



#BEACTIVE DAY

IEKĻAUŠANAS CEĻVEDIS



*Apsverot paaudžu
pieeju fizisko aktivitāšu
iesaistīšanai:*

*Praktisks ceļvedis fitnesa un fizisko
aktivitāšu klubiem un centriem*

beactiveday.eu

europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



Co-funded by
the European Union

PATEICĪBA

Šī rokasgrāmata ir izstrādāta 2023. gada **#BEACTIVE DAY** kampaņas projekta ietvaros, ko līdzfinansē Eiropas Savienības programma Erasmus+. Saturu izstrādāja Fit&Sund, Les Mills un EuropeActive ar 2023. gada **#BEACTIVE DAY** partneru atbalstu. Mēs vēlamies pateikties visiem, kas iesaistīti šī resursa izveidē.



MĀJASLAPAS

Projekts:

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

Kampaņa:

<https://beactiveday.eu/>

Ceska Komora Fitness (CZ):

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

Active-FNEAPL (FR):

<https://beactiveday.fr/>

Attic Union
of Gym Owners (GR):

<https://beactiveday.gr/>

MAFORSZ (HU):

<https://beactiveday.hu/>

Latvian Health and Fitness Association (LV)
(Latvijas Veselības un Fitnesa asociācija):

<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/>

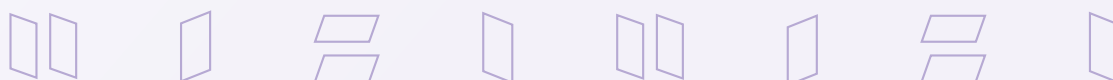
Together Advancing Common Trust (MK):

<https://beactiveday.mk/>





1. IEVADS.....	5
2. PAR 2023. GADA <i>#BEACTIVE DAY</i> PROJEKTU.....	5
3. KAM ŠIS CEĻVEDIS IR PAREDZĒTS? KO TAS PIEDĀVĀ?	6
4. FIZISKĀ NEAKTIIVITĀTE VECUMA GRUPĀS	7
Fiziskās neaktivitātes realitāte.....	7
Ko mēs zinām par fiziskās aktivitātes līmeni 7 gadu vecuma grupās	8
Ieguvumi vecāka gadagājuma cilvēkiem	9
Ieguvumi jaunākiem iedzīvotājiem.....	9
5. STARPPAAUDŽU PIEEJAS LIETAS FIZISKO AKTIVITĀTEI	10
Kas ir “starppaaudžu pieeja” un kāpēc tā ir svarīga?	10
Starppaaudžu pieejas priekšrocības.....	11
Vecākiem cilvēkiem	11
Jaunākiem cilvēkiem.....	11
Klubu operatoriem	11
Izaicinājumi īstenot starppaaudžu iniciatīvas.....	12
Galvenie apsvērumi veiksmīgām starppaaudžu aktivitātēm	13
Starppaaudžu piemērs: Madrides pilsētas domes iniciatīva “Kopīgs vingrinājums”	13
6. APSVĒRUMI, ATTIECĪBĀ UZ VECĀKĀM PAAUDZĒM.....	14
Pievienotā vērtība klubiem/centriem	14
Izaicinājumi un ieteiktie risinājumi	14
Nozares piemērs un galvenie apsvērumi no Fit&Sund	16
7. APSVĒRUMI, IZMANTOJOT MĒRĶI UZ JAUNĀKĀM PAAUDZĒM	17
Pievienotā vērtība klubiem/centriem	17
Izaicinājumi un ieteiktie risinājumi	17
Nozares piemērs: Les Mills' Born to Move	19
8. CEĻVEDIS STARPPAAUDŽU PIEEJAS ĪSTENOŠANAI	20
9. SECINĀJUMS	21
10. RESURSI	22



01 IEVADS

Šī rokasgrāmata ir izstrādāta, balstoties uz vīziju, ka ikvienam cilvēkam neatkarīgi no vecuma, dzimuma identifikācijas, etniskās, kultūras vai ekonomiskās izcelsmes, seksuālās orientācijas, spējām vai invaliditātes ir jābūt tiesībām piedalīties veselību uzlabojošās fiziskās aktivitātēs. Šī rokasgrāmata popularizē fizisko aktivitāšu spēku, lai mazinātu atšķirības un vienotu cilvēkus, un tā cenšas iedvesmot jaunus standartus iekļaušanai nozarē. Kampanjas **#BEACTIVE DAY** 2022. gada izdevums koncentrējās uz sieviešu un meiteņu iekļaušanu fiziskajās aktivitātēs, un ceļvedis ir pieejams šeit. Šogad **#BEACTIVE DAY** izmanto starppaaudžu pieeju, lai jaunākās un vecākās vecuma grupas aktīvāk, biežāk un kopā.

Vecumam ir liela nozīme attiecībā uz fitnesa un fizisko aktivitāšu pieejamību un iespējām. Lielākajai daļai cilvēku fiziska aktivitāte ir būtisks veselīga dzīvesveida un vispārējās labklājības priekšnoteikums. Pieeja "viens izmērs der visiem" bieži vien nav visefektīvākā stratēģija fizisko aktivitāšu veicināšanai, kā arī tāda, ko iesaka organizācijas, kas strādā, lai veicinātu veselību

uzlabojošu fizisko aktivitāti (HEPA) un uzlabotu sabiedrības veselību. Būt fiziski aktīvam ir būtiska visu vecumu cilvēkiem, lai gan ir pierādīts, ka jaunākas un vecākas vecuma grupas saskaras ar unikālu šķēršļu kopumu un vecumam ir jābūt mazāk mazkustīgam. Tāpēc abām grupām ir vajadzīgas mērķtiecīgas pieejas efektīvai fizisko aktivitāšu veicināšanai, un to apvienošana varētu pat veicināt sociālo kohēziju.

Nemot to vērā, šajā rokasgrāmatā ir sniegts pārskats par pašreizējo fiziskās neaktivitātes "pandēmiju", paskaidrots, kā vecums ir noteicošais iesaistīšanās faktors, un apskatīti biežākie šķēršļi fiziskai aktīvai darbībai gan jaunākajai, gan vecākajai paaudzei. Pēc tam dokumentā tiek piedāvāts ceļvedis, kā fitnesa un fizisko aktivitāšu nodrošinātāji var īstenot paaudžu pieeju, lai radītu pieejamākas un iekļaujošas iespējas dažādām paaudzēm sanākt kopā un iesaistīties fiziskajās aktivitātēs. Tādējādi ceļvedis paver ceļu jaunu un vecāku vecuma grupu labākai iekļaušanai fiziskajās aktivitātēs, izmantojot paaudžu pieeju, kas ir jutīga pret visu vajadzībām un realitāti.



02 PAR PROJEKTU 2023 #BEACTIVE DAY

2023. gada **#BEACTIVE DAY** projekts ir 12 mēnešu iniciatīva, ko koordinē EuropeActive un finansē Eiropas Savienības programma Erasmus+. Projektā piedalās 9 partneri, kas ir Čehijas, Francijas, Grieķijas, Ungārijas, Latvijas, Ziemeļmaķedonijas, Portugāles, Rumānijas un Serbijas nacionālās fitnesa asociācijas.

#BEACTIVE DAY koncepcija ir balstīta uz EuropeActive iepriekšējām "Nacionālās fitnesa dienas" kampanjām, kas kopš 2017. gada tika veiksmīgi izstrādātas 15 Eiropas valstīs, pierādot, ka šīs koncepcijas pamatā ir ilgtspējīga veiksmes formula.

Kampanja **#BEACTIVE DAY** īsteno vīziju par to, kā vairāk cilvēku visā Eiropā padarīt aktīvākus un biežāk, un tā ir izstrādāta, lai risinātu problēmas, kas saistītas ar pieaugošo fiziskās neaktivitātes līmeni, izmantojot #BeActive galveno vēstījumu. Veicinot plašāku dalību fizisko aktivitāšu pasākumos septembra pēdējā nedēļā, kampanja **#BEACTIVE DAY** sniedz tiešu ieguldījumu Eiropā lielākajā sporta un fizisko aktivitāšu veicināšanas

kampanjā - Eiropas Komisijas ikgadējā Eiropas sporta nedēļā (EWOs).

Kā pierādīts vadošais pasākums **#BEACTIVE DAY** cenšas būt par galvenajiem ikgadējiem fizisko aktivitāšu svētkiem un koordinēt nacionālās kampanjas, lai atbalstītu fitnesa un fizisko aktivitāšu nozares ieguldījumu EWOs. Darbojoties EWOs paspārnē, kas veido spēcīgus sakarus Eiropas, valsts un reģionālā līmenī, **#BEACTIVE DAY** jau demonstrē ievērojamus panākumus.

#BEACTIVE DAY atzīmē fitnesa un fizisko aktivitāšu prieku un ietver bezmaksas pasākumus un aktivitātes, kas notiek tūkstosiem fitnesa un sporta centru, parku, pilsētas skvēru, skolās vai pat universitātēs, un tas viss ir paredzēts ikvienam, kurš vēlas aptvert būt fiziski aktīvam visu dienu. To darot, mūsu kampanja iedvesmo cilvēkus vairāk kustēties un labāk izprast aktīva dzīvesveida priekšrocības un nozīmi.



03 KAM ŠIS CEĻVEDIS IR PAREDZĒTS? KO TAS PIEDĀVĀ?

Kā daļa no EuropeActive kolektīvās vīzijas, lai visā Eiropā būtu vairāk cilvēku, aktīvāki un biežāk, šis dokuments ir izstrādāts 2023. gada #BEACTIVE DAY projekta ietvaros.



