόχευση των ηλικιωμένων μέσω του ευρέως χρησιμοποιούμενου μάρκετινγκ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

#### Προτεινόμενη λύση

Χρησιμοποιήστε αφίσες και διαφημίσεις σε τοπικά ενημερωτικά δελτία, λέσχες, βιβλιοθήκες ή άλλους χώρους που διευκολύνουν ή φιλοξενούν δραστηριότητες για ηλικιωμένους.



### Недостаток на илтерес или мотивација

#### Επεξήγηση

Ορισμένοι ηλικιωμένοι μπορεί να μην έχουν το κίνητρο να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες, ειδικά αν αισθάνονται ότι οι δραστηριότητες δεν ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντα ή τις ικανότητές τους.

#### Προτεινόμενη λύση

Ενθαρρύνετε την ανατροφοδότηση και τη συμμετοχή των μελών στις δραστηριότητες σχεδιασμού. Αυτό τους δίνει την αίσθηση της ιδιοκτησίας και διασφαλίζει ότι οι δραστηριότητες είναι ποικίλες και ελκυστικές για ένα ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων και ικανοτήτων. Έχετε κατά νου ότι οι ιστορίες επιτυχίας αποτελούν μεγάλο κίνητρο, οπότε μη φοβάστε να παρέχετε ευκαιρίες επιτυχίας. Αυτές θα μπορούσαν να είναι προκλήσεις, όπως το να ξεπεράσετε το σκορ σε ένα μηχανήμα ή να ισορροπήσετε το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε ένα λοβό ισορροπίας - ενσωματώστε εύκολα ανιχνεύσιμες ασκήσεις. Η εστίαση στα κοινωνικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να κάνει τη συμμετοχή πιο ελκυστική.



# Παράδειγμα τομέα και βασικές εκτιμήσεις από την Fit&Sund



Με βάση τις παραπάνω πληροφορίες, η Fit&Sund είχε αξιοσημείωτη επιτυχία με τα ακόλουθα έργα και στρατηγικές:

## 1 Εκστρατεία για ανώτερα στελέχη:

"Η προσέλευση των ηλικιωμένων με μια καλή προσφορά είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για τη δημιουργία μιας πελατειακής βάσης. Σύμφωνα με την εμπειρία μας, η καλύτερη καμπάνια βασίζεται σε μια δωρεάν δοκιμή 4-6 εβδομάδων με 2-3 μαθήματα την εβδομάδα που επικεντρώνονται στην εισαγωγή των ηλικιωμένων στο περιβάλλον γυμναστικής. Αυτό ξεκινά με ένα μάθημα εισαγωγής για ηλικιωμένους, το οποίο δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον, καθώς είναι η ίδια ομάδα συμμετεχόντων που βρίσκεται στο μάθημα καθ' όλη τη διάρκεια της εκστρατείας. Προσπαθήστε να οικοδομήσετε μια σχέση με τον συμμετέχοντα, χρησιμοποιήστε τους ίδιους εκπαιδευτές και αφήστε χρόνο για συζήτηση και ανατροφοδότηση μετά από κάθε μάθημα. Μετά την εκστρατεία, φροντίστε να έχετε προγραμματισμένες τάξεις περίπου την ίδια ώρα με τις τάξεις της εισαγωγικής εκστρατείας για να διευκολύνετε τη συνέχιση της συμμετοχής."

## 2 Το ανώτερο συμβούλιο:

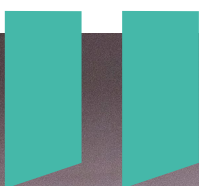
"Καθώς πραγματοποιείτε πολλαπλές εκστρατείες και δημιουργείτε τη βάση των ηλικιωμένων μελών σας, προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα συμβούλιο ηλικιωμένων. Αυτό θα πρέπει να αποτελείται από 4-6 μέλη συνολικά, 2-4 ανώτερα μέλη, έναν εκπαιδευτή και έναν υπεύθυνο/ιδιοκτήτη γυμναστηρίου. Τα ανώτερα μέλη θα μπορούσαν να αποζημιώνονται για τη συμβολή τους, με δωρεάν/εμπιστευτική συνδρομή για τη συμμετοχή τους στο συμβούλιο. Χρησιμοποιήστε τα ανώτερα μέλη του διοικητικού συμβουλίου ως πρεσβευτές- ζητήστε τους να συμμετάσχουν καθώς πραγματοποιείτε νέες εκστρατείες. Θα μπορούσαν να κάνουν μικρές παρουσιάσεις, μιλώντας για τη δική τους εμπειρία με τα μαθήματα, γιατί ξεκίνησαν ή τι αποτελέσματα έχουν βιώσει από τότε που άρχισαν να πηγαίνουν στο γυμναστήριο/σύλλογό σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη μεταξύ των νέων μελών και ταυτόχρονα να διατηρήσετε τα υπάρχοντα παλαιότερα μέλη σας".

