



#BEACTIVE DAY

FELVÉTELI ÚTMUTATÓ



Figyelembe véve a fizikai aktivitással kapcsolatos generációk közötti megközelítést:

Gyakorlati útmutató fitness- és testmozgási klubokhoz és központokhoz

beactiveday.eu

europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



Co-funded by
the European Union

ELISMERÉS

Ez az útmutató a 2023-as **#BEACTIVE DAY** kampányprojekt részeként készült, az Európai Unió Erasmus+ Programja társfinanszírozásával. A tartalmat a Fit&Sund, a Les Mills és a EuropeActive fejlesztette ki a 2023-as **#BEACTIVE DAY** partnerek támogatásával. Szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik részt vettek ennek a forrásnak a létrehozásában.



WEBOLDALAK



Projekt:

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

Kampány:

<https://beactiveday.eu/>

Ceska Komora Fitness (CZ):

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

Active-FNEAPL (FR):

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

Edzőteremtulajdonosok Ernyőszövetsége (GR):

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

MAFORSZ (HU):

<https://beactiveday.hu/>

Lett Egészségügyi és
Fitness Szövetség (LV):

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

Portugália Activo (PT):

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

Románia Active (RO):

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

Szerbiai Rekreációs
Fitness Szövetség (RS):

<https://beactiveday.rs/>

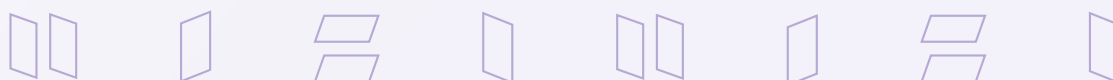
Together Advancing Common Trust (MK):

<https://beactiveday.mk/>





1. BEVEZETES	5
2. A 2023-AS #BEACTIVE DAY PROJEKTEKRŐL	5
3. KINEK SZÁMÁRA EZ AZ ÚTMUTATÓ? MIT KÍNÁL?	6
4. FIZIKAI INAKTIVITÁS KORCSOPORTOK SZERINT	7
A fizikai inaktivitás valósága	7
Mit tudunk a fizikai aktivitás szintjéről a 7 éves korcsoportokban	8
Előnyök az idősebb lakosság számára	9
Előnyök a fiatalabb lakosság számára	9
5. A FIZIKAI TEVÉKENYSÉG NEMZEMZETKÖZI MEGKÖZELÍTÉSÉNEK ESETE	10
Mi az „intergenerációs megközelítés”, és miért fontos?	10
A generációk közötti megközelítés előnyei	11
Időseknek	11
Fiatalabbaknak	11
Klubüzemeltetőknek	11
A generációk közötti kezdeményezések megvalósításának kihívásai	12
Kulcsfontosságú szempontok a sikeres intergenerációs tevékenységekhez	13
Nemzedékek közötti példa: Madrid városi tanács „Megosztott gyakorlat” kezdeményezése	13
6. AZ IDŐSSÉGI NEMZEDÉKEK CÉLJÁNAK SZEMPONTJAI	14
Hozzáadott érték a klubok/központok számára	14
Kihívások és megoldási javaslatok	14
Ágazati példa és legfontosabb szempontok a Fit&Sund	16
7. SZEMPONTOK A FIATALABB GENERÁCIÓK MEGCÉLZÁSÁHOZ	17
Hozzáadott érték a klubok/központok számára	17
Kihívások és javasolt megoldások	17
Ágazati példa: Les Mills Born to Move	19
8. ÚTITERV A GENERÁCIÓK KÖZÖTTI MEGKÖZELÍTÉS VÉGREHAJTÁSÁRA	20
9. KÖVETKEZTETÉS	21
10. TOVÁBBI FORRÁSOK	22



01 BEVEZETÉS

Ez az útmutató abból a vízióból született, hogy életkorától, nemi hovatartozásától, etnikai, kulturális vagy gazdasági háttérétől, szexuális irányultságától, képességétől vagy fogyatékosságától függetlenül minden embernek joga legyen egészségjavító fizikai tevékenységben való részvételhez. Ez az útmutató a testmozgás azon erejét hirdeti, amely áthidalja a különbségeket és egyesíti az embereket, és arra törekszik, hogy az ágazatba való beilleszkedés új normáit inspirálja. A **#BEACTIVE DAY** kampány 2022-es kiadása a nők és lányok fizikai aktivitásba való bevonásának előmozdítására összpontosított, az útmutató itt érhető el. Idén a **#BEACTIVE DAY** egy intergenerációs megközelítést alkalmaz, hogy a legfiatalabb és legidősebb korosztályt aktívabbá, gyakrabban és együtt tegyük.

Az életkor fontos szerepet játszik a fitness és a fizikai aktivitás elérése és lehetőségei tekintetében. Az egyének túlnyomó többsége számára a fizikai aktivitás az egészséges életmód és az általános jólét döntő feltétele. Az „egy méret mindenkinek” megközelítés gyakran nem a leghatékonyabb stratégia a testmozgás népszerűsítésére, és nem is olyan, amelyet az egészségjavító fizikai aktivitás (HEPA) és a közegészségügy javításán dolgozó szervezetek

tanácsolnak. A fizikai aktivitás minden korosztály számára nélkülözhetetlen, bár bebizonyosodott, hogy a fiatalabb és idősebb korosztályok egyedi korlátokkal szembesülnek, és az életkori sajátosságoknak kevésbé kell mozogniuk. Ezért mindkét csoportnak célzott megközelítésre van szüksége a fizikai aktivitás hatékony népszerűsítéséhez – és ennek összefogása akár a társadalmi kohézió erősítéséhez is hozzájárulhat.

Ennek fényében a következő útmutató áttekintést ad a jelenlegi fizikai inaktivitási „járványról”, elmagyarázza, hogy az életkor az elköteleződés meghatározó tényezője, és áttekinti a fizikai aktivitás gyakori akadályait mind a fiatalabb, mind az idősebb generációk számára. A dokumentum ezután egy ütemtervet kínál arra vonatkozóan, hogy a fitness- és testmozgásszolgáltatók miként léphetnek életbe a generációk közötti megközelítést, hogy elérhetőbb és befogadóbb lehetőségeket teremtsenek a különböző generációk számára, hogy találkozzanak és részt vegyenek a fizikai aktivitásban. Az útmutató tehát megnyitja az utat a fiatal és idősebb korcsoportok jobb bevonása felé a fizikai aktivitásba egy olyan intergenerációs megközelítésen keresztül, amely érzékeny mindenki szükségleteire és valóságára.



02 A 2023-AS #BEACTIVE DAY PROJEKTÉRŐL

A 2023-as **#BEACTIVE DAY** projekt egy 12 hónapos kezdeményezés, amelyet a EuropeActive koordinál és az Európai Unió Erasmus+ Programja finanszíroz. A projektben 9 partner vesz részt, amelyek Csehország, Franciaország, Görögország, Magyarország, Lettország, Észak-Macedónia, Portugália, Románia és Szerbia nemzeti fitnessszövetségei.

A **#BEACTIVE DAY** koncepciója az EuropeActive korábbi „Nemzeti Fitness Napja” kampányain alapul, amelyeket 2017 óta 15 európai országban sikeresen fejlesztettek ki, bizonyítva, hogy ennek a koncepciónak a lényege a siker fenntartható formulája.

A **#BEACTIVE DAY** kampány azt az elképzelést valósítja meg, hogy Európa-szerte minél több embert tegyen aktívabbá, gyakrabban, és célja, hogy a #BeActive fő üzenetén keresztül kezelje a fizikai inaktivitás növekvő szintjének problémáját. Szeptember utolsó hetében a testmozgásos rendezvényeken való nagyobb részvétel előmozdításával a **#BEACTIVE DAY** kampány közvetlenül hozzájárul Európa legnagyobb sportot és testmozgást

népszerűsítő kampányához – az Európai Bizottság éves Európai Sporthetéhez (EWoS).

A **#BEACTIVE DAY**, mint bevált zászlóshajó esemény, arra törekszik, hogy a fizikai aktivitás kulcsfontosságú éves ünnepe legyen, és koordinálja a nemzeti kampányokat, hogy támogassa a fitness- és fizikai aktivitási szektor hozzájárulását az EWoS-hoz. Az európai, nemzeti és regionális szinten erős kapcsolatokat teremtő EWoS égisze alatt végzett munkával a **#BEACTIVE DAY** máris jelentős sikereket könyvelhet el.

A **#BEACTIVE DAY** a fitness és a fizikai aktivitás örömeit ünnepli, és ingyenes eseményeket és tevékenységeket foglal magában, amelyekre fitness- és sportközpontok ezrei, parkok, városi főterek, iskolák vagy akár egyetemek is sorakoznak, és mindezt mindenki javára, aki aznapi fizikai aktivitásra vágyik. Ezáltal kampányunk arra ösztönzi az egyéneket, hogy többet mozogjanak, és jobban megértsék az aktív életmód előnyeit és fontosságát.



03 KINEK SZÓL EZ AZ ÚTMUTATÓ? MIT KÍNÁL?

A EuropeActive azon kollektív víziójának részeként, hogy több embert, aktívabbá váljon és gyakrabban szerezzon Európa szerte, ez a dokumentum a 2023-as #BEACTIVE DAY projekt keretében készült.