Šis ceļvedis atbalsta fitnesa un fizisko aktivitāšu nodrošinātājus, lai kampaņas **#BEACTIVE DAY** ietvaros veiksmīgi izveidotu un īstenotu aktivitātes, iniciatīvas, programmas, kurās izmantota paaudžu pieeja, kas ir pielāgota jaunāku un vecāku vecuma grupu vajadzībām un vēlamajām aktivitātēm. Iekļaujošam objektīvam vajadzētu pievērsties plašākai auditorijai un dot labumu organizatoriskā un stratēģiskā plānošanā fitnesa un fizisko aktivitāšu operatoriem.

Paturot prātā fitnesa un fizisko aktivitāšu nodrošinātāja personālu un vadību, ceļvedis piedāvā:

- Pārskats par ar vecumu saistītām fiziskās aktivitātes līmeņa atšķirībām
- Definīcija un skaidrojums par ieguvumiem, ko sniedz starppaaudžu fiziskās aktivitātes jauniešiem, gados vecākiem pieaugušajiem un fitnesa operatoriem.
- Kā pārvarēt šķēršļus starppaaudžu pieejas ieviešanā
- Īpaši apsvērumi un atziņas, mērķējot uz vecākajām un jaunākajām paaudzēm
- Ceļvedis starppaaudžu pieejas īstenošanai



Šis ceļvedis mudina fitnesa un fizisko aktivitāšu ieinteresētās personas izmantot kampaņu **#BEACTIVE DAY** kā iespēju īpaši koncentrēties uz viesmīlīgas vides, jautru aktivitāšu radīšanu un dažādu paaudžu mērķauditoriju.



04

FIZISKĀ NEAKTĪVITĀTE VECUMA GRUPĀS

Fiziskās neaktivitātes realitāte

Fiziskās neaktivitātes "pandēmija" ir aktuāla globāla veselības problēma, kas pēdējos gados ir sasniegusi satraucošu līmeni. Globālie aprēķini liecina, ka 1,4 miljardi pieaugušo neatbilst ieteicamajiem fiziskās aktivitātes līmeņiem. Tas atbilst aptuveni 1 no 4 pieaugušajiem, vēl vairāk 3 no 4 pusaudžiem (11-17 gadi) nesasniedz PVO fizisko aktivitāšu ieteikumus.¹ Šī problēma kļūst arvien plašāka, un to eiropiešu īpatsvars, kuri nekad nesporto vai nesporto, pieaug no 39 % 2009. gadā līdz 45 % līdz 2022.² Īgadam. Neskatoties uz to, ka, ņemot vērā šo tendenci, fizisko aktivitāšu veicināšanai ES dalībvalstīs tiek piešķirta pieaugoša nozīme, fiziskās neaktivitātes līmenis joprojām ir satraucoši augsts.

Fiziskā neaktivitāte negatīvi ietekmē fizisko un garīgo veselību, kā arī ekonomisko produktivitāti. Ja neaktivitātes tendence netiktu mainīta, tiek lēsts, ka no 2020. līdz 2030.³

gadā tās globālās izmaksas būs aptuveni 520 miljardi ASV dolāru. Mūsdienās milzīgs pētījumu apjoms parāda, kā regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo labklājību un novērš depresiju, trauksmi un neinfekcijas slimības (NCD), tostarp insultus, hipertensiju, 2. tipa diabētu, koronārā sirds slimību un vēzi. COVID-19 pandēmija pievērsa pastiprinātu uzmanību pozitīvajiem ieguvumiem, ko regulāru fizisko aktivitāšu stiprināšana sniedz imūnsistēmai, lai gan pandēmija saasināja neaktivitātes līmeni: vairāk nekā 50% pieaugušo ziņoja par samazinātu fizisko aktivitāšu līmeni pandēmijas laikā.⁴ Vispārējā situācija prasa pastiprinātu rīcību.

Politikai fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanai var būt ievērojama ietekme uz iedzīvotāju veselības uzlabošanu. Tiek lēsts, ka PVO ieteikto fizisko aktivitāšu vadlīniju īstenošana visā ES: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

Lai sasniegtu šos ieguvumus, ir būtiski veicināt fizisko aktivitāti sabiedrībā.

1 | OMS, "Planul de acțiune global privind activitatea fizică 2018-2030: mai mulți oameni activi pentru o lume mai sănătoasă", 2018. <https://shorturl.at/abjQ1>.

2 | Comisia Europeană, "Eurobarometru special 525 sport și activitate fizică", 2022. <http://bit.ly/3MSF195>

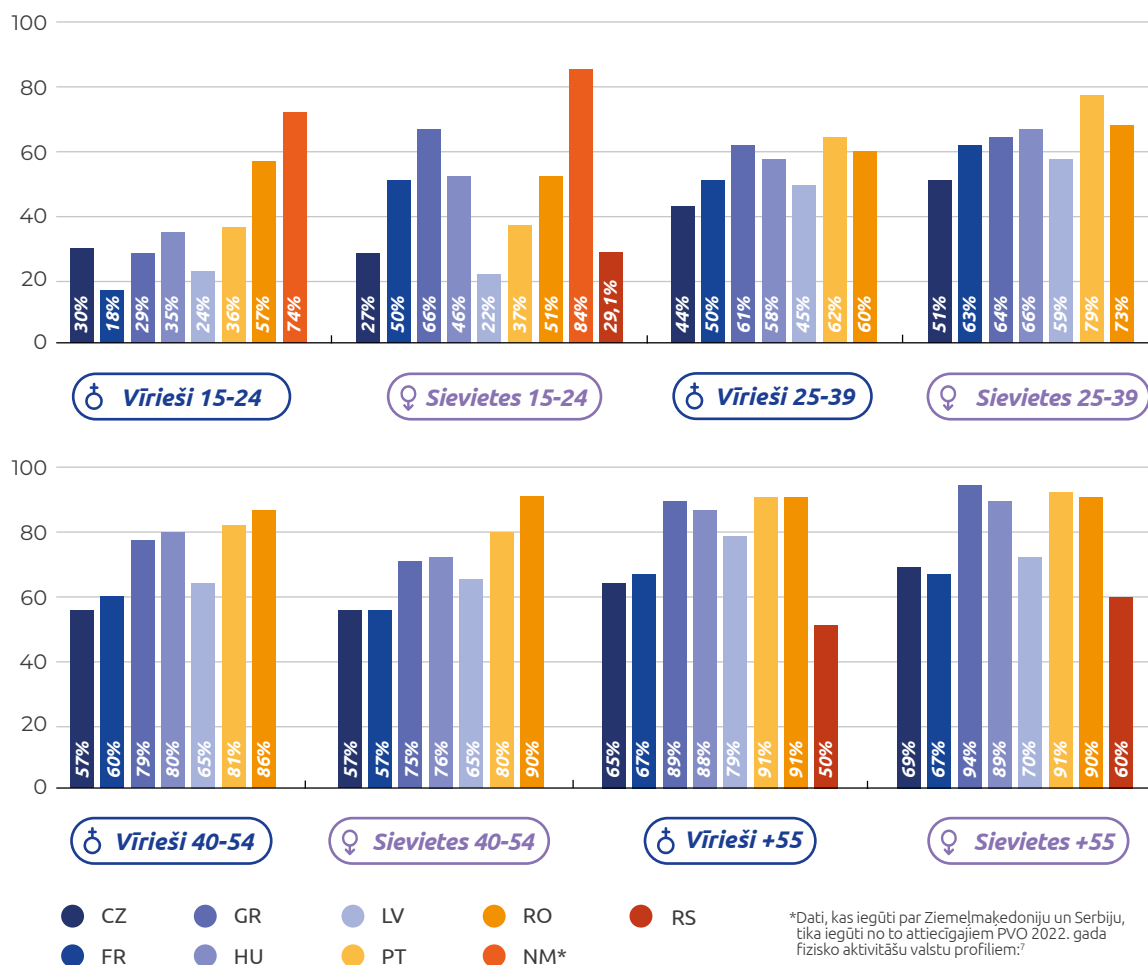
3 | Costa Santos et al., "The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis", in Lancet Global Health, Vol 11, 2023. <https://shorturl.at/bpxO2>.

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

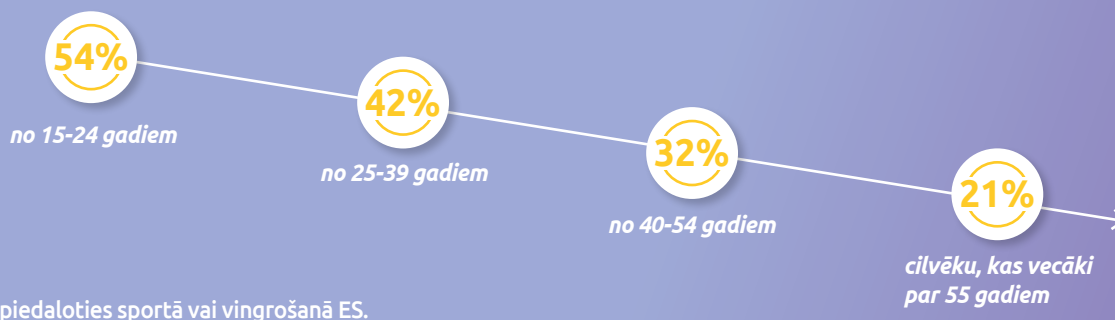
5 | Ibidem.

Ko mēs zinām par fiziskās aktivitātes līmeni dažādās vecuma grupās:

To cilvēku procentuālā daļa, kuri nekad vai reti vingro vai sporto⁶:



Jaunākie dati liecina, ka fiziskās aktivitātes līmenis pastāvīgi samazinās līdz ar vecumu:⁸



6 | Comisia Europeană, "Eurobarometru special 525".

7 | OMS, "Physical Activity Profile 2022. Macedonia de Nord". <https://shorturl.at/nozM2>. "Physical Activity Profile 2022. Serbia". <https://shorturl.at/jlot2>

8 | Comisia Europeană, "Eurobarometru special 525".