## 3 Σχεδιάστε κοινωνικές εκδηλώσεις:

"Αφού δημιουργήσετε το συμβούλιο των ηλικιωμένων σας και πραγματοποιήσετε μερικές εκστρατείες, μπορείτε να αρχίσετε να επικεντρώνεστε στην προώθηση των κοινωνικών πτυχών υγείας της συμμετοχής. Σε γενικές γραμμές, χρησιμοποιήστε τη γνώση της περιοχής σας και τη φαντασία σας. Να θυμάστε, οι κοινωνικές εκδηλώσεις είναι ο τρόπος που οδηγείτε σε μεγάλη κοινωνικοποίηση, αλληλεπίδραση, διατήρηση και μεγάλες εμπειρίες για τα ηλικιωμένα μέλη σας.

Παραδείγματα κοινωνικών εκδηλώσεων θα μπορούσαν να είναι:

- **Περίπατος και συζητήσεις:** Προσκαλέστε την ομάδα των ηλικιωμένων για έναν περίπατο και μια συζήτηση. Σχεδιάστε θέματα ή ακόμη και προσκαλέστε έναν ειδικό σε έναν ενδιαφέροντα τομέα. (π.χ. έναν φυσιοθεραπευτή, έναν ειδικό σε θέματα mindfulness, έναν διατροφολόγο ή έναν ειδικό σε ένα ιστορικό γεγονός που έλαβε χώρα στην περιοχή)
- **Δείπνα ή γεύματα:** προγραμματίστε δείπνα ή/και γεύματα, χρησιμοποιήστε τοπικά εστιατόρια και συνδυάστε τα με άσκηση. Θα μπορούσε να είναι ότι ξεκινάτε τη μέρα σας με μια ώρα άσκησης στο γυμναστήριο/κλαμπ, στη συνέχεια συναντιέστε σε ένα τοπικό εστιατόριο για μεσημεριανό γεύμα, μετά το γεύμα ολοκληρώνετε το γεγονός με μια βόλτα στην περιοχή.
- **Εκδρομές σε μουσεία:** Σύμφωνα με την εμπειρία μας, οι εκδρομές στα μουσεία λειτουργούν καλά ως κοινωνικές εκδηλώσεις, η κοινή μάθηση είναι ένας φανταστικός τρόπος να συνδεθείτε πέρα από τα μαθήματα γυμναστικής και να τονώσετε το μυαλό σας.
- **Προγραμματίστε προσκεκλημένους εκπαιδευτές:** Προσκαλέστε άλλους εκπαιδευτές να διδάξουν τα μαθήματά σας, αυτό θα μπορούσε να είναι γιόγκα, mindfulness, διαλογισμός, χορός κ.ά., αυτό βοηθά στην εισαγωγή νέων προκλήσεων, διατηρώντας τα μαθήματά σας διασκεδαστικά και συναρπαστικά".





## 07

# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΟΧΕΥΣΗ ΤΩΝ ΝΕΟΤΕΡΩΝ ΓΕΝΕΩΝ

Οι νεότερες ηλικιακές ομάδες αποτελούν επίσης μια δημογραφική ομάδα που έχει μοναδικές ανάγκες. Ο ακόλουθος κατάλογος, που παρέχεται από τη Les Mills, περιγράφει τα βασικά στοιχεία που πρέπει να προσέξετε για να ασχοληθείτε επιτυχώς με αυτή την ηλικιακή ομάδα:

1

**Κάντε το διασκεδαστικό:** Σε όλους αρέσει να διασκεδάζουν, και ιδιαίτερα στα παιδιά! Η διδασκαλία πρέπει να βρίσκεται στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων για να δεσμεύσετε τα παιδιά και να τα βοηθήσετε να οικοδομήσουν μια θετική σχέση με τη σωματική δραστηριότητα. Σκεφτείτε πώς να κάνετε τις δραστηριότητες όσο το δυνατόν πιο διασκεδαστικές: από τη μουσική και τις κινήσεις μέχρι το στυλ της διδασκαλίας-είναι FUNdamental!

2

**Δημιουργήστε το αίσθημα του ανήκειν:** Πολύ συχνά τα παιδικά αθλήματα είναι ανταγωνιστικά και μπορεί να μην περιλαμβάνουν όλους, γεγονός που μπορεί να αποθαρρύνει τη συμμετοχή. Οργανώστε δραστηριότητες με εκπαιδευτές/δασκάλους που εστιάζουν στην καλλιέργεια μιας πραγματικής αίσθησης ένταξης και επίτευξης, έτσι ώστε όλοι να νιώθουν ότι ανήκουν- και να θέλουν να επιστρέψουν!

3

**Κάντε την κατάλληλη για την ηλικία και το στάδιο:** Η συνδημιουργία δραστηριοτήτων και πρωτοβουλιών με τους νέους βοηθά να χρησιμοποιήσετε μουσική που αγαπούν τα παιδιά, κινήσεις που μπορούν εύκολα να κατακτήσουν και εξηγήσεις που έχουν νόημα γι' αυτά. Η ενσωμάτωση των βασικών δεξιοτήτων των δομικών στοιχείων, οι οποίες έχουν εγκριθεί από ειδικούς για να ευθυγραμμιστούν με τα στάδια ανάπτυξης, ολοκληρώνει την εμπειρία από διασκεδαστική έως βελτιωτική για την υγεία.