Ez az útmutató támogatja a fitness- és testmozgásszolgáltatókat abban, hogy a **#BEACTIVEDAY** kampány részeként sikeresen hozzanak létre és hajtsanak végre olyan tevékenységeket, kezdeményezéseket, programokat, amelyek intergenerációs megközelítést alkalmaznak, és amelyek a fiatalabb és idősebb korosztályok igényeihez és preferált tevékenységeihez igazodnak. Az inkluzív objektívnek szélesebb közönséget kell megszólítania, és a szervezeti és stratégiai tervezésben a fitness- és fizikai tevékenységet végzők számára előnyös lehet.

A fitness- és fizikai aktivitást biztosító személyzetet és a vezetőséget szem előtt tartva az útmutató a következőket kínálja:

- A fizikai aktivitás szintjének életkorral összefüggő különbségeinek áttekintése
- A nemzedékek közötti fizikai aktivitás előnyeinek meghatározása és magyarázata a fiatalok, az idősebb felnőttek és a fitnesskezelők számára
- Hogyan lehet leküzdeni az intergenerációs megközelítés megvalósítása előtt álló akadályokat
- Konkrét megfontolások és betekintések az idősebb és fiatalabb generáció megcélzásakor
- Útiter a generációk közötti megközelítés megvalósításához



Ez az útmutató arra ösztönzi a fitnessben és a fizikai aktivitásban érdekelt feleket, hogy ragadják meg a **#BEACTIVE DAY** kampányt, mint lehetőséget arra, hogy kifejezetten a barátságos környezet kialakítására, szórakoztató tevékenységekre összpontosítsanak, és egy generációk közötti célközönséget szolgáljanak ki.



04

FIZIKAI INAKTIVITÁS KORCSOPORTOK SZERINT

A fizikai inaktivitás valósága



A fizikai inaktivitás „világjárványa” sürgető globális egészségügyi probléma, amely az elmúlt években riasztó szintet ért el. Globális becslések szerint 1,4 milliárd felnőtt nem teljesíti az ajánlott fizikai aktivitási szintet. Ez körülbelül 4 felnőttből 1-nek felel meg, de még nagyobb arányban 4-ből 3 serdülő (11-17 éves) nem éri el a WHO fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlásait.¹ Ez a probléma egyre nagyobb méreteket ölt, és a 2009-es 39%-ról 2022-re.² 45%-ra emelkedett azoknak az európaiaknak az aránya, akik soha nem sportolnak vagy sportolnak. Annak ellenére, hogy e tendencia fényében egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak a testmozgás népszerűsítésének az EU tagállamaiban, a fizikai inaktivitás szintje továbbra is riasztóan magas.

A fizikai inaktivitás negatív hatással van a fizikai és mentális egészségre, valamint a gazdasági termelékenységre. Ha az inaktivitás tendenciáján nem változtatnak, annak globális költsége 2020 és 2030.³ között hozzávetőleg

520 milliárd INT\$-ra becsülhető. Ma rengeteg kutatás bizonyítja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás hogyan javítja a közérzetet és megelőzi a depressziót, a szorongást és a nem fertőző betegségeket (NCD), beleértve a stroke-ot, a magas vérnyomást, a 2-es típusú cukorbetegséget és a szívkoszorúér-rákot. A COVID-19 világjárvány fokozottan felhívta a figyelmet a rendszeres testmozgás erősítésének pozitív előnyeire az immunrendszerre, annak ellenére, hogy a világjárvány súlyosította az inaktivitási szintet: a felnőttek több mint 50%-a csökkent fizikai aktivitásról számolt be a járvány alatt.⁴ Az általános helyzet fokozott fellépést igényel.

A fizikai aktivitás szintjének növelésére irányuló politikák jelentős hatással lehetnek a lakosság egészségi állapotának javítására. A WHO javasolt fizikai aktivitásra vonatkozó iránymutatásainak végrehajtása az EU-ban a becslések szerint:⁵



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

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



Increase average **life expectancy** by **2 months**



Reduce **total health expenditure** by **0.6%**



3.5 million cases of depression



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



3.8 million cases of cardiovascular disease



400 000 cases of cancer

Ezen előnyök eléréséhez elengedhetetlen a fizikai aktivitásba való bekapcsolódás fokozása.

1 | WHO, „Globális cselekvési terv a fizikai aktivitásról 2018–2030: aktívabb emberek egy egészségesebb világért”, 2018. <https://shorturl.at/abjQ1>

2 | Európai Bizottság, „Speciális Eurobarométer 525 sport és fizikai aktivitás”, 2022. <http://bit.ly/3MSFI95>

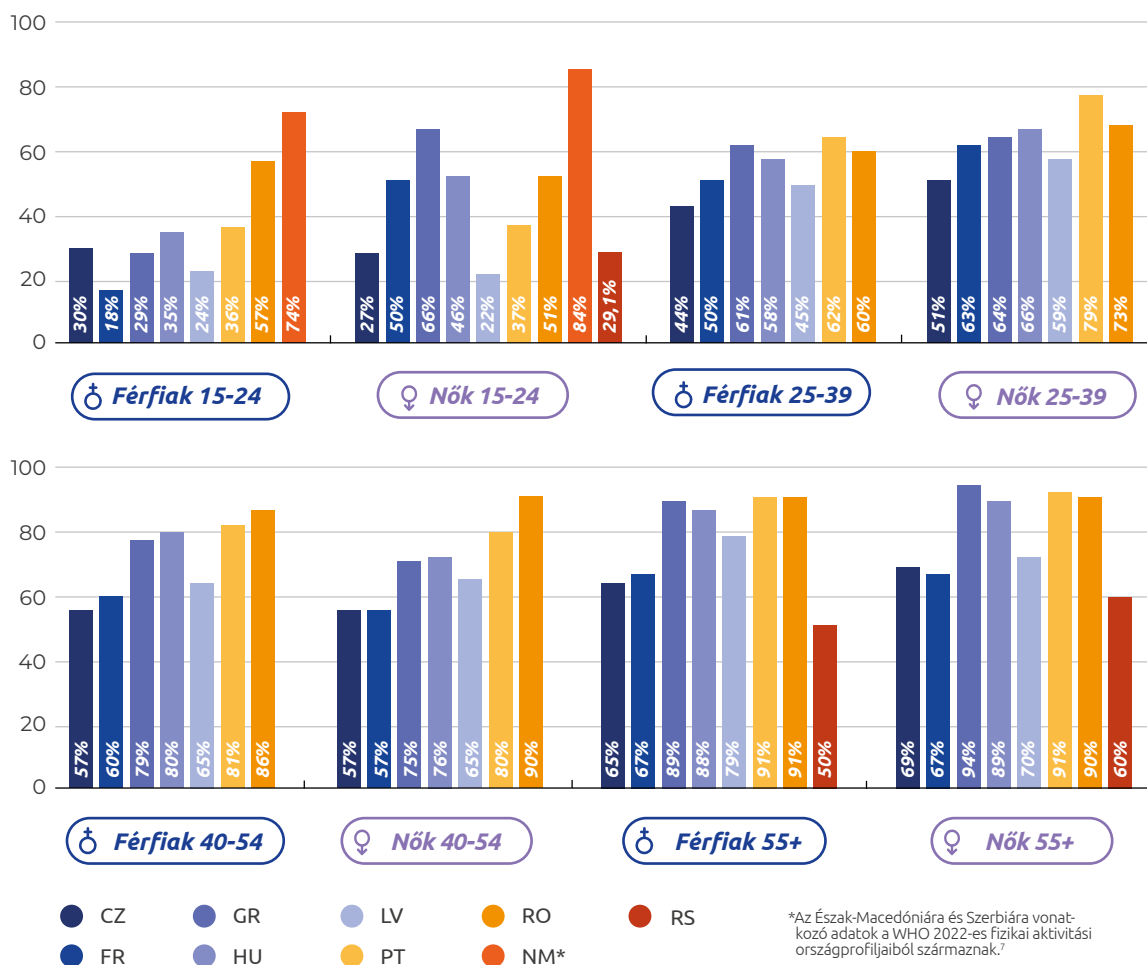
3 | Costa Santos és társai, „A fizikai inaktivitás tértelenségének költsége a közegészségügyi rendszerekben: a populációnak tulajdonítható töredékelemzés”, Lancet Global Health, 11. kötet, 2023. <https://shorturl.at/bpxO2>

4 | OECD/WHO, Lépj fel! Az elégtelen fizikai aktivitás terhelése Európában 2023-ban. <https://shorturl.at/jxyTW>

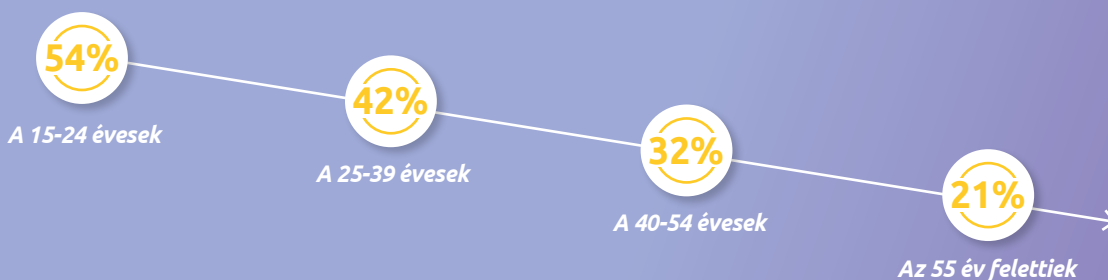
5 | Ugyanott.