9 | Ibidem.

10 | Comisia Europeană, "Cartea verde privind îmbătrânirea. Promovarea solidarității și a responsabilității între generații", 2021. <https://bit.ly/3WUxemi>

11 | Institutul Național Suedez de Sănătate Publică, "Îmbătrânirea în condiții bune de sănătate: o provocare pentru Europa", 2007. <https://bit.ly/3NoWSwN>

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

13 | Comisia Europeană et al., "The silver economy - Final report", 2018. <https://rb.gy/4kdjh>

14 | Departamentul de cercetare Statistica, "Distribuția frecvenței cu care oamenii fac exerciții fizice sau practică sport în Uniunea Europeană (UE) în 2017, pe grupe de vârstă și sexe", 2022 <https://shorturl.at/jOPZ7>

15 | OCDE/Uniunea Europeană, "Health at a Glance: Europa 2022: Starea de sănătate în ciclul UE", 2022 <https://shorturl.at/yMN04>

16 | OMS, "Raport privind starea globală a activității fizice", 2022. <https://bit.ly/42szkLo>

17 | OMS, "Fișă informativă - Activitatea fizică".

18 | UNESCO, "Fit for Life: sportul ca soluție eficientă din punct de vedere al costurilor", 2022. <https://bit.ly/3HZIHYY>

19 | OMS, "O nouă analiză realizată de OMS/Europa identifică tendințe surprinzătoare în ceea ce privește ratele de supraponderabilitate și obezitate în întreaga regiune", 2021. <https://bit.ly/3oSu8Tt>



leguvumi vecāka gadagājuma cilvēkiem

Eiropā aptuveni 73 % gados vecāku vīriešu un 75 % vecāku sieviešu nav fiziski aktīvi.⁹ gadam trešā daļa ES iedzīvotāju būs vecāki par 65 gadiem. Tāpēc ir būtiski palielināt izpratni par fizisko aktivitāšu priekšrocībām šai vecuma grupai un veicināt iesaistīšanos. Tā kā vecāka gadagājuma cilvēki bieži izmanto veselības aprūpes sistēmas ar vecumu saistītu apstākļu dēļ, potenciālais ekonomiskais labums, koncentrējoties uz šīs demogrāfijas veselīgu un aktīvu saglabāšanu pēc iespējas ilgāk. Īpaši ieguvumi šai vecuma grupai ir efektīvas funkcijas un pašaprūpes spējas saglabāšana, kā arī kognitīvo deģeneratīvo slimību (piemēram, demences, Alcheimera slimības).¹¹ profilakse un aizkavēšana. PVO ieteikumi pieaugušajiem no 65 gadu vecuma vienlīdz veicina vairākkomponentu spēka un līdzsvara treniņu iesaistīšanos vismaz trīs dienas nedēļā, lai

samazinātu kritiena risku.¹²

Vecāku iedzīvotāju veselības un labklājības uzlabošana var arī veicināt Sudraba ekonomikas¹³ attīstību. Veselīgāka iedzīvotāju novecošana ir tirgus potenciāls un ekonomiskās iespējas, jo palielinās līdzdalība sabiedrībā, kas var pozitīvi veicināt vispārējo labklājību un veicināt sociālo vienlīdzību. Fitnesa nozarei sudraba ekonomika var būt arī viena no lielākajām iespējām iekļūt reti izpētītā tirgū. Vecāka gadagājuma iedzīvotāji, kas ir motivēti un tiek atbalstīti nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, var veicināt izplatību Eiropas fitnesa nozarē, ņemot vērā, ka tikai 8 % un 7 % vīriešu un sieviešu, kas vecāki par 55 gadiem, pašlaik regulāri vingro.¹⁴

leguvumi jaunākām iedzīvotāju grupām

Tāpat lielākajai daļai bērnu un pusaudžu ir zems fizisko aktivitāšu līmenis, un tikai 1 no 4 11 gadus veciem bērniem un 1 no 7 15 gadus veciem ES atbilst PVO ieteikumiem par vienu stundu vidēji līdz enerģisks vingrinājums dienā.¹⁵

Regulāras fiziskās aktivitātes sniedz daudz priekšrocību bērniem un pusaudžiem, kas ir īpaši svarīgas optimālai izaugsmei un attīstībai.¹⁶ Tas arī atbalsta sociālo prasmju, motorisko prasmju un uzlabotu izziņas rezultātu apgūšanu, tostarp uzmanību un mācīšanās spējas skolā.¹⁷ Dati liecina par līdz pat 40% labāku akadēmisko sniegumu bērniem, kuri regulāri ir aktīvi.¹⁸ Fiziskā aktivitāte ir svarīga arī jauniešiem, jo viņiem ir daži no augstākajiem liekā svara

un aptaukošanās rādītājiem, kas 2021. gadā skar aptuveni 29% zēnu un 27% meiteņu.¹⁹

Fiziskās aktivitātes ir arī pamats veselīgāka pieauguša cilvēka vecumam, tāpēc agrīna dzīves sākšana var ilgstoši pozitīvi ietekmēt veselību un labklājību visā novecošanas procesā. Jaunākie pētījumi liecina, ka bērnības vingrinājumiem ir aizsargājoša ietekme uz veselību vēlākajos gados, kā arī uzlabo kognitīvās spējas pieaugušā vecumā.²⁰ Visbeidzot, bērni, kuri regulāri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, visticamāk, turpinās aktīvi darboties arī pieaugušā vecumā.²¹

20 | Aberg MA et al., "Capacitatea cardiovasculară este asociată cu cogniția la vârsta adultă tânără", în Proc Natl Acad Sci U S A., Vol 106(49), 2009. <https://rb.gy/h53n6>.

21 | Biagi Batista et al., "Participarea la sport în copilărie și adolescență și activitatea fizică la vârsta adultă: O analiză sistematică", în Journal of Sport Sciences, Vol 37, 2019. <https://rb.gy/4kkav>

22 | Comisia Europeană, "Mapping study on the intergenerational dimension of sport", 2019. <https://bit.ly/3tIUN3G>

23 | Uniunea Europeană, "Rezoluția Consiliului și a reprezentanților guvernelor statelor membre reuniți în cadrul Consiliului privind Planul de lucru al Uniunii Europene pentru sport (1 ianuarie 2021-30 iunie 2024) 2020/C 419/01", în Jurnalul Oficial al Uniunii Europene, C 419, p.1-11, 2020. <https://rb.gy/2wirt>.

24 | Comisia Europeană, "Comunicarea privind sportul (2011): dezvoltarea dimensiunii europene în sport", 2011. <https://shorturl.at/tMRT6>.

25 | Comisia Europeană, "Cartea verde privind îmbătrânirea", 15.

26 | Comisia Europeană, "Singurătatea în rândul adulților în vârstă - O perspectivă europeană", 2022. <https://rb.gy/cldsx>

27 | Comisia Europeană, "Singurătatea și conectivitatea socială: perspective dintr-un nou sondaj la nivelul UE", 2023. <https://rb.gy/hzlmw>

28 | Victor, C. & Yang, K., "Prevalența singurătății în rândul adulților: un studiu de caz din Regatul Unit", în Journal of Psychology, Vol 146, 2012. <https://rb.gy/l70ey>.

29 | Comisia Europeană, "Singurătatea în rândul adulților în vârstă".

30 | Comisia Europeană, "Flash Eurobarometru 269", 2009. <https://rb.gy/fktrp>.

31 | Parlamentul European, "Anul european al îmbătrânirii active și al solidarității între generații", 2012. <https://bit.ly/3P0yK4z>.

32 | Comisia Europeană, "Studiu de cartografiere privind dimensiunea intergenerațională a sportului".

05 FIZISKO AKTIVITĀTES STARP- PAAUDŽU PIEEJAS LIETOJUMS

Kas ir “starpaaudžu pieeja” un kāpēc tā ir svarīga?

Šī rokasgrāmata ir balstīta uz izpratni par paaudžu fiziskajām aktivitātēm saskaņā ar Eiropas Komisijas definīciju “*jebkura darbība, kas iesaista gan jauno, gan vecāku paaudzi, vienlaikus iesaistoties sportā un fiziskās aktivitātēs*”.²² Mūsdienu Eiropas sporta un fizisko aktivitāšu politika uzsver nepieciešamību palielināt fizisko aktivitāšu²³ līmeni dažādās vecuma grupās, un tādējādi uzsver, ka paaudžu pieeja var atbalstīt sociālo kohēziju un iekļaušanu.²⁴

“Veidam, kādā sabiedrība gatavojas novecošanai, ir jāiet tālāk par ekonomiskiem jautājumiem un kvalitatīviem, pieejamiem pakalpojumiem. Mums ir jādomā par to, kā paaudzes dzīvo kopā. Viena no bažām ir pieaugošais vientulības un sociālās izolācijas risks gan jaunāku, gan vecāku cilvēku vidū”.²⁵

Eiropas Komisijas Zaļā grāmata par novecošanu

Gados vecāki pieaugušie ir īpaši neaizsargāti pret vientulību un ar tās veselību saistītajām sekām, jo viņiem ir lielāka iespēja piedzīvot dzīves pārmaiņas un traucējošus dzīves notikumus, piemēram, aiziešanu pensijā un zaudējumus.²⁶ Dati arī liecina, ka to 18–25 gadus vecu jauniešu īpatsvars, kuri ziņo, ka jūtas bieži vientuļi, laika posmā no 2016. līdz 2022. gadam ir vairāk nekā dubultojies.²⁷ Pētījumi liecina, ka vientulība seko U veida modelim, un vientulība sasniedz augstāko līmeni jauno un vecāku paaudžu vidū.²⁸ Šķiet, ka Covid-19 pandēmija ir pastiprinājusi šo vientulības izplatību gan vecāku, gan jaunāku vecuma grupu vidū.²⁹

2009. gadā 60 % eiropiešu ziņoja, ka jaunākiem un vecākiem cilvēkiem trūkst iespēju satikties un sadarboties, izmantojot aktivitātes.³⁰ Tādējādi Eiropas politikā arvien vairāk tiek atbalstīta paaudžu koncepcija kā daļa no atbildes uz sabiedrības novecošanu. Komisija pasludināja 2012. gadu par *Eiropas gadu aktīvai novecošanai un paaudžu solidaritātei*, uzsverot labvēlīgo ieguldījumu, ko fiziski aktīvi vecāki cilvēki var sniegt sabiedrībai, uzlabojot viņu neatkarību, vienlaikus stiprinot paaudžu solidaritāti. 2022. gadā Komisija centās nodrošināt atpazīstamību projektiem un iniciatīvām, kas veicina starppaaudžu sportu un fiziskās aktivitātes visā kontinentā, ieviešot *#BEACTIVE balvu paaudzēm*.

Visbeidzot, Komisija publicēja kartējumu par sporta un fizisko aktivitāšu paaudžu dimensiju, kurā ir izceltas piecas galvenās šādu aktivitāšu tipoloģijas:³¹

- 1 veicināt paaudžu mācīšanos, izmantojot sportu un ar sportu saistītas aktivitātes
- 2 veicināt jaunu un vecu cilvēku lielāku līdzdalību sportā
- 3 veselīga dzīvesveida veicināšana ar starppaaudžu sporta aktivitātēm
- 4 sporta līdzdalības palielināšana, izmantojot starppaaudžu sacensības
- 5 ģimeņu lomas veicināšana fizisko aktivitāšu veicināšanā

Tāpēc 2023. gada *#BEACTIVE DAY* kampaņas koncentrēšana uz informētības vairošanu un paaudžu fizisko aktivitāšu attīstīšanu ir atbilstošs veids, kā veicināt fiziskās aktivitātes gan jaunām, gan vecāka gadagājuma grupām un nodrošināt kopienu saiknes iespējas.



Starppaaudžu pieejas priekšrocības

Lai gan ir skaidrs, ka fiziskās aktivitātes var sniegt īpašus ieguvumus veselībai gan jaunākām, gan vecākām vecuma grupām, starppaaudžu aktivitātēm ir daudz papildu priekšrocību: tās var veicināt starppersonu attiecības, savstarpēju sapratni un cieņu starp paaudzēm, tādējādi samazinot sociālo konfliktu risku un stiprinot veselību.

kopības sajūta. Tie var vēl vairāk uzlabot sociālo kohēziju, atmaskojot negatīvo priekšstatu par paaudžu mijiedarbību, un, veicinot ideju, zināšanu un prasmju apmaiņu, tie var veicināt savstarpējas mācīšanās iespējas.³²

Ieguvumi no paaudžu pieejas īstenošanas fizisko aktivitāšu iniciatīvām ir šādi:



Vecākiem cilvēkiem

- Sociālo sakaru bagātināšana, vienlaikus veicinot veselīgu novecošanu
- Vientulības un sociālās izolācijas mazināšana, lai uzlabotu dzīves kvalitāti
- Regulāru iespēju nodrošināšana starppersonu mijiedarbībai, lai saglabātu sociālo saikni
- Vērtības sajūtas un produktivitātes veicināšana
- Uzturēt saikni ar pašreizējām tendencēm un perspektīvām
- Jaunu prasmju attīstīšana ar tehnoloģijām
- Cīņa pret novecošanas negatīvajiem stereotipiem
- Palieliniet piederības sajūtu kopienām, lai palielinātu apmierinātību ar dzīvi
- Veicināt spēju aktīvi iesaistīties aktivitātēs ar jaunākajām paaudzēm ārpus sporta zāles



Jaunākiem cilvēkiem

- Pārliecības palielināšana saziņā ar citiem
- Tolerances un izpratnes palielināšana pret citām paaudzēm
- Aktīvās pilsoniskās uzvedības palielināšana



Klubu operatoriem

- **Atvieglot iespējas mācīties ārpus izglītības iestādēm**
- **Identitātes izjūtas un perspektīvas veicināšana**
- **Attīstīt vērtīgas dzīves prasmes un iegūt kopīgu gudrību**
- **Kopienas reputācija:** veicinot starppaaudžu aktivitātes, jūsu klubs/centrs var pozicionēt sevi kā iekļaujošu un sociāli atbildīgu vienību, tādējādi uzlabojot savu reputāciju un izpelnoties pozitīvu tēlu sabiedrībā.
- **Unikāla programmēšana:** piedāvājot starppaaudžu iniciatīvas vai nodarbības, jūsu klubs/centrs tiek atšķirts no citiem, padarot to pievilcīgāku visu vecumu potenciālajiem dalībniekiem.
- **Klientu loks:** starppaaudžu pieejas veicināšana var palīdzēt piesaistīt jaunus dalībniekus un palielināt ieņēmumus.
- **Piedalieties sabiedrības uzlabošanā:** iesaistot starppaaudžu aktivitātes, jūsu klubam/centram ir potenciāls radīt pozitīvu viņošanās efektu visā sabiedrībā, bagātinot dzīvi, veicinot sakarus un veicinot veselīgāku dzīvesveidu. Tas ir solis ceļā uz iekļaujošāku, saprotošāku un veselīgāku sabiedrību.

Izaicinājumi īstenot starppaaudžu iniciatīvas

Komisijas paaudžu kartēšanas pētījumā ir identificēti divi visizplatītākie līdzdalības šķēršļi:³³



MOTIVĀCIJA

- > **Vecuma negatīvie stereotipi** – jaunieši var justies nelabprāt sadarboties ar vecākiem cilvēkiem vienaudžu spiediena vai valdošo normu dēļ, kas nosaka, ka tas nav sociāli vēlams. Vecākiem cilvēkiem var būt arī negatīva attieksme pret jaunākajām paaudzēm.
- > **Iestatījumi** – neitrāli iestatījumi, piemēram, skolas vai pansionāti, var izraisīt nepiederības sajūtu ne vecākiem, ne jaunākiem dalībniekiem un var izraisīt pieaugošu diskomforta sajūtu. Tāpēc ir lietderīgi izvēlēties neitrālu vietu, kur abas grupas justos ērti (fitnesa klubs/centrs, sporta laukumi, parki, kopienas centri utt.).
- > **Komunikācija** – dažādas vecuma grupas lieto atšķirīgu vārdu krājumu un vieniem un tiem pašiem vārdiem vai izteicieniem var piešķirt dažādu nozīmi. Šajā ziņā ir nepieciešama sabalansēta komunikācija, kas piemērota gan vecākajai, gan jaunākajai paaudzei.
- > **Vietējais kultūras konteksts** – paaudžu mijiedarbības līmeņi var atšķirties dažādos valsts kontekstos, vājākiem parastās mijiedarbības līmeņiem starp jauniem un vecākiem cilvēkiem vieglāk izraisot neveiklības vai diskomforta sajūtu.
- > **Veicināšana** – rosināšanai piedalīties starppaaudžu aktivitātēs ir jāiesaista konkrēta mērķauditorija, kas var būt izaicinājums, jo jaunos un vecākus iedzīvotājus var motivēt dažādas lietas.



STRUKTURĀLS

- > **Ierobežots finansiālais atbalsts** šāda veida programmai
- > **Apziņas trūkums** par starppaaudžu projektu nozīmi
- > **Ierobežots skaits ES līmeņa tīklu**, kas koncentrējas uz šo jautājumu
- > **Slikta infrastruktūra un aprīkojuma trūkums**, kas būtu pietiekams noteiktu mērķa grupu īpašajām vajadzībām

Galvenie apsvērumi veiksmīgām starppaudžu aktivitātēm

Izstrādājot un īstenojot starppaudžu fizisko aktivitāšu iniciatīvas, klubu/centru īpašniekiem, fitnesa instruktoriem un attiecīgajām ieinteresētajām personām ir jāņem vērā šādi galvenie principi, lai veicinātu panākumus:

- Iekļaut individualizācijas un sevis izpaušanas līmeni starppaudžu aktivitātēs, kas var palīdzēt veicināt **ciešu kontaktu un veicināt starppaudžu draudzību** (t.i., sevis iepazīstināšanu, ledlauža sesijas vai strukturētas dialoga un viedokļu apmaiņas iespējas).
- Izstrādāt **abpusēji izdevīgas aktivitātes abām vecuma grupām**. Koncentrēšanās uz kopīgiem mērķiem un kopīgu mērķi palīdz to atbalstīt, piemēram, uzdevumi, kas rada taustāmus rezultātus un ietver kādu organizāciju/plānošanu (piemēram, konkurences elementi, uzdevumi, kas prasa pārvarēt izaicinājumu).
- Ņemiet vērā gan vecāku, gan jaunāku dalībnieku cerības,

lai vienai grupai nebūtu prioritāte pār citu.

- Iesaistiet **kvalificētus speciālistus** ar atbilstošām zināšanām un pieredzi darbā gan ar vecākiem, gan jaunākiem cilvēkiem, piemēram, fitnesa trenerus, kā arī skolotājus vai sociālos darbiniekus.
- **Radīt iekļaujošu vidi** starppaudžu aktivitātēm. Tas ir ļoti svarīgi, lai gan vecāki, gan jaunāki cilvēki justos ērti, kopīgi piedaloties aktivitātēs.
- **Esiet elastīgs**, reaģējot uz dalībnieku vajadzībām un pieļaujot izmaiņas visā īstenošanas laikā, pamatojoties uz dalībnieku atsauksmēm.
- **Sazināties par starppaudžu projektu priekšrocībām** vietējā, pakāpeniski valsts un starptautiskā līmenī, jo tas uzlabo informētību, kas var tieši ietekmēt šāda veida aktivitātēm pieejamā finansējuma līmeni.

Starppaudžu piemērs: Madrides pilsētas domes iniciatīva “Kopīgie vingrinājumi”.

Iniciatīva Shared Exercise norisinājās no 2007. gada līdz 2019. gadam Madridē, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu, izmantojot starppaudžu fizisko aktivitāšu iniciatīvas. To vadīja Veco ļaužu ģenerāldirektorāts vienlīdzības, sociālo tiesību un nodarbinātības jomā. sadarbībā ar Izglītības un jaunatnes direktorātu.

Šīs iniciatīvas ietvaros tika organizēti pasākumi astoņos pilsētas rajonos (Fuencarral, Moratalaz, Puente de Vallecas, Argancuela, Carabanchel, Vicálvaro, Salamanca un Villaverde), lai nodrošinātu iespējas jaunākiem un vecākiem iedzīvotājiem

sazināties. Visas aktivitātes notika publiskos parkos vai laukumos, un tos vadīja vingrojumu profesionāļi. Katra sesija ilga 1 stundu un ietvēra iesildīšanās pastaigu, lai veicinātu dalībnieku sarunas, grupu stiepšanos un spēles. Tas palīdzēja cīnīties pret negatīvajiem stereotipiem starp paaudzēm un demonstrēja paaudžu mijiedarbības vērtību fizisko aktivitāšu jomā. Šo projektu ļoti labi uzņēma vietējās kopienas, jo 2019. gadā vidējais apmierinātības rādītājs bija 9,5 no 10. Atsauksmes īpaši atklāja, kā vecāka gadagājuma dalībnieki jutās ciešāk saistīti ar vietējām kopienām, pateicoties šai programmai.



06

APSVĒRUMI, ATTIECĪBĀ UZ VECĀKAJĀM PAAUDZĒM

Fit&Sund, kura vīzija ir vērsta uz sociālās, garīgās un fiziskās veselības veicināšanu, ir pierādījusi sevi kā pionieri aktīva un veselīga dzīvesveida popularizēšanā senioru vidū, izmantojot novatoriskās senioru treniņu zāles. Viņu zināšanas šajā jomā tiek demonstrētas, piedaloties projektā Promoting Physical Activity for Healthy Ageing (PAHA), kura rezultātā tika izstrādāta koncepcija "Motion for livet" (vingrinājums mūžam). Šī koncepcija kalpo par pamatu Fit&Sund specializētajām fitnesa programmām, kas īpaši izstrādātas senioriem, kas vecāki par 65 gadiem. Šī koncepcija ir īpaši ieviesta 5 no 39 Fit&Sund sporta zālēm visā Dānijā, kas kopā vada 60 nodarbības nedēļā senioriem. Šī programma ir izrādījusi veiksmīga, jo 23% no visas Fit&Sund franšīzes dalībnieku ir seniori. Šī plašā pieredze ar senioriem ir iemesls, kāpēc Fit&Sund ir izvēlēts par galvenajiem ekspertiem 2023. gada **#BEACTIVE DAY**

projektā, un tas ir bijis ļoti svarīgs, lai apkopotu tālāk norādīto saturu.

Seniori ir demogrāfiskā grupa ar īpašām vajadzībām un kuri bieži vingro nepilnā stundās, parasti dienas vidū, kad ir aizņemta lielākā daļa strādājošo iedzīvotāju. Šis modelis sniedz unikālu iespēju maksimāli izmantot jūsu kluba/centra telpas. Ir svarīgi arī atzīmēt, ka senioriem īpaši var pietrūkt kopības sajūtas, jo daudzi ir pensionējušies un viņiem vairs nav profesionālas sociālās mijiedarbības. Tas var likt viņiem meklēt un ar prieku dot ieguldījumu kopienu veidošanā savās vietējās teritorijās, padarot paaudžu fizisko aktivitāšu iniciatīvas par iespēju pārvarēt paaudžu plaisu, veicināt sociālo kohēziju un stiprināt kopienas sociālo struktūru.

Pievienotā vērtība klubiem/centriem



Jauns klients un palielināts biedru skaits:

ja senioru aktivitātes vēl nav jūsu stratēģijas neatņemama sastāvdaļa, tad tās īstenošana var piesaistīt jūsu klubam/centram jaunu demogrāfisko stāvokli. Šis dalībnieku skaita pieaugums var palielināt ieņēmumus, jo īpaši ņemot vērā to, ka pieaugušie, kas vecāki par 65 gadiem, pašlaik ir vismazāk aktīvā vecuma grupa Eiropas sabiedrībā, un tādējādi viņiem ir tirgus potenciāls nozīmīgai izaugsmei.

Optimizēta centra izmantošana:

senioriem parasti ir elastīgs grafiks, un viņi, visticamāk, izmantos telpas ārpus sastrēguma stundās. Tas nodrošina optimālu telpu izmantošanu visas dienas garumā.



Izaicinājumi un piedāvātie risinājumi



Fiziskie ierobežojumi

Paskaidrojums

Senioriem bieži ir fiziski ierobežojumi vai veselības stāvokļi, kas jāņem vērā, plānojot aktivitātes. Ir svarīgi, lai būtu elastīgas un dažādām fiziskajām spējām pielāgojamas aktivitātes.

Leteiktais risinājums

- Izmantojiet fizioterapeitus vai fitnesa speciālistus, kuriem ir pieredze darbā ar gados vecākiem pieaugušajiem, lai izstrādātu drošas, saistošas un pielāgojamas vingrošanas rutīnas. Ir arī noderīgi piedāvāt dažādas aktivitātes dažādos intensitātes līmeņos, lai apmierinātu dažādus fitnesa līmeņus.



Tehnoloģiskie izaicinājumi

Paskaidrojums

Pieaugot tehnoloģiju izmantošanai ikdienā, neizbēgami, ka dažām aktivitātēm vai pat klubu dalības procedūrām būs tehnoloģiska sastāvdaļa. Dažiem senioriem var rasties grūtības ar novatorisku tehnoloģiju izmantošanu.

Leteiktais risinājums

Nodrošiniet, lai darbībās izmantotā tehnoloģija būtu lietotājam draudzīga, pieejama vecāka gadagājuma iedzīvotājiem un vajadzības gadījumā būtu atbilstoši izskaidrota. Dodiet senioriem iespēju izmantot šādas tehnoloģijas. Daži lietotāji var būt pieredzējuši lietotāji, tāpēc mudiniet viņus palīdzēt saviem kolēģiem apmācīt draugus, izmantojot dalības lietotnes un daudz ko citu. Atbildības sajūtas radīšana vecāko biedru vidū veicina dalības saglabāšanu un palīdz radīt lieliskus vēstnešus jūsu zīmolam.



Bailes no traumām

Paskaidrojums

Seniori varētu vilcināties piedalīties, jo baidās gūt savainojumus.

Leteiktais risinājums

Nodrošiniet drošību visās darbībās, iekļaujot atbilstošus pasākumus, piemēram, atbilstošu aprīkojumu, kvalificētu uzraudzību un vidi, kas nav bīstama. Veselības un drošības instrukcijām jābūt katras aktivitātes sastāvdaļai, un tās jāpalīdz vairojot dalībnieku pārliecību. Ja vēlaties izveidot vidi, kurā seniori aktīvi izaicina sevi un gūtu maksimālu labumu no saviem vingrinājumiem, viņiem ir jājūtas droši.



Marketingu

Paskaidrojums

Var būt sarežģīti mērķēt uz senioriem, izmantojot plaši izmantoto sociālo mediju mārketingu.

Leteiktais risinājums

Izmantojiet plakātus un sludinājumus vietējos biļetenos, klubos, bibliotēkās vai citās vietās, kas veicina vai rīko senioru aktivitātes.



Intereses vai motivācijas trūkums

Paskaidrojums

Dažiem senioriem var trūkt motivācijas pievienoties aktivitātēm, īpaši, ja viņiem šķiet, ka aktivitātes nav piemērotas viņu interesēm vai spējām.

Leteiktais risinājums

Veicināt dalībnieku atgriezenisko saiti un iesaistīšanos aktivitāšu plānošanā. Tas viņiem rada īpašumtiesību sajūtu un nodrošina, ka aktivitātes ir daudzveidīgas un piesaista plašu interešu un spēju loku. Paturiet prātā, ka veiksmes stāsti ir lielisks motivators, tāpēc nebaidieties sniegt iespējas gūt panākumus. Tie varētu būt izaicinājumi, piemēram, rezultātu pārspējšana uz mašīnas vai garākā līdzsvara balansēšana uz līdzsvara pāksts — iekļaujiet viegli izsekojamus vingrinājumus. Koncentrēšanās uz sociālajiem ieguvumiem, iesaistoties fiziskajās aktivitātēs, var padarīt dalību pievilcīgāku.

Pamatojoties uz iepriekš minēto informāciju, Fit&Sund ir guvis ievērojamus panākumus ar šādiem projektiem un stratēģijām:

1 Senioru kampaņa:

“Senioru piesaiste ar labu piedāvājumu ir brīnišķīgs veids, kā veidot klientu bāzi. Mūsu pieredze liecina, ka labākā kampaņa ir balstīta uz 4–6 nedēļu bezmaksas izmēģinājuma periodu ar 2–3 nodarbībām nedēļā, kas vērstas uz senioru iepazīstināšanu ar fitnesa vidi. Tas sākas ar senioru ievadklasi, kas rada drošu vidi, jo tā ir viena un tā pati dalībnieku grupa, kas ir klasē visas kampaņas laikā. Mēģiniet veidot attiecības ar savu dalībnieku, izmantojiet tos pašus pasniedzējus un pēc katras nodarbības atvēliet laiku sarunai un atsauksmēm. Pēc kampaņas pārliecinieties, ka nodarbības ir ietilpušas aptuveni tajā pašā laikā, kad kampaņas ievada nodarbības, lai veicinātu turpmāku dalību.

2 Vecākā padome:

“Kamēr rīkojat vairākas kampaņas un veidojat savu vecāko biedru bāzi, mēģiniet izveidot vecāko padomi. Tajā kopā vajadzētu būt 4–6 dalībniekiem, 2–4 vecāka gadagājuma locekļiem, instruktoram un sporta zāles vadītājam/īpašniekam. Vecākajiem biedriem varētu saņemt kompensāciju par viņu ieguldījumu, ar bezmaksas/atlaides dalību par viņu iesaistīšanos valdē. Izmantojiet vecākos valdes locekļus kā vēstniekus; lūdziet viņus piedalīties jaunu kampaņu vadīšanas laikā. Viņiem varētu būt nelielas prezentācijas, pastāstot par savu pieredzi nodarbībās, kāpēc viņi sāka vai kādus rezultātus viņi ir piedzīvojuši, kopš sāka apmeklēt jūsu sporta zāli/klubu. Tas palīdzēs jums veidot uzticību jauno dalībnieku vidū un tajā pašā laikā saglabāt esošos vecāko biedru.

3 Plānojiet saviesīgus pasākumus:

“Pēc senioru padomes izveidošanas un pāris kampaņu vadīšanas varat sākt koncentrēties uz līdzdalības sociālās veselības aspektu veicināšanu. Kopumā izmantojiet savas vietējās zināšanas un iztēli. Atcerieties, ka saviesīgie pasākumi ir veids, kā lieliski sazināties, mijiedarboties, saglabāt un gūt lielisku pieredzi saviem vecākajiem locekļiem.

Sabiedrisko pasākumu piemēri varētu būt:

- *Pastaiga un sarunas: uzaiciniet vecāko grupu pastaigā un aprunāties. Plānojiet priekšmetus vai pat uzaiciniet ekspertu kādā interesantajā jomā. (t.i., fizioterapeits, apzinātības eksperts, uztura speciālists vai eksperts par vēsturisku notikumu, kas noticis apkārtnē)*
- *Vakariņas vai pusdienas: plānojiet vakariņas un/vai pusdienas, izmantojiet vietējos restorānus un apvienojiet to ar vingrošanu. Varētu būt, ka jūs sākat savu dienu ar stundu vingrošanu sporta zālē/klubā, pēc tam tiekaties vietējā restorānā pusdienās, pēc pusdienām pasākumu pabeidzat ar pastaigu pa apkārtni.*
- *Muzeju braucieni: mūsu pieredze liecina, ka muzeju braucieni labi darbojas kā saviesīgi pasākumi. Kopīga mācīšanās ir lielisks veids, kā sazināties ne tikai fitnesa nodarbībās, bet arī stimulēt prātu.*
- *Plānojiet viesinstruktorus: aiciniet citus pasniedzējus vadīt jūsu nodarbības, piemēram, joga, apzinātība, meditācija, dejas utt., Tas palīdz ieviest jaunus izaicinājumus, padarot jūsu nodarbības jautras un aizraujošas.*



07 APSVĒRUMI, KAS IZMANTOJOT UZ JAUNĀKĀS PAAUDZES

Jaunākās vecuma grupas ir arī demogrāfiskā grupa, kurai ir unikālas vajadzības. Šajā sarakstā, ko nodrošina Les Mills, ir norādīti galvenie elementi, kas jāņem vērā, lai veiksmīgi sadarbotos ar šo vecuma grupu.

1

Padariet to jautru: Ikvienam patīk izklaidēties, un jo īpaši bērniem! Lai iesaistītu bērnus un palīdzētu viņiem veidot pozitīvas attiecības ar fiziskajām aktivitātēm, uzmanības centrā jābūt izklaidēm. Pārdomājiet, kā padarīt aktivitātes pēc iespējas jautrākas: no mūzikas un kustībām līdz mācīšanas stilam — tas ir būtiski!

2

Radiet piederības sajūtu. Pārāk bieži bērnu sporta veidi ir sacensība un var būt neietilpstoši, kas var atturēt no dalības. Izveidojiet aktivitātes ar instruktoriem/skolotājiem, kuri koncentrējas uz patiesas iekļaušanas un sasniegumu izjūtas veicināšanu, lai ikviens justos piederīgs un vēlētos atgriezties!

3

Padariet to atbilstoši vecumam un stadijai. Kopīga aktivitāšu un iniciatīvu veidošana ar jauniešiem palīdz izmantot mūziku, kas bērniem patīk, kustības, kuras viņi var viegli apgūt, un viņiem saprotamus skaidrojumus. Iekļaujot galvenās celtniecības bloku prasmes, kas ir profesionāli apstiprinātas, lai tās atbilstu izstrādes posmiem, pieredze kļūst no jautras līdz veselību uzlabojošai.

4

Sniedziet sasnieguma sajūtu. Katrai sesijai ir jābūt pārliecība, jo jaunieši piedzīvo aizraušanos, apgūstot jaunas prasmes un izbaudot kolektīva pabeigšanas sajūtu. Pozitīvs pastiprinājums ir svarīgs neatkarīgi no bērna fiziskajām spējām vai spēļu rezultātiem.

5

Nodrošiniet un sargājiet fizisko un emocionālo drošību: pārliecinieties, ka visas kustības ir iepriekš pārbaudītas vai atbilst attīstības posmiem, lai nodrošinātu, ka tās mudina jauniešus izjust visu savu spēju apjomu, vienlaikus nodrošinot drošību savai vecuma grupai.

Pievienotā vērtība klubiem/centriem

Jauna klientūra un ilgtermiņa dalībnieku noturēšana:

Mērķauditorijas atlasē jaunākās vecuma grupas klubi var piesaistīt jaunus demogrāfiskos datus un paplašināt savu klientu bāzi. Vissvarīgākais ir tas, ka agrīna jaunāko paaudžu iesaistīšana var veicināt fitnesa paradumu veidošanos un nodrošināt stabilu un ilgstošu kluba biedru bāzi.

Izaugsmes potenciāls:

Jaunākās vecuma grupas biežāk iesaistās jaunās aktivitātēs un izmēģina dažādas fitnesa programmas. Nodrošinot mērķtiecīgas programmas, klubi var izmantot šo izaugsmes potenciālu līdzdalības un iesaistīšanās ziņā un gūt labumu no tā.

Izaicinājumi un piedāvātie risinājumi



Patstāvības trūkums

Paskaidrojums

Bērni un jaunākās paaudzes joprojām var būt atkarīgi no aprūpētājiem gan finansiāli, gan loģistikas ziņā, lai apmeklētu fitnesa nodarbības vai sporta zāles.

Leteiktais risinājums

Iesaistiet vecākus un aprūpētājus bērnu aktivitātēs, atrodot veidus, kā motivēt viņus integrēt fiziskās aktivitātes savu bērnu iknedēļas rutīnā. Atvieglējiet vecākiem plānošanu un praktiskumu, piemēram, sesiju ieplānošanu tūlīt pēc skolas vai ērtas telpas vērošanai vai tērēšanai sesiju laikā.

Piedāvāt dažādas ģimenei draudzīgas aktivitātes, grupu pārgājienus, fitnesa nodarbības un sporta pasākumus; apsveriet iespēju organizēt abonementus ar atlaidi vai grupu apmācības, kas īpaši pielāgotas vecākiem/ģimenes vienībai.



Bažas par drošību

Paskaidrojums

Vecāki un aprūpētāji bieži uztraucas, ka fiziski aktīvs bērns var sev nodarīt pāri un tāpēc var ierobežot bērna aktivitātes.

Leteiktais risinājums

Izstrādājiet visaptverošas drošības vadlīnijas, kas īpaši pielāgotas dažādām fiziskajām aktivitātēm, uzsverot piesardzības pasākumus, pareizus paņēmienus un aprīkojuma lietošanu. Nodrošiniet atvērtas saziņas līnijas ar vecākiem un aprūpētājiem, risinot viņu bažas un regulāri sniedzot atjauninājumus. Pieaugušo riska uztveres modifikācija var būt viens no veidiem, kā pozitīvi ietekmēt bērnu aktivitātes.



Fitnessa pratības trūkums

Paskaidrojums

Šīm personām var būt ierobežota pieredze fitnessa telpās un attiecībā uz konkrētu vārdu krājumu

Leteiktais risinājums

Iesaistiet specializētus fitnessa profesionāļus, kas var pārvērst formālo terminoloģiju saprotamā, saistošā pamācībā jauniem dalībniekiem.



Paskaidrojums

Bērni var tikt uztverti kā "dabiski aktīvi" paši par sevi, kā rezultātā gan bērni, gan viņu vecāki/aprūpētāji var neinteresēt viņus iesaistīt strukturētās fiziskās aktivitātēs.

Leteiktais risinājums

Nodrošiniet, lai nodarbības būtu jautras, patīkamas un strukturētas, iekļaujot gan mērenas, gan enerģiskas intensitātes aktivitātes. Kustības ir iepriekš jāpārbauda, lai nodrošinātu, ka tās droši "stumj" jauniešus pilnībā izjust savas spējas. Viņu pārlicība pieaug, kad viņi piedzīvo aizraušanos, apgūstot jaunas prasmes, un rezultātā viņi iemīlas regulārās fiziskās aktivitātēs.



Aktīvā augšanas fāze

Paskaidrojums

Bērni un jaunākās paaudzes joprojām aug un viņu ķermenis attīstās, tāpēc nevajadzētu iesaistīties noteiktās fitnessa aktivitātēs, kas ir atkarīgas no viņu attīstības posmiem (piemēram, liela svara treniņi).

Leteiktais risinājums

Pārlicinieties, ka fitnessa nodarbības ir pielāgotas, piemērotas un drošas šai vecuma grupai. Tie būtu jāvadā labi kvalificētiem fitnessa speciālistiem. Ir jāuzrauga arī fitnessa telpas, kurās jaunieši neatkarīgi nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, lai nodrošinātu, ka netiek veiktas augsta riska vai kaitīgas aktivitātes.



Neaktīvi lomu modeļi

Paskaidrojums

Bērni arvien vairāk tiek pakļauti neaktīviem lomu modeļiem un pasaulei, kurā fiziskajām aktivitātēm netiek piešķirta prioritāte. Sieviešu lomu modeļi gan ģimenē, gan ārpus tās var radīt bērniem normatīvu vidi, tāpēc fiziskās aktivitātes prioritāte ir svarīga.

Leteiktais risinājums

Veiciniet aktīvus lomu modeļus visiem bērniem un veiciniet regulāru mijiedarbību, piemēram, grupu treniņus un kopīgas fiziskās aktivitātes, kurās aktīvi pieaugušie var darboties kā paraugi, aktīvi iesaistīties un vadīt bērnus. Organizējiet vecāku un bērnu fizisko aktivitāšu programmas, kas ļauj ģimenēm kopā iesaistīties fiziskās aktivitātēs, un aiciniet aktīvos vecākus sabiedrībā dalīties savā pieredzē un praktiskos padomos ar citiem vecākiem.



Sociālās normas

Paskaidrojums

Sociālās normas, kultūras uzskati un dzimumu stereotipi var ietekmēt bērnu uztveri un attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm, potenciāli atturot noteiktas grupas (piemēram, meitenes) no līdzdalības.

Leteiktais risinājums

Veicināt iekļaujošu vidi, izaicinot stereotipus un nodrošināt dažādas fiziskās aktivitātes iespējas, kas atbilst dažādām interesēm un kultūras izcelsmei. Izceliet dažādus lomu modeļus, tostarp gan sievietes, gan vīriešus, kuri izaicina stereotipus un izejas dažādās fiziskās aktivitātēs.

Apskatiet 2022. gada, **#BEACTIVE DAY** iekļaušanas rokasgrāmatu, kas veltīta vairāk sievietes un meiteņu iesaistīšanai!

Nozares piemērs: Les Mills' Born to Move



2023. gada **#BEACTIVE DAY** kampaņa ar prieku paļaujas uz Les Mills, šī gada izdevuma galvenā sponsora, atbalstu. Les Mills ir laipni izstrādājuši nākamo sadaļu, piedāvājot papildu ieskatu par to, kā palīdzēt bērniem būt aktīvākiem, izmantojot kādu no viņu vadošajām programmām.

Vairāk nekā 50 gadus Les Mills ir bijis fitnesa līderis. Viņi izstrādā 25 grupu fitnesa programmas, kuru pamatā ir zinātne, lai gūtu pieredzi klubā vai mājās, izmantojot Les Mills+. Katru nedēļu miljoniem cilvēku vingrojas 21 000 klubos 100 valstīs ar 140 000 Les Mills instruktoru palīdzību, kuri iedzīvinā tādās programmas kā BODYPUMP™ (pasaulē populārākais stieņa treniņš), BODYCOMBAT™ (cīņas māksla), RPM.™ (iekštelņu riteņbraukšana), BODYBALANCE™ (jaunās paaudzes joga) un mūsu jaunākā inovācija Les Mills Strength Development, pirmā no daudzajām jaunajām programmām, kas izstrādātas, lai mērķētu uz Generation Active.

BORN TO MOVE mērķis ir iedvesmot jauniešus iemīlēt

fiziskās aktivitātes. Tas apvieno fitnesu un jautrību, lai palīdzētu bērniem un pusaudžiem attīstīt pozitīvu pašapziņu, pārliecību un koordināciju.



Programmas ļauj bērniem izjust vitalitāti un prieku, ko rada kustība mūzikas pavadījumā, un, savukārt, audzina mūža mīlestību pret fiziskām aktivitātēm. Tie ir pieejami kā 15–55 minūšu treniņi, katra no piecām dažādajām BORN TO MOVE programmām ir optimizēta noteiktai vecuma grupai un tās galvenajam attīstības posmam, lai tie atbilstu gan agrīnajiem, gan skolas gadiem.

"Agrīnie un skolas gadi ir kritisks logs pozitīvu ieradumu veidošanai. Tāpēc mēs esam izstrādājuši BORN TO MOVE. Mēs vēlamies iedvest bērnos mīlestību būt aktīviem, lai viņi varētu izauzt par aktīviem, veseliem un laimīgiem pieaugušajiem.
Dr Jackie Mills MD, Les Mills galvenais radošais darbinieks.

Sadarbībā ar kampaņu **#BEACTIVE DAY**, Les Mills ir pieejams mārketinga līdzekļu komplekts, lai palīdzētu reklamēt jūsu **#BEACTIVE DAY** plānus un iniciatīvas, un visu septembra mēnesi Les Mills piedāvā BEZMAKSAS piekļu virtuālajai platformai BORN TO MOVE!

Lai iegūtu papildinformāciju par to, kā Les Mills atbalsta kampaņu **#BEACTIVE DAY**, apmeklējiet vietni www.lesmills.com/beactive-day un, lai piekļūtu virtuālajai platformai BORN TO MOVE, skenējiet QR kodu un aizpildiet veidlapu.

08

CEĻVEDIS STARPPAAUDŽU PIEEJAS ĪSTENOŠANAI

Šis ceļvedis ir paredzēts kā pamata ceļvedis. Katrs klubs vai centrs ir unikāls, un šis plāns ir jāpielāgo atbilstoši jūsu konkrētajiem apstākļiem, resursiem un mērķiem. Atcerieties, ka mērķis ir veicināt sapratni, biedriskumu un savstarpēju mācīšanos starp dažādām paaudzēm.



Novērtējiet savus resursus: Pirms sākat, novērtējiet to, kas jums ir. Kādas telpas un telpas ir pieejamas lietošanai? Kurš no jūsu darbiniekiem ir kvalificēts šādu pasākumu izveidei un vadīšanai? Kādu budžetu jūs varat piešķirt šai iniciatīvai?



Novērtējiet savu vietējo kopienu: izpētiet savu vietējo kopienu. Kāda šobrīd ir jauniešu un vecāka gadagājuma grupu iesaistīšanās jūsu kluba biedros? Kur jūsu mērķa grupas pulcējas un pavada laiku? Kādas ir labākās mārketinga iespējas? Kādi ir labākie saziņas līdzekļi ar viņiem? Jo plašāks ir vecuma grupu diapazons, jo lielāka iespēja, ka būs jāizmanto dažādas komunikācijas zonas un kanāli.



Izstrādājiet piemērotas aktivitātes: pamatojoties uz saviem resursiem, mērķiem un ieskatu, ko arvien vairāk varat iegūt no dalībniekiem, sāciet plānot aktivitātes. Pārlicinieties, ka aktivitātes ir daudzpusīgas un pielāgojamas dažādām fiziskajām spējām un interesēm. Iekļaujiet piemērotu aktivitāšu klāstu gan ar fiziskiem, gan garīgiem komponentiem, iespējams, pat spēlēšanas elementiem, un pārlicinieties, vai ir ievēroti drošības pasākumi. Pats galvenais, padariet to gludu un patīkamu!



Sadarbojieties ar ekspertiem: Lai veiktu darbības, kurām nepieciešamas īpašas zināšanas (piemēram, fitnesa nodarbības, kas piemērotas senioriem vai jauniešiem), sadarbojieties ar ekspertiem. Tas nodrošina drošību un piemērotību, vienlaikus radot pievienoto vērtību jūsu programmai. Pamatojoties uz iepriekš minēto, noteikti plānojat aktivitātes/nodarbības, kuras ir viegli atkārtot, jo tās var kļūt par daļu no jūsu ikdienas nodarbībām un aktivitātēm.



Apmāciet savus darbiniekus: pārlicinieties, ka jūsu darbinieki saprot šo paaudžu darbību īstenošanas mērķi, nozīmi un pamatojumu. Pārlicinieties, ka viņi ir apmācīti vai iegūst apmācību, lai veiksmīgi iesaistītu un pārvaldītu dažādas vecuma grupas, nodrošinātu drošību dalībā un uzsvērtu sadarbību un savstarpēju cieņu.



Plānojiet aktivitātes: plānojiet savu grafiku. Ideālā gadījumā starppaaudžu aktivitātēm būtu jānotiek abām mērķa grupām piemērotā laikā. Tā kā gados vecākiem pieaugušajiem var būt elastīgāks grafiks nekā jaunākiem cilvēkiem, apsveriet iespēju saskaņot starppaaudžu aktivitāšu plānošanu ar skolu grafikiem, lai labāk atbilstu ģimeņu vajadzībām. Ja iespējams, iekļaujiet ledlaužu sesijas vai citas iespējas paaudžu saiknei un socializācijai pirms vai pēc sesijām.



Reklamējiet savas aktivitātes: Pamatojoties uz kopienas novērtējumu 1. darbībā, izmantojiet mērķtiecīgus informatīvos izdevumus, sociālo mediju ziņas, savu vietni un mutiski, lai izplatītu informāciju par savām jaunajām iniciatīvām. Uzsveriet priekšrocības un noteikti pievērsiet uzmanību savai konkrētajai(-ām) mērķa grupai(-ām), izmantojot pareizos mārketinga kanālus un valodu.



Izmēģinājuma programmas palaišana: vispirms apsveriet iespēju palaist izmēģinājuma programmu. Tas ļauj jums saņemt atsauksmes un veikt nepieciešamos pielāgojumus pirms pilnīgas izlaišanas. **#BEACTIVEDAY** 2023 varētu būt lieliska iespēja uzsākt izmēģinājuma programmu. Visticamāk, būs vajadzīgs laiks, lai iepazītos ar vietējās kopienas jaunākajām un vecākajām vecuma grupām. Esiet adaptīvs un izmantojiet izmēģinājuma programmu, lai mācītos no savas vietējās teritorijas.



Novērtējiet un pielāgojiet: regulāri novērtējiet savu darbību panākumus. Saņemiet atsauksmes no dalībniekiem un pēc vajadzības pielāgojiet savas programmas, lai nodrošinātu, ka tās joprojām atbilst jūsu dalībnieku vajadzībām un interesēm. Izmantojiet visu vecuma grupu vēstniekus, lai gūtu labumu no iekļaujoša komandas darba.



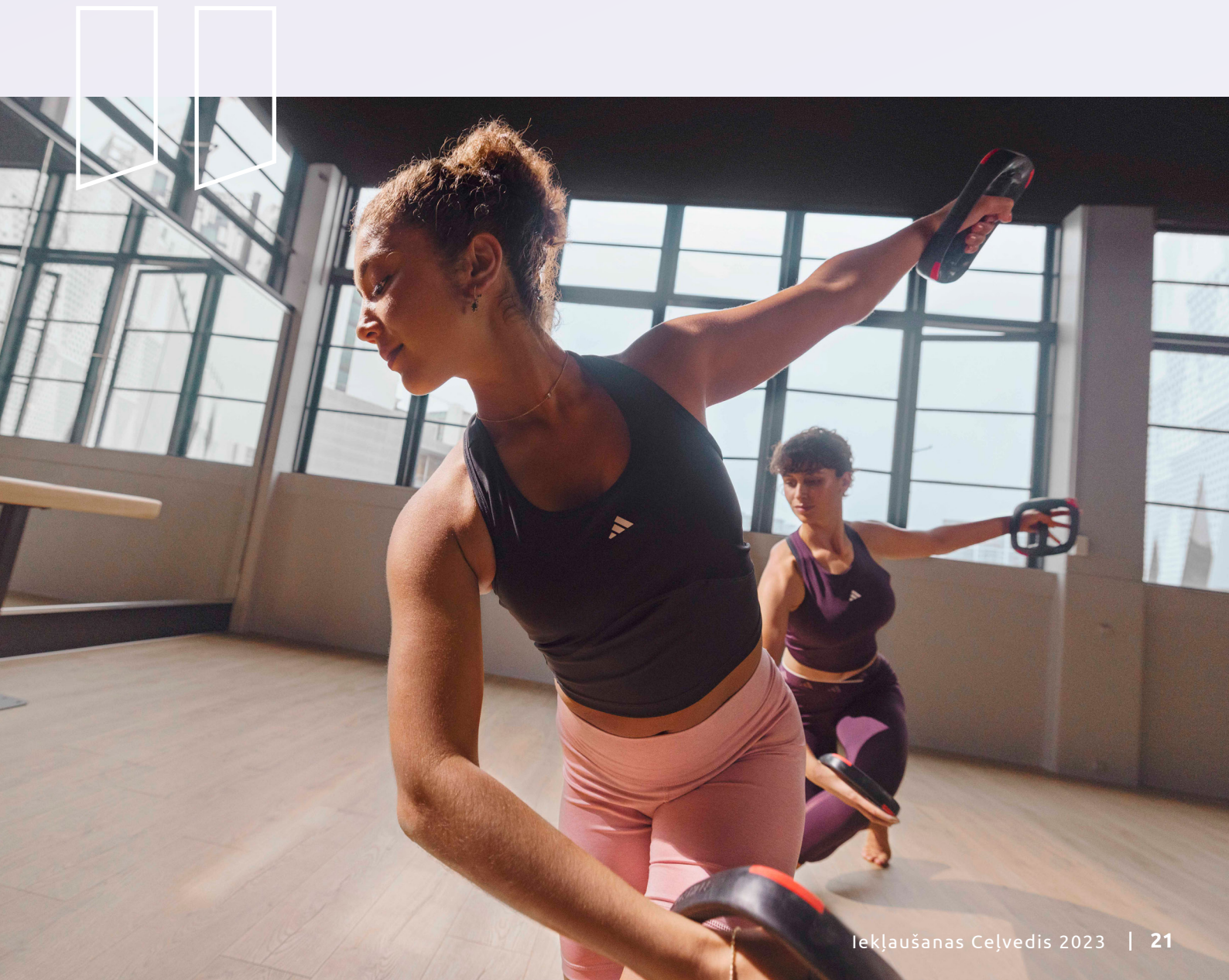
Sviniet panākumus: atzīstiet un atzīmējiet savu paaudžu darbību panākumus. Dalieties ar veiksmes stāstiem un pozitīvajiem rezultātiem, lai iedvesmotu citus pievienoties un reklamētu jūsu klubu/centru.

09

SECINĀJUMS

2023. gada **#BEACTIVEDAY** piedāvā iespēju pulcēt cilvēkus no dažādām paaudzēm, īpaši jaunākām un vecākajām vecuma grupām. Kā tāda starppaaudžu pieeja nodrošina platformu, kas veicina mijiedarbību, mācīšanos, savstarpēju cieņu un piekļūvi jauniem fitnesa klubiem, centriem un operatoriem. Tas arī sniedz īpašus ieguvumus jauniem un vecākiem iedzīvotājiem, lai pārvarētu unikālas problēmas, ar kurām saskaras šīs grupas. Kā norādīts iepriekšējās sadaļās, programmu un iniciatīvu izveide starppaaudžu aktivitātēm paver

iespējas piekļūt šiem bieži neizmantotajiem tirgiem. Šajā rokasgrāmatā ir apskatīti daudzi ieguvumi klubiem/centriem, kuri to dara, un sniegts papildu konteksts un skaidrojumi par ieguldījumu, ko šāda veida aktivitātes sniedz kopienai un sabiedrībai. Sniegtais ceļvedis un skaidrojums par iespējamo šķēršļu pārvarēšanu nodrošina klubiem/centriem skaidru rīcības ceļu. Mēs ceram, ka tas iedvesmo jūs, sporta zāles/klubu īpašniekus, integrēt paaudžu aktivitātes savās sporta zālēs ar 2023. gada **#BEACTIVE DAY** atbalstu.



10 RESURSI

FIZISKĀ AKTIVĪTĀTE

Costa Santos et al., "Fiziskās neaktivitātes bezdarbības izmaksas valsts veselības aprūpes sistēmām: uz populāciju attiecināma frakciju analīze", Lancet Global Health, 11. sēj., 2023.

<https://shorturl.at/bpxO2>

Eiropas Komisija, "Īpašais Eiropabarometrs 525 — Sports un fiziskās aktivitātes", 2022.

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

ESAO/Eiropas Komisija, "Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle", 2022.

<https://shorturl.at/yMN04>

ESAO/PVO, "Step Up! Cīņa pret nepietiekamu fizisko aktivitāšu slogu Eiropā", 2023. gads.

<https://shorturl.at/jxyTW>

PVO, "Globālais rīcības plāns fizisko aktivitāšu jomā 2018–2030: aktīvāki cilvēki veselīgākai pasaulei", 2018.

<https://shorturl.at/abjQ1>

PVO, "Factsheet — Physical Activity", 2022.

<https://shorturl.at/rDPS9>

PVO, 'Globālais statusa ziņojums par fiziskajām aktivitātēm', 2022.

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

STARPPAAUDŽU

Buonsenso et al., "Exploring the Enjoyment of the Intergenerational Physical Activity", Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 6. sējums, 2021.

<https://rb.gy/kj5kb>

Drury et al., "Paaudžu savienojumu veidošana: kas tie ir, kāpēc tie ir svarīgi un kā tos izveidot vairāk", 2017. gads.

<https://rb.gy/g900a>

Ebrahimi et al., "Uz paaudžu programmām balstītas fiziskās aktivitātes ietekme uz vecāku pieaugušo dzīves kvalitāti", Journal of Ageing, Vol. 14, 2020.

<https://rb.gy/vjo2j>

Eiropas Komisija, "Kartēšanas pētījums par sporta starppaaudžu dimensiju", 2019.

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

Eiropas Komisija, "Zaļā grāmata par novecošanu. Solidaritātes un atbildības veicināšana starp paaudzēm, 2021.

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

Paaudzes spēles/ Praktiskā lietotāja rokasgrāmata.

<https://rb.gy/p9hy7>

Nacionālā senioru fitnesa/resursu asociācija.

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

Promoting Physical Activity for Healthy Aging (PAHA) projekts, "Labas prakses rokasgrāmata", 2016.

<https://rb.gy/jg180>

St Monica Trust, "Ceļvedis gados vecākiem cilvēkiem". Starppaaudžu darbība. Kā būt daļai no tā un kāpēc?", 2018.

<https://rb.gy/a5qwk>

ukactive Research Institute, "Dzīve mūsu gados. Piedalīšanās fiziskās aktivitātēs vecākiem pieaugušajiem, 2021. gads.

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

Jaunatnes sporta trests/resursi.

<https://rb.gy/hxsoo>



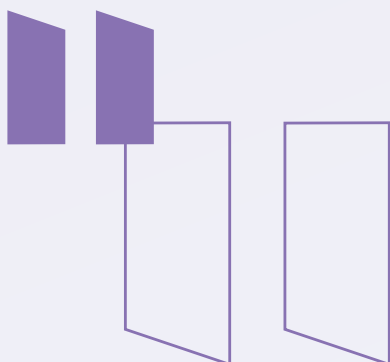
#BEACTIVE DAY



ATRUNA

Līdzfinansē Eiropas Savienība. Tomēr izteiktie viedokļi un viedokļi ir tikai autora(-u) un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) uzskatus. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nevar būt par tiem atbildīgi.

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