4

**Δώστε μια αίσθηση επίτευξης:** Κάθε συνεδρία πρέπει να αυξάνει την αυτοπεποίθηση, καθώς οι νέοι βιώνουν τη συγκίνηση της κατάκτησης νέων δεξιοτήτων και απολαμβάνουν την αίσθηση της συλλογικής ολοκλήρωσης. Η θετική ενίσχυση είναι σημαντική, ανεξάρτητα από τις φυσικές ικανότητες του παιδιού ή τα αποτελέσματα των παιχνιδιών.

5

**Υπερασπιστείτε και διασφαλίστε τη σωματική και συναισθηματική ασφάλεια:** Βεβαιωθείτε ότι όλες οι κινήσεις είναι προ-δοκιμασμένες ή σύμφωνα με τα στάδια ανάπτυξης, ώστε να διασφαλιστεί ότι ωθούν τους νέους να βιώσουν το πλήρες εύρος των ικανοτήτων τους, ενώ παράλληλα είναι ασφαλείς για την ηλικιακή τους ομάδα.

## Προστιθέμενη αξία για τους συλλόγους/κέντρα

### Νέα πελατεία & μακροχρόνια διατήρηση των μελών:

Απευθυνόμενοι σε νεότερες ηλικιακές ομάδες, οι σύλλογοι μπορούν να προσελκύσουν μια νέα δημογραφική ομάδα και να διευρύνουν την πελατεία τους βάση. Το πιο σημαντικό είναι ότι η προσέλκυση των νεότερων γενεών από νωρίς μπορεί να προωθήσει την καθιέρωση συνηθειών γυμναστικής και να συμβάλει στην εξασφάλιση μιας σταθερής και μακροχρόνιας βάσης μελών για το σύλλογο.

### Δυνατότητα ανάπτυξης:

Οι νεότερες ηλικιακές ομάδες είναι συχνά πιο πρόθυμες να αγκαλιάσουν νέες δραστηριότητες και να δοκιμάσουν διαφορετικά προγράμματα γυμναστικής. Με την παροχή στοχευμένων προγραμμάτων, οι σύλλογοι μπορούν να αξιοποιήσουν αυτό το δυναμικό ανάπτυξης όσον αφορά τη συμμετοχή και την εμπλοκή και να επωφεληθούν από αυτό.

## Προκλήσεις και προτεινόμενες λύσεις



### Έλλειψη αυτονομίας

#### Επεξήγηση

Τα παιδιά και οι νεότερες γενιές μπορεί να εξακολουθούν να εξαρτώνται από τους φροντιστές, τόσο οικονομικά όσο και από άποψη υλικοτεχνικής υποδομής για την παρακολούθηση μαθημάτων γυμναστικής ή συνεδριών γυμναστηρίου.

#### Προτεινόμενη λύση

Εμπλέξτε τους γονείς και τους φροντιστές στις δραστηριότητες των παιδιών, βρίσκοντας τρόπους για να τους παρακινήσετε να εντάξουν τη σωματική δραστηριότητα στις εβδομαδιαίες ρουτίνες των παιδιών τους. Διευκολύνετε τους γονείς όσον αφορά τον προγραμματισμό και τις πρακτικές λεπτομέρειες, όπως ο προγραμματισμός των συνεδριών αμέσως μετά το σχολείο ή η παροχή άνετων χώρων για να παρατηρούν ή να συνομιλούν κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

Προσφέρετε μια ποικιλία από φιλικές προς την οικογένεια δραστηριότητες, ομαδικές πεζοπορίες, μαθήματα γυμναστικής και αθλητικές εκδηλώσεις-εξετάστε το ενδεχόμενο να οργανώσετε εκπαιδευτικές συνδρομές ή ομαδικές προπονήσεις ειδικά προσαρμοσμένες για τους γονείς/την οικογενειακή μονάδα.



### Ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια

#### Επεξήγηση

Οι γονείς και οι φροντιστές συχνά ανησυχούν ότι ένα σωματικά δραστήριο παιδί θα μπορούσε να τραυματιστεί και, ως εκ τούτου, είναι πιθανό να περιορίσουν τη δραστηριότητα του παιδιού τους.

#### Προτεινόμενη λύση

Ανάπτυξη ολοκληρωμένων κατευθυντήριων γραμμών ασφαλείας ειδικά προσαρμοσμένων στις διάφορες φυσικές δραστηριότητες, με έμφαση στις προφυλάξεις, τις κατάλληλες τεχνικές και τη χρήση του εξοπλισμού. Φροντίστε να διατηρείτε ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας με τους γονείς και τους φροντιστές, αντιμετωπίζοντας τις ανησυχίες τους και παρέχοντας τακτικές ενημερώσεις. Η τροποποίηση των αντιλήψεων των ενηλίκων για τον κίνδυνο μπορεί να είναι ένας τρόπος για να επηρεαστεί θετικά η συμπεριφορά των παιδιών όσον αφορά τη δραστηριότητα.



### Έλλειψη γνώσεων σωματικής κατάστασης

#### Επεξήγηση

Τα άτομα αυτά μπορεί να έχουν περιορισμένη εμπειρία σε χώρους γυμναστικής και όσον αφορά συγκεκριμένο λεξιλόγιο.