Amit a korcsoportok fizikai aktivitási szintjéről tudunk

Azon emberek százalékos aránya, akik soha vagy csak ritkán gyakorolnak vagy sportolnak.⁶



A legfrissebb adatok rávilágítanak arra, hogy a fizikai aktivitás szintje folyamatosan csökken az életkorral, ami:⁸



rendszeres sportolás vagy testmozgás az EU-ban.

6 | Európai Bizottság, „Speciális Eurobarométer 525”.

7 | WHO, „Physical Activity Profile 2022. North Macedonia”. <https://shorturl.at/nozM2>, „Physical Activity Profile 2022. Szerbia”. <https://shorturl.at/jlot2>.

8 | Európai Bizottság, „Speciális Eurobarométer 525”.

9 | Ugyanott.

10 | Európai Bizottság: Zöld könyv az öregedésről. A generációk közötti szolidaritás és felelősség előmozdítása, 2021. <https://bit.ly/3WUxemi>

11 | Svéd Nemzeti Közegészségügyi Intézet, „Egészséges öregedés: kihívás Európa számára”, 2007. <https://bit.ly/3NoWSwN>

12 | WHO, „Factsheet – Physical Activity”, 2022. <https://shorturl.at/rDPS9>

13 | Európai Bizottság et al., „The silver economy – Final report”, 2018. <https://rb.gy/4kdjh>

14 | Statista Kutatási Osztály, „Az Európai Unióban (EU) 2017-ben az emberek testedzési vagy sportolási gyakoriságának megoszlása korcsoportok és nemek szerint”, 2022 <https://shorturl.at/OPZ7>

15 | OECD/Európai Unió, „Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle”, 2022 <https://shorturl.at/yMN04>

16 | WHO, „Globális helyzetjelentés a fizikai aktivitásról”, 2022. <https://bit.ly/42szkLo>

17 | WHO, „Factsheet – Fizikai aktivitás”.

18 | UNESCO, „Fit for Life: a sport mint költséghatékony megoldás”, 2022. <https://bit.ly/3HZIHYY>

19 | WHO, „A WHO/Európa új elemzése meglepő tendenciákat azonosít a túlsúly és az elhízás arányában a régióban”, 2021. <https://bit.ly/3oSu8Tt>



Előnyök az idősebb lakosság számára

Európában az idősebb férfiak körülbelül 73%-a és az idősebb nők 75%-a nem fizikailag aktív.⁹ Ez különösen igaz a jelenlegi demográfiai változásokra, mivel 2060-ra.¹⁰ a becslések szerint az EU lakosságának egyharmada 65 év feletti lesz. Ezért alapvető fontosságú, hogy felhívják a figyelmet a fizikai aktivitás e korcsoportban rejlő előnyeire, és fokozzák az elkötelezettséget. Mivel az idősek az életkorral összefüggő állapotok miatt gyakran használják az egészségügyi rendszereket, jelentős gazdasági fellendülés várható, ha arra összpontosítunk, hogy ezt a demográfiai helyzetet a lehető leghosszabb ideig egészségesen és aktívan tartsuk. Ennek a korosztálynak a speciális előnyei közé tartozik a hatékony funkció és az öngondoskodás képességének fenntartása, valamint a kognitív degeneratív betegségek (pl. demencia, Alzheimer-kór) megelőzése és késleltetése.¹¹ A WHO 65 év felettieknek szóló ajánlásai egyformán előmozdítják

a többkomponensű erő- és egyensúlygyakorlatban való részvételt hetente legalább három napon az esés kockázatának csökkentése érdekében.¹²

Az idősebb lakosság egészségének és jólétének javítása az Silver Economy (Ezüst Gazdaság).¹³ fejlődését is támogathatja. Az egészségesebb idősödő népesség piaci potenciállal és gazdasági lehetőségekkel rendelkezik a társadalomban való fokozott részvétel révén, ami pozitívan járulhat hozzá az általános jóléthez és növelheti a társadalmi egyenlőséget. A fitness szektor számára az ezüstgazdaság jelentheti az egyik legnagyobb lehetőséget a ritkán feltárt piacra való belépéshez. A fizikai aktivitásra motivált és támogatott idősebb népesség növelheti az európai fitnessszektor elterjedését, mivel jelenleg az 55 év feletti férfiak és nők mindössze 8%-a, illetve 7%-a sportol rendszeresen.¹⁴

Előnyök a fiatalabb lakosság számára

Hasonlóképpen, a gyermekek és serdülők többsége is alacsony szintű fizikai aktivitásról tesz tanúbizonyságot, az EU-ban mindössze 4 11 évesből és 7 15 évesből 1 felel meg a WHO napi egy óra közepes vagy erőteljes testmozgásra vonatkozó ajánlásának.¹⁵

A rendszeres fizikai aktivitás a gyermekek és serdülők számára számos előnnyel jár, különösen fontos az optimális növekedés és fejlődés szempontjából.¹⁶ Támogatja továbbá a szociális készségek, motoros készségek és a jobb kognitív eredmények elsajátítását, beleértve az iskolai figyelmet és tanulási képességet.¹⁷ A PAZ adatok akár 40%-kal javult a tanulmányi teljesítmény a rendszeresen aktív gyermekek esetében.¹⁸ A fizikai aktivitás a fiatal populáció

számára is fontos, mivel ők szembesülnek a legmagasabb túlsúlyos és elhízottsági rátával, amely 2021-ben a fiúk 29%-át és a lányok 27%-át érinti.¹⁹

A fizikai aktivitás az egészségesebb felnőttkor alapjait is lefekteti, így a korai életkorban való kezdésnek hosszan tartó pozitív hatásai lehetnek az egészségre és a jólétre az öregedési folyamat során. A legújabb tanulmányok azt mutatják, hogy a gyermekkori testmozgás védő hatással van az egészségre a későbbi években, valamint javítja a kognitív képességeket felnőttkorban.²⁰ Végezetül, a rendszeres testmozgást végző gyermekek felnőttkorukban is nagyobb valószínűséggel folytatják az aktivitást.²¹

20 | 20 Aberg MA és munkatársai, „A szív- és érrendszeri alkalmasság a fiatal felnőttkorban a megismeréssel társul”, Proc Natl Acad Sci U S A., 106(49), 2009. <https://rb.gy/h53n6>

21 | Biagi Batista et al., „Sportban való részvétel gyermekkorban és serdülőkorban és fizikai aktivitás felnőttkorban: szisztematikus áttekintés”, Journal of Sport Sciences, 37. évf., 2019. <https://rb.gy/4kkav>

22 | Európai Bizottság, „Mapping study on the intergenerational dimension of sport”, 2019. <https://bit.ly/3t1UN3G>

23 | Európai Unió, „A Tanács és a tagállamok kormányai Tanácson belül ülésező képviselőinek állásfoglalása az Európai Unió sportra vonatkozó munkatervéről (2021. január 1. – 2024. június 30.) 2020/C 419/01”, az Európai Unió Hivatalos Lapja, C 419., 1-101. o., <https://2wirtb201>

24 | Európai Bizottság, „Kommunikáció a sportról (2011): az európai dimenzió fejlesztése a sportban”, 2011. <https://shorturl.at/tMRT6>

25 | Európai Bizottság, „Zöld könyv az öregedésről”, 15.

26 | Európai Bizottság, „Magány az idősök körében – Európai perspektíva”, 2022.

27 | Európai Bizottság, „Magányosság és társadalmi kapcsolódás: betekintések egy új uniós szintű felmérésből”, 2023. <https://rb.gy/hz1mp>

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

29 | Európai Bizottság, „Magány az idősök körében”.

30 | Európai Bizottság, „Flash Eurobarometer 269”, 2009. <https://rb.gy/fktrp>

31 | Európai Parlament, „Az aktív idősök és a generációk közötti szolidaritás európai éve”, 2012. <https://bit.ly/3P0yK4z>

32 | Európai Bizottság, „Tanulmány a sport generációk közötti dimenziójáról”.

05 A FIZIKAI TEVÉKENYSÉG NEMZEDÉKKÖZI MEGKÖZELÍTÉSÉNEK ESETE

Mi az „intergenerációs megközelítés”, és miért fontos?

Ez az útmutató a nemzedékek közötti fizikai tevékenység megértésére épít az Európai Bizottság definíciójából: „minden olyan tevékenység, amely a fiatal és az idősebb generációkat egyaránt bevonja a sportba és a fizikai tevékenységekbe egyidejűleg”. A kortárs európai sport- és testmozgás-politika hangsúlyozza a fizikai aktivitás szintjének növelésének szükségességét a korcsoportok között, ezért hangsúlyozza, hogy a generációk közötti megközelítés támogathatja a társadalmi kohéziót és befogadást.²⁴

Az idősebb felnőttek különösen ki vannak téve a magánynak és annak egészséggel kapcsolatos következményeinek, mivel nagyobb valószínűséggel élnek át életükben átmeneteket és bomlasztó életeseményeket, például nyugdíjba vonulást és gyászt.²⁶ Az adatok továbbá azt mutatják, hogy 2016 és 2022 között több mint kétszeresére nőtt azon 18-25 évesek aránya, akik arról számoltak be, hogy gyakran érzik magukat magányosnak.²⁷ A kutatások szerint a magány U-alakú mintát követ, és a magány a fiatalok és az idősebb generációk körében éri el a legmagasabb szintet.²⁸ Úgy tűnik, hogy a Covid-19 világjárvány felerősítette a magány előfordulását mind az idősebb, mind a fiatalabb korcsoportok körében.²⁹

„A társadalmaknak az öregedésre való felkészülésének túl kell lépnie a gazdasági kérdéseken és a minőségi, megfizethető szolgáltatásokon. El kell gondolkodnunk azon, hogyan élnek együtt generációk. Az egyik aggodalomra ad okot a magány és a társadalmi elszigeteltség növekvő kockázata mind a fiatalok, mind az idősebbek körében.”²⁵

Az Európai Bizottság öregedésről szóló zöld könyvestarenjü

2009-ben az európaiak 60%-a arról számolt be, hogy a fiatalabbak és az idősebbek nem találkozhatnak és együttműködhetnek tevékenységeken keresztül.³⁰ Ezért az európai politikák egyre inkább támogatják a nemzedékek közötti koncepciót az öregedő társadalmakra adott válasz részeként. A Bizottság 2012-t az aktív idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai évének hirdette meg, kiemelve, hogy a fizikailag aktív idősorok milyen jótékony hozzájárulást tehetnek a társadalomhoz függetlenségük erősítésével párhuzamosan a generációk közötti szolidaritás erősítésével.³¹ 2022-ben a Bizottság arra törekedett, hogy láthatóvá tegye a nemzedékek közötti sportot és testmozgást népszerűsítő projekteket és kezdeményezéseket az egész kontinensen a **#BEACTIVE** Díj generációkon átívelő kihirdetésével.