#### Προτεινόμενη λύση

Συμμετέχουν εξειδικευμένοι επαγγελματίες της γυμναστικής που μπορούν να μεταφράσουν την επίσημη ορολογία σε κατανοητή, ελκυστική διδασκαλία για τους νεαρούς συμμετέχοντες.



### Έλλειψη κινήτρων και ενδιαφέροντος

#### Επεξήγηση

Τα παιδιά μπορεί να θεωρούνται από μόνα τους "φυσικά δραστήρια", με αποτέλεσμα την πιθανή έλλειψη ενδιαφέροντος τόσο από τα παιδιά όσο και από τους γονείς/φροντιστές τους για την εμπλοκή τους σε δομημένες μορφές σωματικής δραστηριότητας.

#### Προτεινόμενη λύση

Βεβαιωθείτε ότι τα μαθήματα είναι διασκεδαστικά, ευχάριστα και δομημένα ώστε να περιλαμβάνουν τόσο μέτρια όσο και έντονη ένταση δραστηριότητας. Οι κινήσεις πρέπει να έχουν δοκιμαστεί εκ των προτέρων για να διασφαλιστεί ότι "σπρώχνουν" με ασφάλεια τους νέους ώστε να βιώσουν την πλήρη έκταση της ικανότητάς τους. Η αυτοπεποίθησή τους αυξάνεται καθώς βιώνουν τη συγκίνηση της κατάκτησης νέων δεξιοτήτων και ως αποτέλεσμα ερωτεύονται την τακτική σωματική δραστηριότητα.



### Στο στάδιο της ανάπτυξης

#### Επεξήγηση

Τα παιδιά και οι νεότερες γενιές εξακολουθούν να αναπτύσσονται και το σώμα τους να εξελίσσεται, επομένως δεν θα πρέπει να συμμετέχουν σε ορισμένες δραστηριότητες γυμναστικής, ανάλογα με τα στάδια ανάπτυξής τους (π.χ. προπόνηση με βαριά βάρη).

#### Προτεινόμενη λύση

Διασφαλίστε ότι τα μαθήματα γυμναστικής είναι προσαρμοσμένα, κατάλληλα και ασφαλή για αυτή την ηλικιακή ομάδα. Θα πρέπει να τα διευθύνουν καλά καταρτισμένοι επαγγελματίες γυμναστικής. Θα πρέπει επίσης να παρακολουθούνται οι χώροι γυμναστικής όπου οι νέοι ασκούν ανεξάρτητα σωματική δραστηριότητα, ώστε να διασφαλίζεται ότι δεν εκτελούνται δραστηριότητες υψηλού κινδύνου ή βλαβερές δραστηριότητες.



## Μη ενεργά πρότυπα

### Επεξήγηση

Τα παιδιά εκτίθενται όλο και περισσότερο σε ανενεργά πρότυπα και σε έναν κόσμο που δεν δίνει προτεραιότητα στη σωματική δραστηριότητα. Τα γυναικεία πρότυπα, τόσο εντός όσο και εκτός της οικογενειακής μονάδας, μπορούν να δημιουργήσουν ένα κανονιστικό περιβάλλον για τα παιδιά - η προτεραιότητα στη σωματική δραστηριότητα είναι επομένως απαραίτητη.

### Προτεινόμενη λύση

Πρωθήστε ενεργά πρότυπα για όλα τα παιδιά και ενθαρρύνετε την τακτική αλληλεπίδραση, όπως ομαδικές προπονήσεις και κοινές σωματικές δραστηριότητες, όπου οι δραστήριοι ενήλικες μπορούν να ενεργούν ως πρότυπα, να συμμετέχουν ενεργά και να καθοδηγούν τα παιδιά. Οργανώστε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας γονέων-παιδιών που επιτρέπουν στις οικογενειακές μονάδες να ασχοληθούν μαζί με φυσικές δραστηριότητες και καλέστε τους ενεργούς γονείς της κοινότητας να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις πρακτικές συμβουλές τους με άλλους γονείς.



## Κοινωνικές αρχές

### Επεξήγηση

Τα κοινωνικά πρότυπα, οι πολιτισμικές πεποιθήσεις και τα στερεότυπα φύλου μπορούν να επηρεάσουν τις αντιλήψεις και τις στάσεις των παιδιών απέναντι στη σωματική δραστηριότητα, αποθαρρύνοντας ενδεχομένως ορισμένες ομάδες (π.χ. τα κορίτσια) από τη συμμετοχή.

### Προτεινόμενη λύση

Πρώθηση περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς, αμφισβήτηση των στερεοτύπων και παροχή ποικίλων επιλογών σωματικής δραστηριότητας που ανταποκρίνονται σε διαφορετικά ενδιαφέροντα και πολιτισμικά υπόβαθρα. Ανάδειξη διαφορετικών προτύπων, συμπεριλαμβανομένων αθλητριών και αθλητών, που αμφισβητούν τα στερεότυπα και διαπρέπουν σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες.

Ελέγξτε τον Οδηγό Ένταξης της Ημέρας **#BEACTIVE DAY 2022**, που είναι αφιερωμένος στη συμμετοχή περισσότερων γυναικών και κοριτσιών!