Végül a Bizottság közzétett egy feltérképezést a sport és a fizikai aktivitás³² generációk közötti dimenziójáról, amely kiemeli az ilyen tevékenységek öt fő tipológiáját:

- 1 a generációk közötti tanulás elősegítése** a sport és a sporttal kapcsolatos tevékenységek révén
- 2 a fiatalok és idősek fokozottabb sportolási részvételének ösztönzése**
- 3 az egészséges életmód népszerűsítése** a generációk közötti sporttevékenységeken keresztül
- 4 a sportban való részvétel növelése** generációk közötti versenyeken keresztül
- 5 a családok szerepének elősegítése** a testmozgás ösztönzésében

A 2023-as **#BEACTIVE DAY** kampány középpontjában a figyelemfelkeltés és a nemzedékek közötti testmozgási elkötelezettség fejlesztése tehát megfelelő módja a fiatal és idősebb korosztályok fizikai aktivitásának ösztönzésének, és lehetőséget biztosít a közösségek összekapcsolására.



A generációk közötti megközelítés előnyei

Bár nyilvánvaló, hogy a testmozgás specifikus egészségügyi előnyökkel járhat mind a fiatalabb, mind az idősebb korosztály számára, az intergenerációs tevékenységek számos további előnnyel is járnak: elősegíthetik a nemzedékek közötti interperszonális kapcsolatokat, kölcsönös megértést és tiszteletet, ezáltal csökkentve a társadalmi konfliktusok kockázatát és erősítve a közösség érzését. Tovább erősíthetik a társadalmi kohéziót a

nemzedékek közötti interakciók negatív felfogásának leleplezésével, és az ötletek, ismeretek és készségek cseréjének ösztönzésével elősegíthetik a kölcsönös tanulás lehetőségét.³³

A fizikai aktivitással kapcsolatos kezdeményezések nemzedékek közötti megközelítésének megvalósításának előnyei a következők:



Időseknek

- A társadalmi kapcsolatok gazdagítása az egészséges öregedés elősegítése mellett
- A magány és a társadalmi elszigeteltség csökkentése az életminőség javítása érdekében
- Rendszeres lehetőségek biztosítása az interperszonális interakcióra a társadalmi kapcsolat megőrzése érdekében
- Az értékérzet és a termelékenység fokozása
- Kapcsolattartás az aktuális trendekkel és perspektívákkal
- Új készségek fejlesztése technológiákkal
- Az öregedéssel kapcsolatos negatív sztereotípiák elleni küzdelem
- Növelje a közösségekhez tartozás érzését az élettel való elégedettség fokozása érdekében
- Hozzájárulás ahhoz, hogy a fiatalabb generációkkal aktívan részt tudjanak venni az edzőtermeken kívül



Fiatalabbaknak

- Az önbizalom növelése a másokkal való kommunikációban
- Más generációkkal szembeni tolerancia és megértés növelése
- Az aktív állampolgári magatartás fokozása
- Az oktatáson kívüli tanulás lehetőségeinek elősegítése
- Az identitástudat és perspektíva elősegítése
- Értékes életkészségek fejlesztése és közös bölcsesség megszerzése



Klubüzemeltetőknek

- **Közösségi hírnév:** A nemzedékek közötti tevékenységek előmozdításával a klubod/központod befogadó és társadalmilag felelős entitásként pozicionálhatja magát, ezáltal javítva hírnevét és pozitív imázst szerezhet a közösségben.
- **Egyedülálló programozás:** A generációk közötti kezdeményezések vagy órák felajánlása megkülönbözteti a klubot/központot másoktól, vonzóbbá téve azt minden korosztály számára.
- **Ügyfélkör:** A nemzedékek közötti megközelítés előmozdítása segíthet új tagok vonzásában és a bevétel növelésében.
- **Játssz szerepet a társadalom fejlesztésében:** A nemzedékek közötti tevékenységek felkarolásával a klubod/központod pozitív hatást válthat ki az egész közösségben, gazdagítja az életet, elősegíti a kapcsolatokat és elősegíti az egészségesebb életmódot. Ez egy lépés egy befogadóbb, megértőbb és egészséges társadalom felé.

A generációk közötti kezdeményezések megvalósításának kihívásai

A Bizottság generációk közötti Térképezési tanulmánya³⁴ arésvétel két leggyakoribb akadályát azonosítja:



MOTIVÁCIÓS

- > **Életkornegatív sztereotípiák** – a fiatalok vonakodhatnak az idősekkel való kapcsolattartástól a kortárs nyomás vagy az uralkodó normák miatt, amelyek kimondják, hogy ez társadalmilag nem kívánatos. Az idősebbek negatívan vélekedhetnek a fiatalabb generációkról is.
- > **Beállítások** – a nem semleges helyszínek, mint például az iskolák vagy az idősek otthona, azt az érzést kelthetik, hogy nem tartoznak sem az idősebb, sem a fiatalabb résztvevők közé, és fokozhatják a kényelmetlenséget. Ezért célszerű olyan semleges helyet választani, ahol mindkét csoport jól érzi magát (fitness klub/központ, sportpályák, parkok, közösségi központok stb.).
- > **Kommunikáció** – a különböző korcsoportok eltérő szókincset használnak, és eltérő jelentést tulajdoníthatnak ugyanazoknak a szavaknak vagy kifejezéseknek. Ebben az értelemben kiegyensúlyozott kommunikációra van szükség, amely alkalmas mind az idősebb, mind a fiatalabb generáció számára.
- > **Helyi kulturális kontextus** – a nemzedékek közötti interakció szintje országonként eltérő lehet, a fiatalok és az idősek közötti szokásos interakció gyengébb szintjei könnyebben váltják ki a kínos vagy kellemetlen érzést.
- > **Promóció** – az intergenerációs tevékenységekben való részvétel ösztönzése a konkrét célközönséget kell, hogy vonja, ami kihívást jelenthet, mivel a fiatalokat és az idősebbeket különböző dolgok motiválhatják.



SZERKEZETI

- > **Korlátozott pénzügyi támogatás** az ilyen típusú programokhoz
- > A nemzedékek közötti **projektek fontosságának tudatosítása**
- > **Korlátozott számú uniós szintű hálózat** foglalkozik ezzel a kérdéssel
- > **Gyenge infrastruktúra** és bizonyos célcsoportok sajátos igényeinek megfelelő felszerelések hiánya

34 | Ugyanott.

Kulcsfontosságú szempontok a sikeres intergenerációs tevékenységekhez

Az intergenerációs fizikai aktivitási kezdeményezések megtervezésekor és végrehajtásakor a klubok/ központok tulajdonosainak, a fitnessoktatóknak és az érintett feleknek szem előtt kell tartaniuk a következő kulcsfontosságú elveket a siker fokozása érdekében:

- A nemzedékek közötti tevékenységek során az individualizáció és az önmegnyilatkozás bizonyos szintje elősegítheti a **szoros kapcsolatteremtést és elősegítheti a generációk közötti barátságokat** (azaz önbemutatók, jégtörő foglalkozások vagy strukturált lehetőségek a párbeszédre és a véleménycsere).
- **Kölcsönösen előnyös tevékenységek** tervezése **mindkét korcsoport számára**. A közös célokra való összpontosítás és a közös cél segít ezt támogatni, például olyan feladatok, amelyek kézzelfogható eredményeket hoznak, és valamilyen szervezést/ tervezést foglalnak magukban (pl. versenyelemek, kihívás leküzdését igénylő feladatok).
- Vegye figyelembe mind az idősebb, mind a fiatalabb

résztevők elvárásait, hogy **ne részesítse előnyben egyik csoportot a másikkal szemben**.

- A **megfelelő tudással** és szakértelemmel rendelkező szakképzett szakemberek bevonása az idősebb és fiatalabb emberekkel való munkába, például fitnesszedzők, de tanárok vagy szociális munkások is.
- **Inkluzív környezet kialakítása** a generációk közötti tevékenységekhez. Ez létfontosságú mind az idősebbek, mind a fiatalabbak számára, hogy jól érezzék magukat a közös tevékenységekben.
- **Legyen rugalmasan** reagálva a résztvevők igényeire, és tegye lehetővé a változtatásokat a végrehajtás során a résztvevők visszajelzései alapján.
- **Kommunikálni** a generációk közötti projektek **előnyeiről** helyi, és fokozatosan nemzeti és nemzetközi szinten, mivel ez fokozza a figyelemfelkeltést, ami közvetlenül befolyásolhatja az ilyen típusú tevékenységekhez rendelkezésre álló finanszírozás szintjét.