## Παράδειγμα τομέα: Les Mills' Born to Move



Η εκστρατεία 2023 **#BEACTIVE DAY** είναι ενθουσιασμένη που υπολογίζει στην υποστήριξη της Les Mills, βασικού χορηγού της φετινής διοργάνωσης. Η Les Mills ανέπτυξε ευγενικά την ακόλουθη ενότητα, προσφέροντας περαιτέρω πληροφορίες για το πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά να είναι πιο δραστήρια μέσω ενός από τα εμβληματικά τους προγράμματα.

Για περισσότερα από 50 χρόνια, η Les Mills πρωτοπορεί στον τομέα της γυμναστικής. Παράγουν 25 ομαδικά προγράμματα γυμναστικής, υποστηριζόμενα από την επιστήμη, τα οποία μπορούν να βιώσουν οι ενδιαφερόμενοι στο κλαμπ ή στο σπίτι μέσω του Les Mills+. Κάθε εβδομάδα, εκατομμύρια άνθρωποι γυμνάζονται σε 21.000 κλαμπ, σε 100 χώρες, με τη βοήθεια 140.000 εκπαιδευτών της Les Mills, οι οποίοι ζωντανεύουν προγράμματα όπως το BODYPUMP™ (η πιο δημοφιλής προπόνηση με μπάρα στον κόσμο), το BODYCOMBAT™ (πολεμικές τέχνες), το RPM™ (ποδηλασία εσωτερικού χώρου), το BODYBALANCE™ (γιόγκα νέας γενιάς) και την τελευταία μας καινοτομία, το Les Mills Strength Development, το πρώτο από τα πολλά νέα προγράμματα που αναπτύχθηκαν για να απευθύνονται στη γενιά των Active.

Το BORN TO MOVE έχει ως στόχο να εμπνεύσει τους νέους να ερωτευτούν τη σωματική δραστηριότητα. Συνδυάζει τη

γυμναστική και τη διασκέδαση για να βοηθήσει τα παιδιά και τους εφήβους να αναπτύξουν θετική αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση και συντονισμό.

Τα προγράμματα επιτρέπουν στα παιδιά να βιώσουν τη ζωτικότητα και τη χαρά που πηγάζει από την κίνηση με μουσική - και με τη σειρά τους, καλλιεργούν μια δια βίου αγάπη για τη σωματική δραστηριότητα. Διατίθενται ως προπονήσεις διάρκειας 15-55 λεπτών, και καθένα από τα πέντε διαφορετικά προγράμματα BORN TO MOVE είναι βελτιστοποιημένο για μια συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα και το βασικό στάδιο ανάπτυξής της, ώστε να ταιριάζει τόσο στα πρώτα χρόνια της ηλικίας όσο και στα σχολικά.

"Τα πρώτα και τα σχολικά χρόνια της ζωής είναι ένα κρίσιμο παράθυρο για τη διαμόρφωση θετικών συνηθειών. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αναπτύξαμε το BORN TO MOVE. Θέλουμε να εμψυχήσουμε στα παιδιά την αγάπη για τη δραστηριότητα, ώστε να μπορέσουν να εξελιχθούν σε δραστήριους, υγιείς και ευτυχισμένους ενήλικες". Dr Jackie Mills MD, επικεφαλής δημιουργικού διευθυντή της Les Mills.



Σε συνεργασία με την καμπάνια **#BEACTIVE DAY**, η Les Mills διαθέτει μια εργαλειοθήκη μάρκετινγκ με περιουσιακά στοιχεία που θα σας βοηθήσουν να προωθήσετε τα σχέδια και τις πρωτοβουλίες σας για την **#BEACTIVE DAY**, ενώ για ολόκληρο τον Σεπτέμβριο, η Les Mills προσφέρει ΔΩΡΕΑΝ πρόσβαση στην εικονική πλατφόρμα BORN TO MOVE!

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς η Les Mills υποστηρίζει την εκστρατεία **#BEACTIVE DAY**, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.lesmills.com/beactive-day](http://www.lesmills.com/beactive-day) και για να αποκτήσετε πρόσβαση στην εικονική πλατφόρμα BORN TO MOVE, σαρώστε τον κωδικό QR και συμπληρώστε τη φόρμα.

# ΧΑΡΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΙΑΣ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Ο παρών χάρτης πορείας προορίζεται να χρησιμεύσει ως βασικός οδηγός. Κάθε σύλλογος ή κέντρο είναι μοναδικό και το σχέδιο αυτό θα πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με τις συγκεκριμένες συνθήκες, τους πόρους και τους στόχους σας. Να θυμάστε, ο στόχος είναι να προωθηθεί η κατανόηση, η συντροφικότητα και η αμοιβαία μάθηση μεταξύ των διαφορετικών γενεών.



**Αξιολογήστε τους πόρους σας:** Πριν ξεκινήσετε, κάντε μια αποτίμηση των όσων διαθέτετε. Ποιες εγκαταστάσεις και χώροι είναι διαθέσιμοι προς χρήση; Ποιος από το προσωπικό σας έχει τα προσόντα να δημιουργήσει και να διευθύνει τέτοιου είδους δραστηριότητες; Τι προϋπολογισμό μπορείτε να διαθέσετε για την πρωτοβουλία αυτή;



**Αξιολογήστε την τοπική σας κοινότητα:** Ερευνήστε την τοπική σας κοινότητα. Ποια είναι η τρέχουσα δέσμευση των νέων και των μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων στα μέλη του συλλόγου σας; Πού συγκεντρώνονται και περνούν το χρόνο τους οι ομάδες-στόχοι σας; Ποιες είναι οι καλύτερες ευκαιρίες μάρκετινγκ; Ποια είναι τα καλύτερα μέσα επικοινωνίας μαζί τους; Όσο ευρύτερο είναι το φάσμα των ηλικιακών ομάδων, τόσο πιο πιθανό είναι να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε μια ποικιλία τομέων και καναλιών επικοινωνίας.



**Σχεδιάστε τις κατάλληλες δραστηριότητες:** Με βάση τους πόρους σας, τους στόχους σας και τις γνώσεις που μπορείτε να συλλέγετε όλο και περισσότερο από τους συμμετέχοντες, ξεκινήστε να σχεδιάζετε δραστηριότητες. Βεβαιωθείτε ότι οι δραστηριότητες είναι ευέλικτες και προσαρμόσιμες, ώστε να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές φυσικές ικανότητες και ενδιαφέροντα. Συμπεριλάβετε ένα κατάλληλο φάσμα δραστηριοτήτων, με σωματικά και πνευματικά στοιχεία, ίσως ακόμη και στοιχεία παιχνιδιού, και βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν προφυλάξεις ασφαλείας. Το πιο σημαντικό, κάντε το παιχνίδι τελικό και ευχάριστο!



**Συνεργαστείτε με ειδικούς:** Για δραστηριότητες που απαιτούν ειδικές γνώσεις (όπως μαθήματα γυμναστικής κατάλληλα για ηλικιωμένους ή νέους), συνεργαστείτε με ειδικούς. Αυτό διασφαλίζει την ασφάλεια και την καταλληλότητα, ενώ παράλληλα προσθέτει αξία στο πρόγραμμά σας. Με βάση τα παραπάνω, φροντίστε να σχεδιάζετε δραστηριότητες/μαθήματα που είναι εύκολο να αναπαραχθούν, καθώς μπορεί να γίνουν μέρος των καθημερινών σας μαθημάτων και δραστηριοτήτων.



**Εκπαιδεύστε το προσωπικό σας:** Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό σας κατανοεί τον σκοπό, τη σημασία και το σκεπτικό για την εφαρμογή αυτών των διαγενεακών δραστηριοτήτων. Βεβαιωθείτε ότι έχουν εκπαιδευτεί ή ότι θα λάβουν εκπαίδευση, ώστε να εμπλέκουν και να διαχειρίζονται με επιτυχία τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, να διασφαλίζουν την ασφάλεια στη συμμετοχή και να δίνουν έμφαση στη συνεργασία και τον αμοιβαίο σεβασμό.



**Προγραμματίστε τις δραστηριότητες:** Σχεδιάστε το πρόγραμμά σας. Ιδανικά, οι διαγενεακές δραστηριότητες θα πρέπει να πραγματοποιούνται σε κατάλληλο χρόνο και για τις δύο στοχευόμενες ηλικιακές ομάδες. Καθώς οι ηλικιωμένοι ενδέχεται να έχουν μεγαλύτερη ευελιξία στο πρόγραμμά τους σε σύγκριση με τα νεότερα άτομα, εξετάστε το ενδεχόμενο να ευθυγραμμίσετε τον προγραμματισμό των διαγενεακών δραστηριοτήτων με τα σχολικά ωράρια για να εξυπηρετήσετε καλύτερα τις ανάγκες των οικογενειών. Εάν είναι δυνατόν, συμπεριλάβετε συνεδρίες που σπάνε τον πάγο ή άλλες ευκαιρίες για δεσμούς και κοινωνικοποίηση μεταξύ των γενεών πριν ή μετά τις συνεδρίες.



**Προωθήστε τις δραστηριότητές σας:** Με βάση την αξιολόγηση της κοινότητας από το Βήμα 1, χρησιμοποιήστε στοχευμένα ενημερωτικά δελτία, αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τον ιστότοπό σας και από στόμα σε στόμα, ανάλογα με την περίπτωση, για να διαδώσετε τις νέες πρωτοβουλίες σας. Δώστε έμφαση στα οφέλη και βεβαιωθείτε ότι απευθύνεστε στις συγκεκριμένες ομάδες-στόχους σας χρησιμοποιώντας τα σωστά κανάλια μάρκετινγκ και τη σωστή γλώσσα.



**Εκτελέστε ένα πιλοτικό πρόγραμμα:** Εξετάστε το ενδεχόμενο να εκτελέσετε πρώτα ένα πιλοτικό πρόγραμμα. Αυτό σας επιτρέπει να λάβετε ανατροφοδότηση και να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές πριν από την πλήρη εξάπλωση. Η **#BEACTIVEDAY** του 2023 θα μπορούσε να αποτελέσει μια καταπληκτική ευκαιρία για να ξεκινήσετε ένα πιλοτικό πρόγραμμα. Η γνωριμία με τις νεότερες και μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες της τοπικής σας κοινότητας θα χρειαστεί, πιθανότατα, χρόνο. Να είστε προσαρμοστικοί και να χρησιμοποιήσετε το πιλοτικό πρόγραμμα για να μάθετε από την τοπική σας περιοχή.