Nemzedékek közötti példa: Madrid városi tanács „Megosztott gyakorlat” kezdeményezése

A Shared Exercise kezdeményezés 2007 és 2019 között futott Madridban, célja az egészséges életmód népszerűsítése a generációk közötti fizikai aktivitással kapcsolatos kezdeményezéseken keresztül. Az Idősügyi Főigazgatóság vezette a méltányosság, szociális jogok és foglalkoztatás területén. az Oktatási és Ifjúsági Igazgatósággal együttműködve.

A kezdeményezés keretében nyolc városrészben (Fuencarral, Moratalaz, Puente de Vallecas, Arganzuela, Carabanchel, Vicalvaro, Salamanca és Villaverde) rendezvényeket szerveztek, hogy lehetőséget teremtsenek a fiatalabb és idősebb lakosság kapcsolattartására. Minden tevékenységet

nyilvános parkokban vagy tereken tartottak, és gyakorlati szakemberek vezettek. Minden foglalkozás 1 óráig tartott, és egy bemelegítő sétát is tartalmazott, hogy ösztönözze a résztvevők közötti beszélgetést, csoportos nyújtást és játékokat. Segített leküzdeni a generációk közötti negatív sztereotípiákat, és bemutatta a nemzedékek közötti interakció értékét a fizikai aktivitás körül. Ezt a projektet nagyon jól fogadták a helyi közösségek, 2019-ben átlagosan 10-ből 9,5 elégedettségi arányt ért el. A visszajelzések konkrétan felfedték, hogy az idős résztvevők hogyan érezték úgy, hogy jobban kapcsolódtak helyi közösségeikhez ennek a programnak köszönhetően.



06

AZ IDŐSSÉGI NEMZEDÉKEK CÉLJÁNAK SZEMPONTJAI

A szociális, mentális és fizikai egészség előmozdítását célzó elképzeléssel a Fit&Sund úttörő szerepet tölt be az idősök aktív és egészséges életmódjának népszerűsítésében innovatív idősök edzőtermi programjaival. Szakértelmüket ezen a területen mutatják be a Fizikai aktivitás előmozdítása az egészséges öregedésért (PAHA) projektben való részvételük révén, amely a „Motion for livet” (gyakorlat az életért) koncepció kidolgozásához vezetett. Ez a koncepció szolgál a Fit&Sund speciális fitnessprogramjainak alapjával, amelyeket kifejezetten a 65 év feletti számára terveztek. Ezt a koncepciót a Fit&Sund 39 dániai edzőterméből 5-ben alkalmazzák, amelyek együttesen heti 60 órát tartanak az idősök számára. Ez sikeres programnak bizonyult, mivel a teljes Fit&Sund franchise tagság 23%-a idősök. Ez az idősökkel szerzett kiterjedt tapasztalat az oka annak, hogy a Fit&Sundot a 2023-as **#BEACTIVE DAY** projekt fő szakértőjévé választották, és elengedhetetlen volt az alábbi tartalmak összeállításához.

Az idősök sajátos szükségletekkel rendelkező demográfiai csoportot alkotnak, akik gyakran nem csúcsidőben végeznek testmozgást, általában a nap közepén, amikor a dolgozó népesség nagy része elfoglalt. Ez a minta egyedülálló lehetőséget kínál arra, hogy maximalizálja a klub/központ létesítményeinek kihasználtságát. Azt is fontos megjegyezni, hogy az idősök különösen hiányozhatnak a közösségi érzésből, mivel sokan nyugdíjasok, és már nem folytatnak szakmai társadalmi interakciókat. Ez arra készítheti őket, hogy közösségeket keressenek és boldogan hozzájáruljanak helyi területükön, így a nemzedékek közötti fizikai aktivitással kapcsolatos kezdeményezések esélyt adnak a generációk közötti szakadék áthidalására, a társadalmi kohézió előmozdítására és a közösség társadalmi szerkezetének megerősítésére.

Hozzáadott érték a klubok/központok számára

Új ügyfélkör és megnövekedett tagság:

Ako aktivnost starijih nije već sastavni deo vaše strategije, onda njeno sprovođenje može privući novu demografiju u vaš klub/centar. Ovo povećanje članstva može dovesti do povećanja prihoda, posebno imajući u vidu da su odrasli stariji od 65 godina trenutno najmanje aktivna starosna grupa u evropskim društvima i stoga predstavljaju tržišni potencijal za značajan rast.

Optimalizált központ kihasználtság:

Seniori obično imaju fleksibilan raspored i verovatnije je da će koristiti objekte van perioda gužvi. Ishod je optimalna upotreba vaših objekata tokom dana.

Kihívások és megoldási javaslatok



Az idősök fizikai korlátai

Magyarázat

Az idősöknek gyakran vannak fizikai korlátai vagy egészségügyi állapotai, amelyeket figyelembe kell venni a tevékenységek tervezése során. Létfontosságú, hogy olyan tevékenységeket végezzünk, amelyek rugalmasak és alkalmazkodnak a különféle fizikai képességekhez.

Megoldási javaslat

- Használjon fizikai terapeutákat vagy fitness-szakembereket, akik tapasztaltak az idősebb felnőttekkel való munkavégzésben, hogy biztonságos, vonzó és alkalmazkodó gyakorlatokat tervezzenek.
- Hasznos az is, ha különféle intenzitású tevékenységeket kínál a különböző edzettségi szintek kielégítésére.



Technológiai kihívások

Magyarázat

Technológiai kihívások A technológia mindennapi életben való elterjedésével elkerülhetetlen, hogy egyes tevékenységeknek vagy akár klubtagsági eljárásoknak legyen technológiai összetevője. Egyes idős küzdhetnek az innovatív technológia segítségével.

Megoldási javaslat

Biztosítani kell, hogy a tevékenységek során használt technológia felhasználóbarát, elérhető legyen az idősebb lakosság számára, és szükség esetén megfelelően elmagyarázza. Tegye lehetővé az időseket, hogy részt vegyenek az ilyen technológiában. Néhányan tapasztalt felhasználók lehetnek, ezért bátorítsa őket, hogy segítsenek oktatótársaiknak a tagsági alkalmazások és egyéb segítségével. A felelősségérzet kialakítása a vezető tagok körében hozzájárul a tagság megtartásához, és segít abban, hogy kiváló nagyköveteket hozzon létre a márka számára.



A sérüléstől való félelem

Magyarázat

Az idősek haboznak részt venni, mert félnek a sérüléstől.

Megoldási javaslat

Biztosítsa a biztonságot minden tevékenység során megfelelő intézkedések, például megfelelő felszerelés, szakképzett felügyelet és veszélymentes környezet beépítésével. Az egészségügyi és biztonsági tájékoztatóknak minden tevékenység részét kell képezniük, és segíteniük kell a résztvevők önbizalmának növelését. Ha olyan környezetet szeretne teremteni, ahol az idősek aktívan kihívást jelentenek maguknak, és a legtöbbet hozzák ki edzésükből, biztonságban kell érezniük magukat.



Marketing

Magyarázat

Kihívást jelenthet az idősek megcélzása a gyakran használt közösségi média marketingen keresztül.

Megoldási javaslat

Használjon plakátokat és hirdetéseket a helyi hírlevelekben, klubokban, könyvtárakban vagy más olyan helyeken, amelyek elősegítik vagy otthont adnak időskori tevékenységeknek.



Érdeklődés vagy motiváció hiánya

Magyarázat

Előfordulhat, hogy egyes idősek nem motiválódnak a tevékenységekhez, különösen, ha úgy érzik, hogy a tevékenységek nem felelnek meg érdeklődési körüknek vagy képességeiknek.

Megoldási javaslat

Bátorítsa a tagok visszajelzéseit és bevonását a tevékenységek tervezésébe. Ez tulajdonosi érzést ad bennük, és biztosítja, hogy a tevékenységek változatosak legyenek, és vonzóak legyenek az érdeklődési körök és képességek széles körében. Ne feledje, hogy a sikertörténetek nagyszerű motivációt jelentenek, ezért ne féljen lehetőséget biztosítani a sikerhez. Ezek olyan kihívások lehetnek, mint például a pontszámok megütése gépen vagy a leghosszabb egyensúlyozás az egyensúlyi podon – könnyen nyomon követhető gyakorlatokat építsen be. A fizikai aktivitás társadalmi előnyeire való összpontosítás vonzóbbá teheti a résztvételt.

Ágazati példa és legfontosabb szempontok a Fit&Sundtól

A fenti információk alapján a Fit&Sund figyelemre méltó sikereket ért el a következő projektekkel és stratégiákkal:



1 Idősek kampánya:

„Az idősek bevonása egy jó ajánlattal csodálatos módja az ügyfélbázis építésének. Tapasztalataink szerint a legjobb kampány egy 4–6 hetes ingyenes próbaverzió alapul, heti 2–3 órával, amelynek középpontjában az idősek fitnesskörnyezetének megismertetése áll. Ez egy szenior bemutatkozó órával kezdődik, amely biztonságos környezetet teremt, mivel a kampány során ugyanaz a csoport van az osztályban. Próbáljon kapcsolatot kiépíteni a résztvevővel, ugyanazokat az oktatókat használja, és minden óra után hagyjon időt a beszélgetésre és a visszajelzésekre. A kampány után ügyeljen arra, hogy a bevezető kampányórákkal egy időben legyen az órarend, hogy megkönnyítse a részvételt.”