**Αξιολογήστε και προσαρμόστε:** Αξιολογήστε τακτικά την επιτυχία των δραστηριοτήτων σας. Λάβετε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες και προσαρμόστε τα προγράμμά σας ανάλογα με τις ανάγκες, ώστε να διασφαλίσετε ότι εξακολουθούν να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μελών σας. Χρησιμοποιήστε πρεσβευτές από όλες τις ηλικιακές ομάδες για να επωφεληθείτε από την ομαδική εργασία χωρίς αποκλεισμούς.



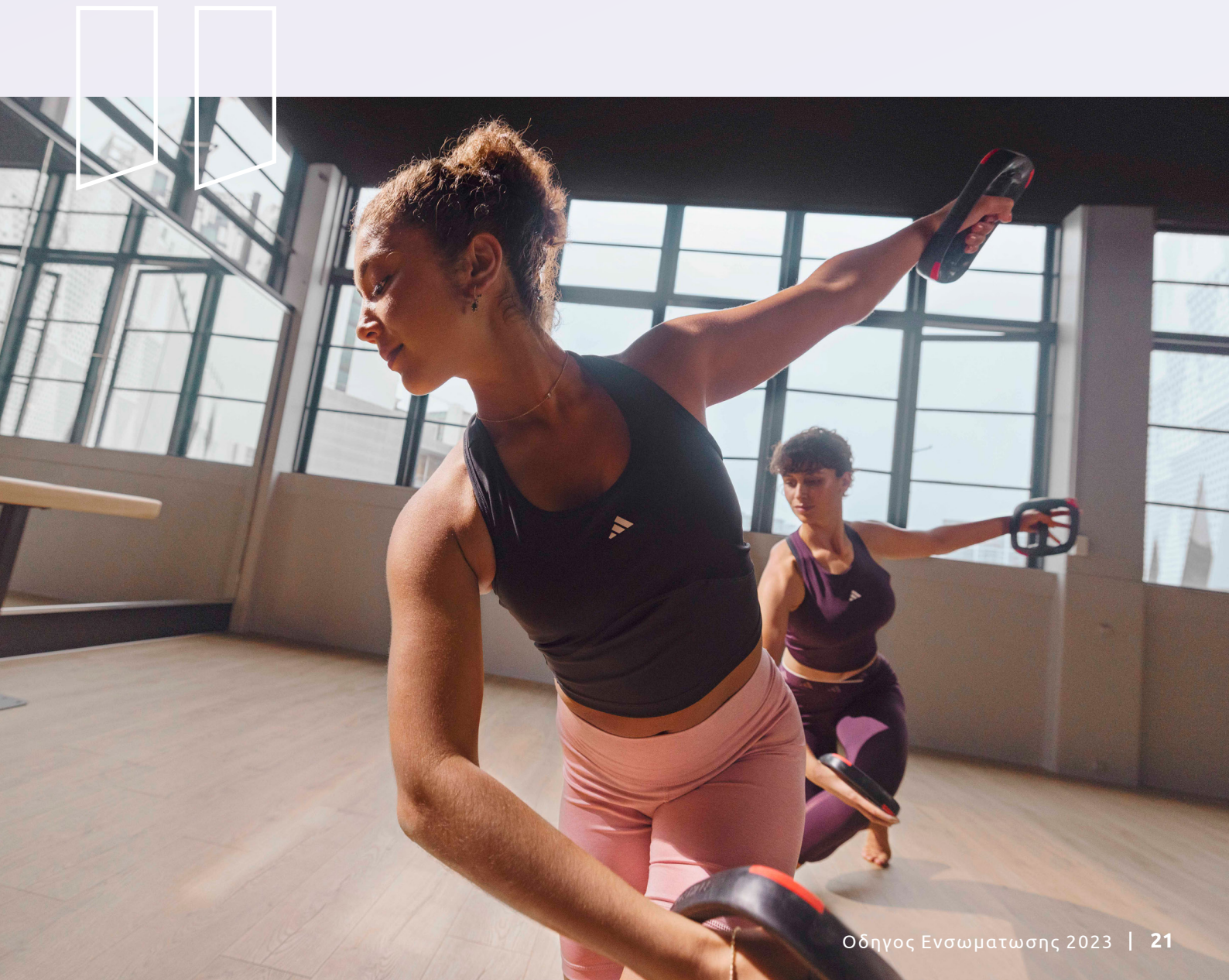
**Γιορτάστε την επιτυχία:** Αναγνωρίστε και γιορτάστε την επιτυχία των διαγενεακών δραστηριοτήτων σας. Μοιραστείτε ιστορίες επιτυχίας και θετικά αποτελέσματα για να εμπνεύσετε άλλους να συμμετάσχουν και να προωθήσετε τη λέσχη/το κέντρο σας.