2 A vezető testület:

„Miközben több kampányt futtat, és felállítja az idősebb tagság bázisát, próbáljon meg létrehozni egy vezető testületet. Ez összesen 4-6 tagból, 2-4 idősebb tagból, egy oktatóból és egy edzőterem vezetőből/tulajdonosból álljon. A vezető tagok hozzájárulása ellentételezésben részesülhetett, a testületben való részvételükért ingyenes/kedvezményes tagsággal. Használja a vezető testületi tagokat nagykövetként; kérje meg őket, hogy vegyenek részt új kampányok futtatásakor. Tarthatnak kisebb prezentációkat, beszélhetnek az órákkal kapcsolatos saját tapasztalataikról, arról, hogy miért kezdtek el, vagy milyen hatásokat tapasztaltak, mióta elkezdtek az Ön edzőtermébe/klubjába járni. Ez segít bizalmat építeni az új tagok között, és egyben megtartani a meglévő vezető tagjait.”

3 Társas események megtervezése:

„Az idősek testületének létrehozása és néhány kampány lebonyolítása után elkezdhet a részvétel szociális egészségügyi vonatkozásainak népszerűsítésére összpontosítani. Általában használja a helyi ismereteit és a képzeletét. Ne feledje, hogy a társadalmi események nagyszerű szocializációt, interakciót, megtartást és nagyszerű élményeket biztosítanak idősebb tagjai számára.

Példák társadalmi eseményekre:

- **Séta és beszélgetés:** Hívd meg az idősebb csoportot sétálni és beszélgetni. Tervezzon témákat, vagy akár hívjon meg egy szakértőt egy érdekes területről. (azaz gyógytornász, mindfulness-szakértő, táplálkozási szakértő vagy egy a környéken történt történelmi esemény szakértője)
- **Vacsorák vagy ebédek:** tervezzon vacsorákat és/vagy ebédeket, vegye igénybe a helyi éttermet és kombinálja azt testmozgással. Előfordulhat, hogy egy óra mozgással kezd a napot az edzőteremben/klubban, majd egy helyi étteremben találkozik ebédelni, ebéd után pedig egy sétával fejezi be a rendezvényt.
- **Múzeumi kirándulások:** Tapasztalataink szerint a múzeumi kirándulások jól működnek társasági eseményekként, a közös tanulás fantasztikus módja a fitnesszórakon túli kapcsolatteremtésnek, és az elménk serkentésére.
- **Tervezze meg a vendégoktatókat:** hívjon meg más oktatókat is, hogy tartsák az óráit, ez lehet jóga, mindfulness, meditáció, tánc stb., ez segít új kihívások bemutatásában, szórakoztató és izgalmas óráit tartani



07 RAZMATRANJA ZA DOSEZANJE MLADIH GENERACIJA

A fiatalabb korcsoportok is egyedi igényekkel rendelkező demográfiai csoportot alkotnak. A következő, a Les Mills által biztosított lista felvázolja azokat a kulcsfontosságú elemeket, amelyekre figyelemmel kell lenni ahhoz, hogy sikeresen kapcsolatba lépjen ezzel a korcsoporttal:

1 Tedd szórakoztatóvá: Mindenki szeret szórakozni, különösen a gyerekek! A szórakozásnak kell állnia a tevékenységek középpontjában, hogy bevonják a gyerekeket, és segítsenek nekik pozitív kapcsolatot kialakítani a fizikai tevékenységgel. Gondolja át, hogyan teheti a tevékenységeket a lehető legszórakoztatóbbá: a zenétől és a mozdulatoktól a tanítási stílusig – ez ALAP!

2 Teremtse meg az összetartozás érzését: A gyerekek sportolása túl gyakran versenyszerű, és nem inkluzív lehet, ami eltántoríthatja a résztvételt. Szervezzon fel tevékenységeket olyan oktatókkal/tanárokkal, akik a befogadás és a siker valódi érzésének ápolására összpontosítanak, hogy mindenki úgy érezze, hozzátartozik – és szeretne visszatérni!

Hozzáadott érték a klubok/központok számára

Új ügyfélkör és hosszú távú tagmegtartás:

A fiatalabb korcsoportok megcélzásával a klubok új demográfiai csoportokat vonzanak magukhoz, és bővíthetik ügyfélkörüket. A legfontosabb, hogy a fiatalabb generációk korai bevonása elősegítheti a fitness szokások kialakítását, és hozzájárulhat a klub stabil és tartós tagsági bázisának biztosításához.

Kihívások és megoldási javaslatok



Nedostatak autonomije

Magyarázat

A gyerekek és a fiatalabb generációk továbbra is függhetnek a gondozóktól, mind anyagilag, mind logisztikai szempontból a fitnessórákon vagy edzőtermi foglalkozásokon való részvétel tekintetében.

Megoldási javaslat

Vonja be a szülőket és a gondozókat a gyermekek tevékenységeibe azáltal, hogy megtalálja a módját, hogyan motiválja őket arra, hogy a fizikai tevékenységet integrálják gyermekeik heti rutinjába. Könnyítse meg a szülők számára a tervezést és a gyakorlati feladatokat, mint például a foglalkozások ütemezése közvetlenül az iskola után, vagy biztosítson kényelmes teret a megfigyeléshez vagy a beszélgetéshez a foglalkozások alatt.

Különbéle családbarát tevékenységek, csoportos túrák, fitness órák és sportesemények kínálata; fontolja meg kedvezményes tagság vagy csoportos edzések szervezését kifejezetten a szülők/családi egység számára.

3 Állítsa be az életkornak és a színpadnak megfelelő: A fiatalokkal közös tevékenységek és kezdeményezések segítik a gyerekek által kedvelt zenét, a könnyen elsajátítható mozdulatokat és a számukra értelmes magyarázatokat. Az alapvető építőelem-készségek beépítése, amelyek szakértői jóváhagyással illeszkednek a fejlesztési szakaszokhoz, a szórakozástól az egészségjavítótá teszi az élményt.

4 Adjon sikerélményt: Minden foglalkozásnak növelnie kell az önbizalmat, mivel a fiatalok átéli az új készségek elsajátításának izgalmát, és élvezik a kollektív befejezés érzését. A pozitív megerősítés fontos, függetlenül a gyermek fizikai képességeitől vagy a játékok kimenetelétől.

5 Fenntartani és megóvni a fizikai és érzelmi biztonságot: gondoskodni kell arról, hogy minden mozdulat előzetesen tesztelve legyen, vagy összhangban legyen a fejlődési szakaszokkal annak érdekében, hogy a fiatalokat arra ösztönözzék, hogy képességeik teljes mértékét megtapasztalják, miközben biztonságosak a korcsoportjuk számára.



Növekedési potenciál:

A fiatalabb korosztályok gyakran nagyobb valószínűséggel vállalnak új tevékenységeket és próbálnak ki különböző fitnessprogramokat. Célzott programok biztosításával a klubok kiaknázhathatják ezt a növekedési potenciált a részvétel és bevonódás tekintetében, és kamatoztathatják azt.





Biztonsági aggályok

Magyarázat

A szülők és gondozók gyakran aggódnak amiatt, hogy egy fizikailag aktív gyermek megsértheti magát, és ezért valószínűleg korlátozhatja gyermeke tevékenységét.

Megoldási javaslat

Átfogó biztonsági irányelvek kidolgozása, amelyek kifejezetten a különböző fizikai tevékenységekhez vannak szabva, kiemelve az óvintézkedéseket, a megfelelő technikákat és a felszerelés használatát. Biztosítsa a nyitott kommunikációt a szülőkkel és a gondozókkal, kezelje aggályaikat, és rendszeresen frissítse őket. A felnőttek kockázatfelfogásának módosítása lehet az egyik módja annak, hogy pozitívan befolyásoljuk a gyermekek aktivitási magatartását.



Fitness-műveltség hiánya

Magyarázat

Előfordulhat, hogy ezeknek az egyéneknek korlátozott tapasztalataik vannak a fitnesszterekben és az adott szókincsben

Megoldási javaslat

Vonjon be speciális fitnesszszakembereket, akik a formális terminológiát a fiatal résztvevők számára érthető, vonzó oktatássá tudják fordítani.



Motiváció és érdeklődés hiánya

Magyarázat

A gyermekek önmagukban „természetesen aktívnak” tekinthetők, ami potenciálisan a gyermekek és szülei/gondozói érdeklődésének hiányát eredményezheti a fizikai tevékenység strukturált formáiba való bevonása iránt.

Megoldási javaslat

Gondoskodjon arról, hogy az órák szórakoztatóak, élvezetesek és strukturáltak legyenek, hogy tartalmazzák mind a mérsékelt, mind az erőteljes intenzitású tevékenységet. A mozdulatokat előzetesen tesztelni kell annak biztosítása érdekében, hogy biztonságosan „lökjék” a fiatalokat, hogy megtapasztalják képességeik teljes mértékét. Növekszik az önbizalmuk, ahogy átélik az új készségek elsajátításának izalmát, és ennek eredményeként beleszeretnek a rendszeres fizikai tevékenységbe.



Még fejlesztési fázisban

Magyarázat

A gyerekek és a fiatalabb generációk még mindig nőnek, testük fejlődik, ezért ne vegyenek részt bizonyos fitnessztevékenységekben, fejlődési szakaszuktól függően (pl. nehézsúlyos edzés).

Megoldási javaslat

Győződjön meg arról, hogy a fitnesszórák testreszabottak, megfelelőek és biztonságosak ennek a korosztálynak. Jól képzett fitnessszakembereknek kell vezetniük őket. Azokat a fitnessztereket, ahol a fiatalok önállóan végeznek fizikai tevékenységet, szintén ellenőrizni kell, hogy ne végezzenek magas kockázatú vagy káros tevékenységet.



Inaktív példaképek

Magyarázat

A gyerekek egyre inkább ki vannak téve az inaktív példaképeknek és egy olyan világnak, amely nem részesíti előnyben a fizikai tevékenységet. A női példaképek a családon belül és kívül egyaránt normatív környezetet teremthetnek a gyermekek számára – ezért elengedhetetlen a fizikai aktivitás előtérbe helyezése.

Megoldási javaslat

Támogassák az aktív példaképeket minden gyermek számára, és ösztönözzék a rendszeres interakciót, például csoportos edzéseket és közös fizikai tevékenységeket, ahol az aktív felnőttek példaképként léphetnek fel, aktívan bevonhatják és irányíthatják a gyerekeket. Szervezzen olyan szülő-gyerek fizikai aktivitási programokat, amelyek lehetővé teszik a családi egységek számára, hogy együtt vegyenek részt fizikai tevékenységekben, és hívják meg a közösségen belüli aktív szülőket, hogy osszák meg tapasztalataikat és gyakorlati tanácsaikat más szülőkkel.



Szociális normák

Magyarázat

A társadalmi normák, a kulturális hiedelmek és a nemi sztereotípiák befolyásolhatják a gyermekek fizikai aktivitással kapcsolatos felfogását és attitűdjét, ami potenciálisan eltántorít bizonyos csoportokat (pl. lányokat) a részvételtől

Megoldási javaslat

Inkluzív környezetek népszerűsítése, a sztereotípiák megkérdőjelezése, valamint a különböző érdeklődési köröket és kulturális hátteret kielégítő változatos testmozgási lehetőségek biztosítása. Emelje ki a különböző példaképeket, beleértve a női és férfi sportolókat is, akik megkérdőjelezzik a sztereotípiákat, és kiválóak a különféle fizikai tevékenységekben.

Tekintse meg a 2022-es **#BEACTIVE DAY** befogadási útmutatót, amely több nő és lány bevonására irányul!

Ágazati példa: Les Mills Born to Move



A 2023-as **#BEACTIVE DAY** kampány izgatottan számíthat a Les Mills, az idei kiadás fő szponzora támogatására. A Les Mills kedvesen elkészítette a következő részt, amely további betekintést nyújt a gyermekek aktívabbá tételébe az egyik kiemelt programjukon keresztül.

A Les Mills több mint 50 éve vezető szerepet tölt be a fitnessben. 25 csoportos fitnessprogramot készítenek tudományos háttérrel, amelyeket a Les Mills+-on keresztül klubban vagy otthon tapasztalhatnak meg. Hetente emberek milliói formálódnak 21 000 klubban 100 országban 140 000 Les Mills oktató segítségével, akik életre keltenek olyan programokat, mint a BODYPUMP™ (a világ legnépszerűbb súlyzós edzése), a BODYCOMBAT™ (harcművészet), az RPM™ (legújabb beltéri kerékpározás), a BODYBALANCE™ és a BODYBALANCE™ generáció. A Les Mills Strength Development, az első a sok új program közül, amelyet a Generation Active céljára fejlesztettek ki.

A BORN TO MOVE lényege, hogy a fiatalokat a fizikai aktivitás megszerettetésére ösztönözze. Egyesíti a

fitnesszt és a szórakozást, hogy segítsen a gyerekeknek és a tizenéveseknek pozitív öntudatra, önbizalomra és koordinációra fejleszteni.



A programok lehetővé teszik a gyerekeknek, hogy megtapasztalják a zenére való mozgás életerejét és örömet – és ezzel együtt a testmozgás életre szóló szeretetét táplálják. 15–55 perces edzéseként állnak rendelkezésre, az öt különböző BORN TO MOVE program mindegyike egy adott korcsoportra és annak alapvető fejlődési szakaszára van optimalizálva, hogy megfeleljen a korai és iskolai éveknak.

„A korai és iskolai évek kritikus ablakot jelentenek a pozitív szokások kialakításához. Ezért fejlesztettük ki a BORN TO MOVE alkalmazást. Szeretnénk az aktív élet szeretetét elterjedni a gyerekekben, hogy aktív, egészséges és boldog felnőttekké nőhessenek.” Dr. Jackie Mills MD, Les Mills kreatív igazgató.

A **#BEACTIVE DAY** kampánnyal együttműködve a Les Mills olyan eszközökből álló marketingeszközrendszerrel rendelkezik, amely segít népszerűsíteni a **#BEACTIVE DAY** terveit és kezdeményezéseit, és szeptemberben a Les Mills INGYENES hozzáférést kínál a BORN TO MOVE virtuális platformhoz!

Ha többet szeretne megtudni arról, hogy a Les Mills hogyan támogatja a **#BEACTIVE DAY** kampányt, látogasson el a www.lesmills.com/beactive-day oldalra, és hogy hozzáférjen a BORN TO MOVE virtuális platformhoz, olvassa be a QR-kódot, és töltsse ki az űrlapot.

08 ÚTITERV A GENERÁCIÓKKÖZI MEGKÖZELÍTÉS VÉGREHAJTÁSÁRA

Ez az ütemterv alapvető útmutatóként szolgál. Minden klub vagy központ egyedi, és ezt a tervet az Ön sajátos körülményeihez, erőforrásaihoz és céljaihoz kell igazítani. Ne feledje, a cél a megértés, a társaság és a kölcsönös tanulás elősegítése a különböző generációk között.



Mérje fel erőforrásait: Mielőtt elkezdené, vegye számba, hogy mik vannak. Milyen létesítmények és terek állnak rendelkezésre? A munkatársai közül kik jogosultak ilyen tevékenységek létrehozására és vezetésére? Milyen költségvetést tud erre a kezdeményezésre elkülöníteni?



Helyi közösség felmérése: Kutasson helyi közösséget. Milyen a jelenlegi fiatal és idősebb korosztály elkötelezettsége a klubtagságban? Hol gyülekeznek és töltenek időt a célcsoportjai? Melyek a legjobb marketing lehetőségek? Melyek a legjobb médiumok a velük való kommunikációhoz? Minél szélesebb a korcsoportok köre, annál valószínűbb, hogy különféle kommunikációs területeket és csatornákat kell használni.



Tervezze meg a megfelelő tevékenységeket: Erőforrásai, céljai és a résztvevőktől egyre gyakrabban gyűjthető meglátásai alapján kezdje el a tevékenységek tervezését. Győződjön meg arról, hogy a tevékenységek sokoldalúak és alkalmazkodnak a különböző fizikai képességekhez és érdeklődési körökhöz. Foglaljon bele megfelelő mennyiségű tevékenységet, fizikai és mentális összetevőkkel, esetleg még gamified elemekkel is, és győződjön meg a biztonsági óvintézkedések betartásáról. A legfontosabb, hogy legyen finom és élvezetes!



Együttműködés szakértőkkel: Az olyan tevékenységek esetében, amelyek speciális szakértelmet igényelnek (például idősek vagy fiatalok számára alkalmas fitneszórák), működjön együtt szakértőkkel. Ez biztosítja a biztonságot és az alkalmasságot, miközben hozzáadott értéket ad programjához. A fentiek alapján olyan tevékenységeket/órákat tervezzen, amelyeket könnyű megismételni, mivel ezek a napi órái és tevékenységei részévé válhatnak.



A személyzet képzése: Győződjön meg arról, hogy munkatársai megértik e generációk közötti tevékenységek végrehajtásának célját, fontosságát és indokait. Győződjön meg arról, hogy képzésben részesülnek, vagy képzésben részesülnek, hogy sikeresen bevonják és irányítsák a különböző korcsoportokat, biztosítsák a részvétel biztonságát, és hangsúlyozzák az együttműködést és a kölcsönös tiszteletet.



Ütemezze be a tevékenységeket: Tervezze meg ütemezését. Ideális esetben az intergenerációs tevékenységek mindkét megcélzott korcsoport számára megfelelő időpontban zajlanak. Mivel az idősebb felnőttek időbeosztása rugalmasabb lehet, mint a fiatalabbaké, fontolja meg a generációk közötti tevékenységek tervezésének és az iskolai időbeosztásnak összehangolását, hogy jobban megfeleljen a családok igényeinek. Ha lehetséges, a foglalkozások előtt vagy után vegyen részt jégtörő foglalkozásokon vagy egyéb generációk közötti kötődési és szocializációs lehetőségeken.



Népszerűsítse tevékenységeit: Az 1. lépésben végzett közösségi értékelés alapján használjon célzott hírleveleket, közösségi média bejegyzéseket, webhelyét és szájról szájra terjedését, hogy terjessze az új kezdeményezéseit. Hangsúlyozza az előnyöket, és ügyeljen arra, hogy a megfelelő marketingcsatornák és nyelvezet használatával vonzza meg konkrét célcsoportja(ka)t.



Futtasson kísérleti programot: Először fontolja meg egy kísérleti program futtatását. Ez lehetővé teszi, hogy visszajelzést kapjon, és elvégezze a szükséges módosításokat a teljes körű bevezetés előtt. A 2023-as **#BEACTIVEDAY** nagyszerű alkalom lehet egy kísérleti program elindítására. A helyi közösség fiatalabb és idősebb korosztályának megismerése valószínűleg időbe telik. Legyen alkalmazkodóképes, és használja a kísérleti programot, hogy tanuljon a környékről.



Értékelje és alkalmazkodjon: Rendszeresen értékelje tevékenysége sikerét. Kérjen visszajelzést a résztvevőktől, és szükség szerint módosítsa programjait, hogy azok továbbra is megfeleljenek tagjai igényeinek és érdekeinek. Használja minden korcsoport nagyköveteit, hogy profitáljon a befogadó csapatmunkából.

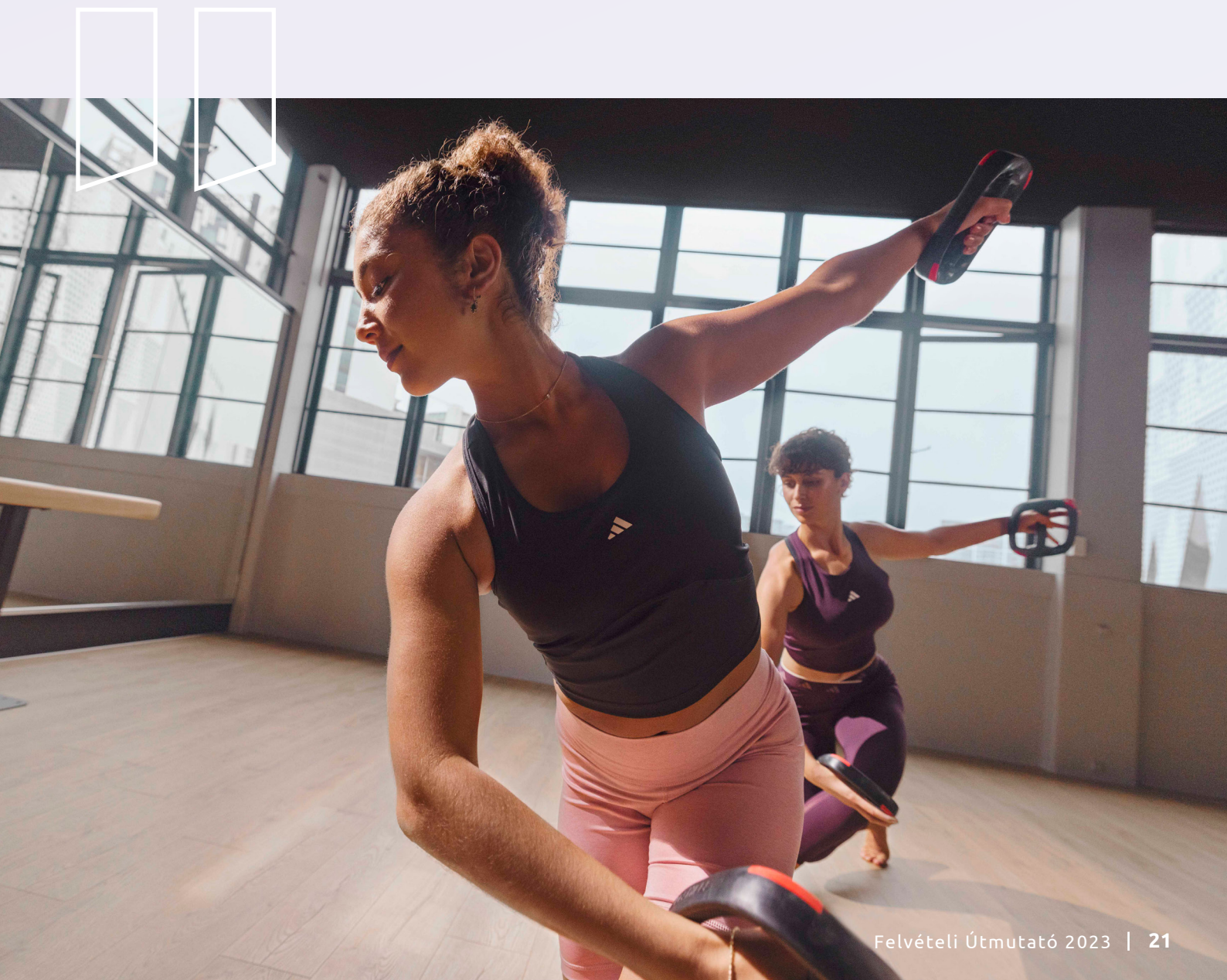


Ünnepeld a sikert: Ismerd el és ünnepeld a generációk közötti tevékenységeid sikerét. Ossz meg sikertörténeteket és pozitív eredményeket, hogy másokat is ösztönözzön a csatlakozásra és a klubod/központod népszerűsítésére.

09 KÖVETKEZTETÉS

A 2023-as **#BEACTIVEDAY** lehetőséget kínál arra, hogy összehozzuk a különböző generációkból származó egyéneket, különösen a fiatalabb és idősebb korosztályokat. Mint ilyen, az intergenerációs megközelítés olyan platformot biztosít, amely elősegíti az interakciót, a tanulást, a kölcsönös tiszteletet és az új ügyfélkörhöz való hozzáférést a fitnessklubok, központok és üzemeltetők számára. Különleges előnyöket biztosít a fiatal és idősebb lakosság számára is, hogy leküzdjék az e csoportok előtt álló egyedi kihívásokat. Ahogy az előző szakaszok rávilágítottak, a generációk közötti tevékenységekre irányuló programok és kezdeményezések létrehozása

felszabadítja a lehetőséget ezekre a gyakran kiaknázatlan piacokra való hozzáférésre. Ez az útmutató áttekinti a klubok/központok számos előnyét, akik ezt teszik, és további kontextust és magyarázatokat adott az ilyen jellegű tevékenységeknek a közösséghez és a társadalomhoz való hozzájárulásáról. Az útiterv és a lehetséges akadályok leküzdésének magyarázata világos cselekvési útvonalat kínál a kluboknak/központoknak. Reméljük, hogy ez arra ösztönzi Önt, az edzőterem-/klubtulajdonosokat, hogy a 2023-as **#BEACTIVE DAY** támogatásával integrálják az intergenerációs tevékenységeket edzőtermeikbe.



10 TOVÁBBI FORRÁSOK

FIZIKAI AKTIVITÁS



Costa Santos et al., „A fizikai inaktivitás tétlenségének költsége a közegészségügyi rendszerekben: a populációnak tulajdonítható töredékelemzés”, Lancet Global Health, 11. kötet, 2023.

<https://shorturl.at/bpxO2>

Európai Bizottság, „Speciális Eurobarométer 525 – Sport és fizikai aktivitás”, 2022.

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

OECD/Európai Bizottság, „Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle”, 2022.

<https://shorturl.at/yMN04>

OECD/WHO, „Step Up! Az elégtelen fizikai aktivitás terhének kezelése Európában, 2023.

<https://shorturl.at/jxyTW>

WHO, „Globális cselekvési terv a fizikai aktivitásról 2018–2030: aktívabb emberek egy egészségesebb világért”, 2018.

<https://shorturl.at/abjQ1>

WHO, „Factsheet – Physical Activity”, 2022

<https://shorturl.at/rDPS9>

WHO, „Globális helyzetjelentés a fizikai aktivitásról”, 2022

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

NEMZEDÉKKÖZI



Buonsenso et al., „Exploring the Enjoyment of the Intergenerational Physical Activity”, Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 6. kötet, 2021.

<https://rb.gy/kj5kb>

Drury et al., „Generációs kapcsolatok létrehozása: mik ezek, miért fontosak, és hogyan készítsünk belőlük többet”, 2017.

<https://rb.gy/g900a>

Ebrahimi et al., „Az intergenerációs programokon alapuló fizikai aktivitás hatása az idősebb felnőttek életminőségére”, Journal of Ageing, Vol. 2020. 14.

<https://rb.gy/vjo2j>

Európai Bizottság, „Mapping study on the intergenerational dimension of sport”, 2019.

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

Európai Bizottság, „Zöld könyv az öregedésről. A nemzedékek közötti szolidaritás és felelősség előmozdítása, 2021.

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

Generációs játékok/ Gyakorlati használati útmutató

<https://rb.gy/p9hy7>

Idősek Országos Szövetsége Fitness/Resources.

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

Promoting Physical Activity for Healthy Aging (PAHA) projekt, „Helyes gyakorlatok útmutatója”, 2016.

<https://rb.gy/jg180>

St Monica Trust, „Útmutató idősebb embereknek”. Nemzedékek közötti tevékenység. Hogyan legyen részese és miért?, 2018.

<https://rb.gy/a5qwk>

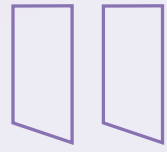
ukaktiv Kutatóintézet, „Élet a mi éveinkben. A fizikai aktivitásban való részvétel felszabadítása idősebb felnőttek számára, 2021.

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

Youth Sport Trust/Resources.

<https://rb.gy/hxsoo>





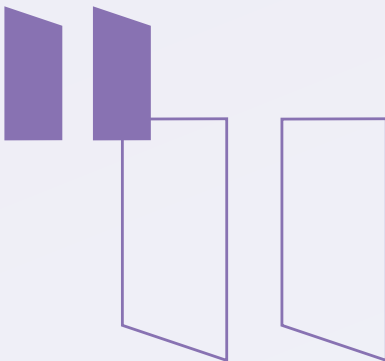
#BEACTIVE DAY



JOGI NYILATKOZAT

Az Európai Unió társfinanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban csak a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az European Education and Culture Executive Agency (Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség) (EACEA) véleményét. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