09

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η **#BEACTIVEDAY** του 2023 αποτελεί μια ευκαιρία να έρθουν σε επαφή άτομα από διαφορετικές γενιές, ιδίως νεότερες και μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες. Ως εκ τούτου, μια διαγενεακή προσέγγιση παρέχει μια πλατφόρμα που προάγει την αλληλεπίδραση, τη μάθηση, τον αμοιβαίο σεβασμό και την πρόσβαση σε νέα πελατεία για τα γυμναστήρια, τα κέντρα και τους φορείς. Παρέχει επίσης συγκεκριμένα οφέλη για τους νέους και τους ηλικιωμένους πληθυσμούς, ώστε να ξεπεραστούν οι μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ομάδες αυτές. Όπως επισημάνθηκε στις προηγούμενες ενότητες, η δημιουργία προγραμμάτων και πρωτοβουλιών για διαγενεακές δραστηριότητες ξεκλειδώνει τις δυνατότητες

πρόσβασης σε αυτές τις συχνά ανεκμετάλλευτες αγορές. Ο παρών οδηγός εξέτασε τα πολυάριθμα οφέλη για τους συλλόγους/κέντρα που το πράττουν και παρείχε περαιτέρω πλαίσιο και επεξηγήσεις σχετικά με τη συμβολή αυτού του είδους των δραστηριοτήτων στην κοινότητα και την κοινωνία. Ο οδικός χάρτης που παρέχεται και η επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να ξεπεραστούν τα πιθανά εμπόδια παρέχει στους συλλόγους/κέντρα μια σαφή πορεία δράσης. Ελπίζουμε, επομένως, αυτό να εμπνεύσει εσάς, τους ιδιοκτήτες γυμναστηρίων/κέντρων, να ενσωματώσετε τη διαγενεακή δραστηριότητα στα γυμναστήρια σας με την υποστήριξη της 2023 **#BEACTIVE DAY**.



  
**10**

# ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΣΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

## ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Costa Santos et al., 'The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis', in Lancet Global Health, Vol 11, 2023.

<https://shorturl.at/bpxO2>.

European Commission, 'Special Eurobarometer 525 - Sport and Physical Activity', 2022.

<http://bit.ly/3MSFI95>.

OECD/European Commission, 'Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle', 2022.

<https://shorturl.at/yMN04>.

OECD/WHO, 'Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe', 2023.

<https://shorturl.at/jxyTW>. <https://shorturl.at/jxyTW>

WHO, 'Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world', 2018

<https://shorturl.at/abjQ1>.

WHO, 'Factsheet - Physical Activity', 2022.

<https://shorturl.at/rDPS9>

WHO, 'Global status report on physical activity', 2022.

<https://bit.ly/42szkLo>

## ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗ



Buonsenso et al., 'Exploring the Enjoyment of the Intergenerational Physical Activity', in Journal of Functional Morphology and Kinesiology, Vol 6, 2021.

<https://rb.gy/kj5kb>

Drury et al., 'Making intergenerational connections: What are they, why do they matter and how to make more of them', 2017.

<https://rb.gy/g900a>

Ebrahimi et al., 'The effect of physical activity based on intergenerational programs on the quality of life of older adults', in Journal of Ageing, Vol. 14, 2020.

<https://rb.gy/vjo2j>

European Commission, 'Mapping study on the intergenerational dimension of sport', 2019.

<https://bit.ly/3tIUN3G>

European Commission, 'Green Paper on Ageing. Fostering solidarity and responsibility between generation', 2021.

<https://bit.ly/3WUxemi>

Generation Games/ Practical user's guide.

<https://rb.gy/p9hy7>

National Association of Seniors Fitness/Resources.

<https://rb.gy/8k309>

Promoting Physical Activity for Healthy Ageing (PAHA) project, 'Good Practice Guide', 2016.

<https://rb.gy/jg180>

St Monica Trust, 'A Guide for Older People. Intergenerational Activity. How to be part of it and why', 2018.

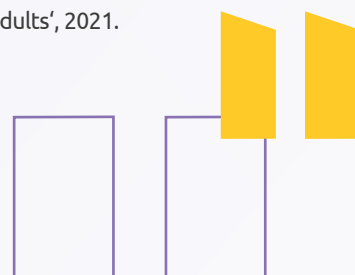
<https://rb.gy/a5qwk>

ukactive Research Institute, 'Life in our Years. Unlocking physical activity participation for older adults', 2021.

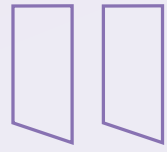
<https://rb.gy/0r4mf>

Youth Sport Trust/Resources.

<https://rb.gy/hxsoo>







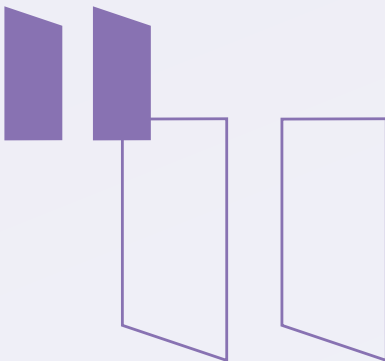
# #BEACTIVE DAY



## ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

*Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.*

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

  
europeactive  
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN