



#BEACTIVE DAY

ВОДИЧ ЗА ИНКЛУЗИЈА



**Меѓугенерацки
пристап кон физичка
активност:**

*Практичен водич за клубови и
центри за фитнес и физичка
активност*

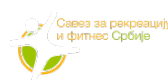
beactiveday.eu

europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



ПРИЗНАНИЕ

Овој водич е развиен како дел од проект - кампањата **#BEACTIVE DAY** за 2023 година, кофинансиран од Програмата Еразмус+ на Европската Унија. Содржината е развиена од Фит&Санд (Fit&Sund), Лес Милс (Les Mills) и Јуроп Актив (ЕурогеАктив), со поддршка на партнерите **#BEACTIVE DAY** за 2023 година. Би сакале да им се заблагодариме на сите вклучени во креирањето на овој ресурс.



ВЕБ СТРАНИ

Проект:

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

Кампања:

<https://beactiveday.eu/>

Чешка Комора Фитнес
(Ceska Komora Fitness-CZ):

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

Актив-ФНЕАПЛ (Active-FNEAPL FR):

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

Унија на сопственици на спортски објекти
(Attic Union of Gym Owners-GR):

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

Национална асоцијација на унгарски
спортски сали (MAFORSZ-HU):

<https://beactiveday.hu/>

Здружение за здравје и фитнес - Латвија
(Latvian Health and Fitness Association-LV):

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

Португал Активо (Portugal Activo-PT):

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

Романија Актив (Romania Active-RO):

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

Здружение за рекреативен фитнес Србија
(Association for Recreational Fitness Serbia-RS):

<https://beactiveday.rs/>

Здружение за унапредување на
меѓусебна доверба (Together Advancing
Common Trust-MK):

<https://beactiveday.mk/>

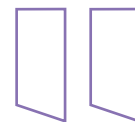




1. ВОВЕД	5
2. ЗА ПРОЕКТОТ #BEACTIVE DAY 2023 ГОДИНА	5
3. ЗА КОГО Е ОВОЈ ВОДИЧ? ШТО НУДИ?	6
4. ФИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ НИЗ ВОЗРАСНИТЕ ГРУПИ	7
Реалноста на физичката неактивност	7
Што знаеме за нивоата на физичка активност меѓу возрасните групи.....	8
Придобивки за постарата популација	9
Придобивки за помладата популација.....	9
5. СЛУЧАЈ ЗА МЕЃУГЕНЕРАЦИСКИ ПРИСТАП КОН ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ	10
Што е „меѓугенерациски пристап“ и зошто е важен?	10
Придобивките од меѓугенерацискиот пристап.....	11
За постари луѓе	11
За помлади луѓе	11
За клубските оператори.....	11
Предизвици за спроведување на меѓугенерациски иницијативи.....	12
Клучни размислувања за успешни меѓугенерациски активности.....	13
Пример меѓу генерациите: иницијативата “Заедничка вежба” на градскиот совет на Мадрид.....	13
6. РАЗМИСЛУВАЊА ЗА ТАРГЕТИРАЊЕ НА ПОСТАРИТЕ ГЕНЕРАЦИИ	14
Додадена вредност за клубови/центри	14
Предизвици и предложени решенија	14
Секторски пример и клучни размислувања од Фит&Санд (Fit&Sund)	16
7. РАЗМИСЛУВАЊА ЗА ТАРГЕТИРАЊЕ НА ПОМЛАДИТЕ ГЕНЕРАЦИИ	17
Додадена вредност за клубови/центри	17
Предизвици и предложени решенија	17
Секторски пример: Лес Милс (Les Mills) Роден да се движи (Born to Move).....	19
8. ПАТОКАЗ ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА МЕЃУГЕНЕРАЦИСКИ ПРИСТАП	20
9. ЗАКЛУЧОК	21
10. ДОПОЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ	22



01 ВОВЕД



Овој водич е развиен под визијата дека секое лице, без разлика на возраст, род, етничка, културна или економската припадност, сексуална ориентација, способност или попреченост има право да учествува во физичка активност за подобро здравје. Овој водич ја промовира моќта на физичката активност да ги надмине разликите, да ги обедини луѓето и да инспирира нови стандарди за вклучување во секторот. Изданието на кампањата **#BEACTIVE DAY** за 2022 година се фокусира на унапредување на вклучувањето на жените и девојките во физичката активност, со водичот достапен тука. Оваа година, **#BEACTIVE DAY** усвојува меѓугенерациски пристап за да ги натера најмладите и најстарите возрасни групи да бидат заедно и почесто активни.

Возраста игра важна улога кога станува збор за пристапот и можностите за фитнес и физичка активност. За мнозинство на поединци, да се биде физички активен е клучен предуслов за здрав начин на живот и општа благосостојба. Пристапот „една големина одговара на сите“ често не е најефикасната стратегија за промоција на физичката активност, ниту пак е препрачан пристап од поединци кои работат на физичка активност за подобрување на здравјето (ХЕПА) и/или подобрување на јавното здравје. Да се биде физички активен е од суштинско значење

за луѓето од сите возрасти, иако е докажано дека помладите и постарите возрасни групи се соочуваат со уникатен сет на бариери, нивните потреби се специфични за возраста и треба да бидат фокусирани на избегнување на седечки начин на живот. Затоа овие групи имаат потреба од насочени пристапи за ефективна промоција на физичката активност, а нивното здружување, може дури да придонесе за подобрување на социјалната кохезија.

Земајќи го ова во предвид, следниов водич дава преглед на постоечката „пандемија“ на физичка неактивност, објаснува како возраста е важен фактор за ангажирана кампања и ги разгледува вообичаените бариери за физичка активност и кај помладите и кај постарите генерации. Документот потоа нуди патоказ за тоа како давателите услуги на фитнес и физичка активност можат да придонесат кон меѓугенерациски пристап за да создадат попристапни и инклузивни можности за различните генерации да се здружат и да се вклучат во физичка активност. Затоа, водичот го отвора патот за подобро вклучување на младите и постарите возрасни групи во физичката активност преку меѓугенерациски пристап кој ги зема во предвид потребите и реалноста на сите.



02 ЗА ПРОЕКТОТ #BEACTIVE DAY 2023 ГОДИНА

Проектот **#BEACTIVE DAY** за 2023 година е 12-месечна иницијатива координирана од Јуроп Актив (EuropeActive) и финансирана од програмата Еразмус+ на Европската Унија. Проектот вклучува 9 партнери кои се национални фитнес асоцијации на Чешка, Франција, Грција, Унгарија, Латвија, Северна Македонија, Португалија, Романија и Србија.

Концептот на **#BEACTIVE DAY** се заснова на претходната кампања на Јуроп Актив (EuropeActive) - „Национален ден на фитнес“, која беа успешно развиена во 15 европски земји со почеток од 2017 година, при што се докажа дека суштината на овој концепт е одржлива формула за успех.

Кампањата **#BEACTIVE DAY** ја материјализира визијата за повеќе и почесто активни луѓе низ Европа и е дизајнирана да се справи со прашањето за зголемување на нивото на физичка неактивност преку основната порака „Бидете Активни“ - #BeActive. Со поттикнување поголемо учество во настаните за физичка активност во текот на последната недела од септември, кампањата **#BEACTIVE DAY** директно придонесува за најголемата европска кампања за

промовирање на спортот и физичката активност - годишната Европска недела на спортот (EWoS) на Европската комисија.

Како докажан водечки настан, **#BEACTIVE DAY** се стреми да биде клучна годишна прославана физичката активност и да ги координира националните кампањи за поддршка на придонесот на секторот за фитнес и физичка активност во Европска недела на спортот (EWoS). Работејќи под чадорот на Европска недела на спортот (EWoS), кој создава силни врски на европско, национално и регионално ниво, **#BEACTIVE DAY** веќе покажува значителен успех.

#BEACTIVE DAY ја слави забавата на фитнесот и физичката активност и вклучува бесплатни настани и активности, кои се одржуваат во илјадници фитнес и спортски центри, паркови, градски плоштади, училишта, па дури и универзитети, а сето тоа е во корист на секој што сака да прифати да биде физички активен во текот на денот. Притоа, нашата кампања ги инспирира поединците да се движат повеќе и подобро да ги разберат придобивките и важноста од активниот начин на живот.



03 ЗА КОГО Е ОВОЈ ВОДИЧ? ШТО НУДИ?

Како дел од колективната визија на Јуроп Актив (EuropeActive) да придобие повеќе и поактивни луѓе низ Европа, овој документ е развиен во рамките на проектот #BEACTIVE DAY за 2023 година.



Овој водич ги поддржува давателите на услуги на фитнес и физичка активност успешно да креираат и испорачуваат активности, иницијативи, програми применувајќи меѓугенерациски пристап. Водичот е прилагоден на потребите и посакуваните активности на помладите и постарите возрастни групи, како дел од кампањата #BEACTIVE DAY. Инклузивниот објектив на овој водич има за цел да привлече поширока публика и да придонесе кон организациско и стратешко планирање на давателите на услуги на фитнес и физичка активност.

Имајќи ги во предвид персоналот и менаџментот на услужните оператори за фитнес и физичка активност, водичот нуди:

- Преглед на различните пристапи поврзани со возраста според нивоата на физичка активност
- Дефиниција и објаснување на придобивките од ангажманот во меѓугенерациската физичка активност за младите, постарите возрастни лица и фитнес операторите
- Како да се надминат бариерите за спроведување на меѓугенерациски пристап
- Специфични размислувања и согледувања во ситуации кога се таргетираат постарите и помладите генерации
- Патоказ за спроведување на меѓугенерациски пристап



Овој водич ги охрабрува заинтересираните страни за фитнес и физичка активност да ја искористат кампањата #BEACTIVE DAY како можност конкретно да се фокусираат на создавање безбедни средини, забавни активности и да се грижат за таргетираната меѓугенерациска публика.



04

ФИЗИЧКАТА НЕАКТИВНОСТ НИЗ РАЗЛИЧНИТЕ ВОЗРАСНИ ГРУПИ

Реалноста на физичката неактивност

„Пандемијата“ на физичката неактивност е итен глобален здравствен проблем кој достигна алармантни нивоа во последните години. Глобалните проценки покажуваат дека 1,4 милијарди возрасни луѓе не ги исполнуваат препорачаните нивоа на физичка активност.¹ Тоа е еквивалентно на приближно 1 од 4 возрасни лица, а уште поголем број 3 од 4 адолесценти (11-17 години), кои не ги исполнуваат препораките за физичка активност на Светската здравствена организација (СЗО). Оваа ситуација размерно се зголемува, при што процентот на Европејци кои никогаш не вежбаат или спортуваат се зголеми од 39% во 2009 година на 45% до 2022 година.² И покрај се поголемиот акцент кој се става на промоцијата на физичката активност во земјите-членки на ЕУ, и покрај овој тренд, нивоата на физичка неактивност остануваат алармантно високи.

Физичката неактивност има негативно влијание врз физичкото и менталното здравје, како и врз економската продуктивност. Доколку не се промени

трендот на неактивност, неговата глобална цена се проценува на приближно 520 милијарди долари помеѓу 2020 и 2030 година.³ Денес, огромен број истражувања покажуваат како редовната физичка активност ја подобрува благосостојбата и спречува депресија, анксиозност и незаразни болести (СЗО), вклучувајќи мозочен удар, хипертензија, дијабетес тип 2, коронарна срцева болест и рак. Пандемијата КОВИД-19 привлече големо внимание кон позитивните придобивки кои редовната физичка активност ги има врз имунолошкиот систем, иако пандемијата ги влоши нивоата на неактивност (над 50% од возрасните пријавиле намалени нивоа на физичка активност за време на пандемијата).⁴ Целокупната ситуација бара засилена акција.

Политиките за зголемување на нивото на физичка активност може да имаат значително влијание врз подобрувањето на здравјето на населението. Спроведувањето на упатствата на СЗО за препорачана физичка активност низ ЕУ се проценува на: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

За да се постигнат овие придобивки, од суштинско значење е да се зголеми ангажманот за физичка активност.

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

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

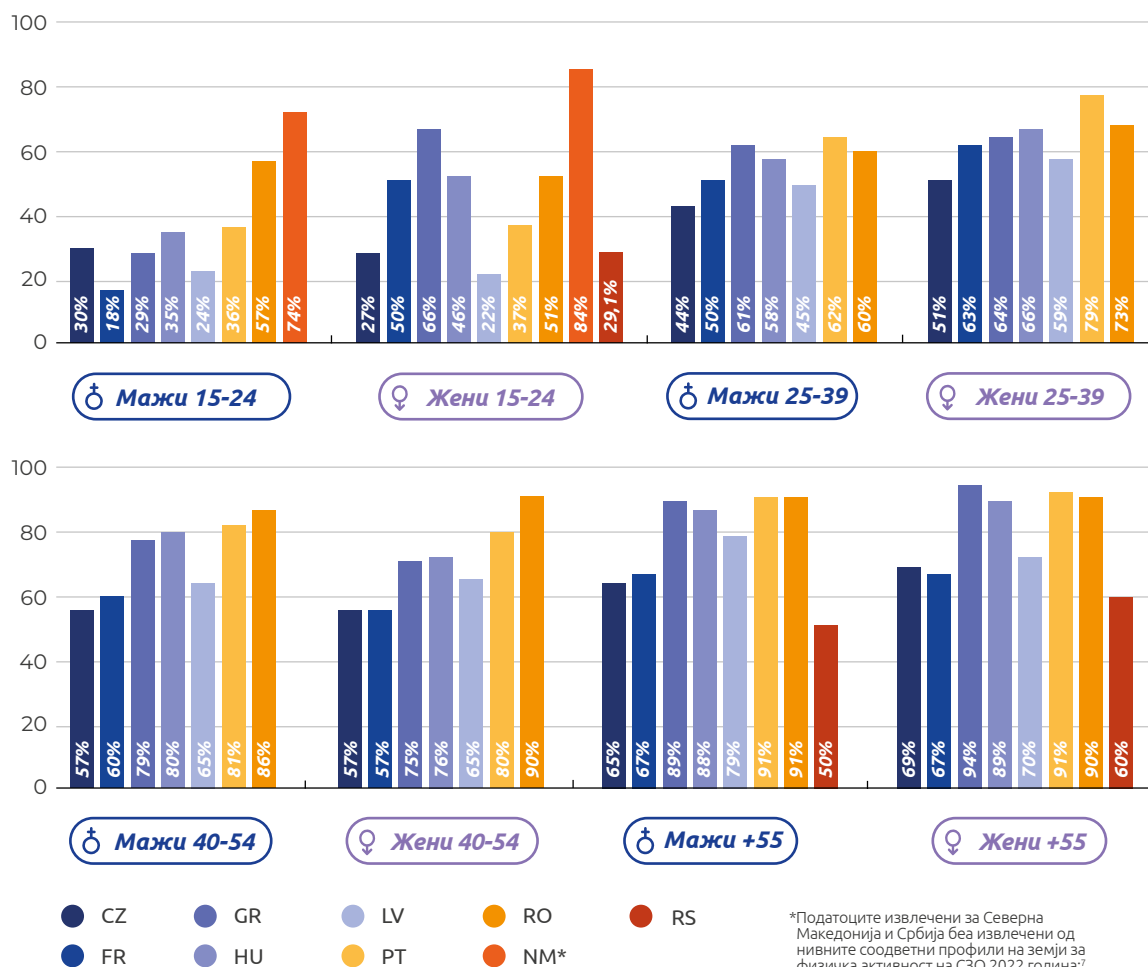
3 | Costa Santos et al., 'The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis', in Lancet Global Health, Vol 11, 2023. <https://shorturl.at/bpxO2>

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

5 | Ibid.

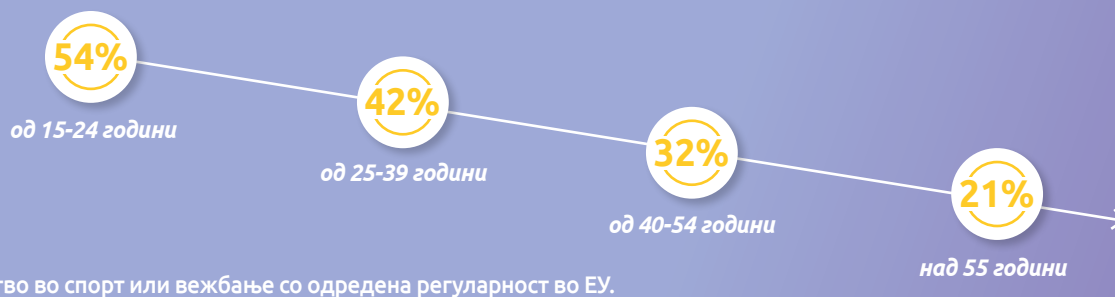
Што знаеме за нивоата на физичка активност меѓу возрастните групи

Процент на луѓе кои никогаш или ретко вежбаат/спортуваат.⁶



*Податоците извлечени за Северна Македонија и Србија беа извлечени од нивните соодветни профили на земји за физичка активност на СЗО 2022 година.⁷

Најновите податоци нагласуваат дека нивоата на физичка активност постојано се намалуваат со возраста:⁸



учество во спорт или вежбање со одредена регуларност во ЕУ.

6 | European Commission, 'Special Eurobarometer 525'.

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

8 | European Commission, 'Special Eurobarometer 525'.

9 | Ibid.

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

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

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

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

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

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

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

17 | WHO, 'Factsheet - Physical Activity'

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

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



Придобивки за постарите популации

Во Европа приближно 73% од постарите мажи и 75% од постарите жени не се физички активни.⁹ Ова е особено загрижувачки со оглед на современите демографски промени, при што една третина од популацијата на ЕУ се проценува дека ќе има над 65 години до 2060 година.¹⁰ Затоа е од суштинско значење да се подигне свеста за придобивките од физичката активност за оваа возрастна група и да се зајакне ангажираноста. Со оглед на тоа што постарите лица се чести корисници на здравствените системи поради возраста и последиците од неа, значителна е потенцијалната економска предност за фокусирање на одржување на оваа демографска група здрава и активна што е можно подолго. Специфичните придобивки за оваа возрастна група вклучуваат одржување на капацитет за ефикасна грижа за себе и спречување и одложување на когнитивни дегенеративни болести (на пример: деменција, Алцхајмерова болест).¹¹ Препораките на СЗО за возрастни над 65 години поеднакво промовираат

повеќе компонентен тренинг за сила и рамнотежа, најмалку три дена неделно за да се намали ризикот од паѓање.¹²

Подобрувањето на здравјето и благосостојбата на постарите популации, исто така може да го поддржи развојот на „Сребрената економија“.¹³ Здравото стареење на населението има пазарен потенцијал и економска можност преку зголемено учество во општеството, што може позитивно да придонесе за севкупниот просперитет и да ја подобри социјалната еднаквост. За фитнес секторот, „Сребрената економија“ може исто така да претставува една од најголемите можности да се искористи ретко истражениот пазар. Постарата популација мотивирана и поддржана да се занимава со физичка активност може да го зголеми навлегувањето во европскиот фитнес сектор, имајќи предвид дека само 8% од мажите и 7% од жените над 55 години редовно вежбаат во моментов.¹⁴

Придобивки за помладата популација

Слично на тоа, поголемиот дел од децата и адолесцентите, исто така покажуваат ниски нивоа на физичка активност, при што само 1 од 4 деца на 11 годишна возраст и 1 од 7 тинејџери на 15 годишна возраст во ЕУ ги исполнуваат препораките на СЗО за еден час умерено до енергично вежбање дневно.¹⁵

Редовната физичка активност обезбедува множество придобивки специфични за децата и адолесцентите, што е особено важно за оптимален раст и развој.¹⁶ Таа исто така го поддржува стекнувањето на социјални вештини, моторни вештини и подобрени когнитивни резултати, вклучајќи го и вниманието на училиште и способноста за учење.¹⁷ Податоците покажуваат до 40% подобрени академски постигнувања за децата кои се редовно активни.¹⁸ Физичката активност е исто така

важна за младата популација, со оглед на тоа што тие се соочуваат со некои од највисоките стапки на прекумерна тежина и дебелина, што влијае на приближно 29% момчиња и 27% девојчиња во 2021 година.¹⁹

Физичката активност ја поставува основата за здрава зрелост, па оттука рано започнување со физичка активност во животот може да има долготрајни позитивни ефекти врз здравјето и благосостојбата во текот на процесот на стареење. Неодамнешните студии покажуваат дека вежбањето во детството има заштитен ефект врз здравјето во подоцнежните години, како и подобрување на когнитивните способности во зрелоста.²⁰ Конечно, децата кои се занимаваат со редовна физичка активност имаат поголема веројатност да продолжат да бидат активни во зрелоста.²¹

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

05 МЕЃУГЕНЕРАЦИСКИ ПРИСТАП КОН ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ

Што е „меѓугенерациски пристап“ и зошто е важен?

Овој водич се надоврзува на разбирањето на меѓугенерациска физичката активност кон дефиницијата на Европската комисија според која истата се дефинира како „секоја активност што ги вклучува и младите и постарите генерации да учествуваат во спорт и физички активности во исто време²².“ Современата европска политика за спорт и физичка активност²³ ја нагласува потребата од зголемување на нивоата на физичка активност меѓу возрастните групи и оттука нагласува дека меѓугенерацискиот пристап може да ја поддржи социјалната кохезија и инклузија.²⁴

Постарите возрастни лица се особено ранливи на осаменоста и нејзините импликации поврзани со здравјето, со оглед на тоа што тие имаат поголема веројатност да доживеат животни транзиции и нарушувачки животни настани, како што се пензионирање и тага.²⁶ Податоците дополнително покажуваат дека процентот на 18-25 годишници кои пријавиле дека се чувствуваат често осамени е повеќе од двојно зголемен помеѓу 2016 и 2022 година.²⁷ Истражувањата сугерираат дека осаменоста следи шема во форма на буквата У, при што осаменоста достигнува највисоко ниво кај младите и постарите генерации.²⁸ Се чини дека пандемијата „КОВИД-19“ ја засили зачестеноста на осаменост и кај постарите и кај помладите возрастни групи.²⁹

Во 2009 година, 60% од Европејците изјавиле дека немаат можности за помладите и постарите луѓе да се сретнат и да соработуваат преку активности.³⁰ Оттука, европските политики сè повеќе го поддржуваат концептот меѓу генерациите како дел од одговорот на општествата што стареат. Комисијата ја објави 2012 година како Европска година за активно стареење и солидарност меѓу генерациите, истакнувајќи ги корисните придонеси кои физички активните постари луѓе можат да ги дадат во општеството преку зајакнување на нивната независност, паралелно со зајакнувањето на солидарноста меѓу генерациите.³¹ Во 2022 година, Комисијата се обиде да обезбеди видливост на проекти и иницијативи кои промовираат меѓугенерациски спорт и физички активности низ целиот континент, преку лансирање на наградата #BEACTIVE низ генерации.

„Начинот на кој општествата се подготвуваат за стареење треба да ги надмине економските прашања и квалитетните достапни услуги. Треба да размислиме како генерациите живеат заедно. Еден од проблемите е зголемениот ризик од осаменост и социјална изолација и кај помладите и кај постарите луѓе.“²⁵

-Зелена книга на Европската комисија за стареење.

Комисијата објави мапирање на меѓугенерациската димензија на спортот и физичката активност,³² што ги истакнува петте главни типологии на таквите активности:

- 1 промовирање **меѓугенерациско учење** преку спорт и активности поврзани со спортот
- 2 поттикнување на **зголемено учество во спортот** на млади и стари лица
- 3 промовирање **здрави животни стилови** преку меѓугенерациски спортски активности
- 4 зголемување на учеството во спортот преку **меѓугенерациски натпревари**
- 5 промовирање на **улогата на семејствата** во поттикнување на физичката активност

Фокусирањето на кампањата **#BEACTIVE DAY** за 2023 година на подигање на свеста околу и развивање на ангажман во физичка активност меѓу генерациите е релевантен начин за поттикнување физичка активност и за младите и за постарите возрастни групи и за обезбедување можности за поврзување на заедниците.



Придобивките од меѓугенерацкиот пристап

Иако е јасно дека физичката активност може да обезбеди специфични здравствени придобивки и за помладите и за постарите возрастни групи, меѓугенерацките активности носат дополнителни придобивки: тие можат да поттикнат меѓучовечки врски, меѓусебно разбирање и почит меѓу генерациите, со што се намалуваат ризиците од социјални конфликти и зајакнување на чувство за заедница.

Тие можат дополнително да ја зајакнат социјалната кохезија со разоткривање на негативните перцепции за меѓугенерацките интеракции и со охрабрување на размената на идеи, знаења и вештини, тие можат да ги олеснат можностите за заемно учење.³³

Придобивките од спроведувањето на меѓугенерацки пристап кон иницијативите за физичка активност вклучуваат:



За постарите луѓе

- Збогатување на социјалните врски додека се промовира здравото стареење
- Намалување на осаменоста и социјалната изолација за подобрување на квалитетот на животот
- Обезбедување редовни можности за интерперсонална интеракција за да останат социјално поврзани
- Зголемување на чувството за вредност и продуктивност
- Одржување поврзаност со актуелните трендови и перспективи
- Развивање на нови вештини со технологии
- Спротивставување на негативните стереотипи за стареење
- Зголемување на чувството на припадност во заедниците за подобрување на задоволството од животот
- Придонес кон способноста за активно вклучување во активности со помладите генерации, надвор од теретаните



За помлади луѓе

- Зголемување на довербата во комуникација со другите
- Зголемување на толеранција и разбирање за другите генерации
- Зголемување на активно граѓанско учество



За клубските оператори

- **Репутација на заедницата:** со поттикнување меѓугенерацки активности, вашиот клуб/центар може да се позиционира како инклузивен и општествено одговорен, а со тоа да ја подобри својата репутација и да заработи позитивен имиџ во заедницата.
- **Уникатно програмирање:** нудењето меѓугенерацки иницијативи или часови го издвојува вашиот клуб/центар од другите, што го прави попривлечен за потенцијалните членови од сите возрасти.
- **Клиенти:** промовирањето на меѓугенерацки пристап може да помогне да се привлечат нови членови и да се зголемат приходите.
- **Улога во подобрување на општеството:** со прифаќање на меѓугенерацките активности, вашиот клуб/центар има потенцијал да создаде позитивен брановиден ефект низ заедницата, збогатувајќи ги животите, поттикнувајќи врски и промовирајќи поздрави животни стилови. Тоа е чекор кон поинклузивно, поразбирливо и поздраво општество.

Предизвици за спроведување на меѓугенерациски иницијативи

Студијата за таргетирање меѓу генерациите на Комисијата ги идентификува двете најчести бариери за учество како:



МОТИВИРАЧКИ

- > **Негативни стереотипи поврзани со возраста** – младите луѓе може да се чувствуваат безволно да се вклучат со постари луѓе, поради притисокот од врсниците или преовладувачките норми кои пропишуваат дека тоа не е општествено пожелно да се направи. Постарите луѓе исто така може да имаат негативна перцепција за помладите генерации.
- > **Поставки** – неутралните поставки, како што се училиштата или домовите за стари лица, може да предизвикаат чувство на неприпадност кај постарите и помладите учесници и може да резултираат со зголемени чувства на непријатност. Затоа е корисно да се избере неутрално место, каде што двете групи ќе се чувствуваат удобно (фитнес клуб/центар, спортски терени, паркови, центри во заедницата итн).
- > **Комуникација** – различни возрастни групи користат различен речник и може да им препишат различно значење на истите зборови или изрази. Во оваа смисла, потребна е добро избалансирана комуникација соодветна и за постарата и за помладата генерација.
- > **Локален културен контекст** – нивоата на меѓугенерациска интеракција може да варираат во различни национални контексти, при што послабите нивоа на вообичаена интеракција помеѓу помладите и постарите луѓе полесно предизвикуваат чувства на nelaгодност или непријатност.
- > **Промоција** – охрабрувањето на учеството во меѓугенерациските активности мора да биде ангажирано за специфичната таргетирана публика, што може да биде предизвик, бидејќи младата и постарата популација може да бидат мотивирани од различни работи.



СТРУКТУРНИ

- > **Ограничена финансиска поддршка** за овој тип на програми
- > **Недостаток на свест** за важноста на меѓугенерациските проекти
- > **Ограничен број мрежи на ниво на ЕУ** фокусирани на ова прашање
- > **Лоша инфраструктура и недостиг на опрема** доволна за специфичните потреби на одредени целни групи

Клучни размислувања за успешни меѓугенерациски активности



При дизајнирање и испорачување иницијативи за физичка активност меѓу генерациите, сопствениците на клубови/центри, фитнес инструктори и релевантни чинители треба да внимаваат на следните клучни принципи за подобрување на успехот:

- Вклучете ниво на индивидуализација и самооткривање за време на меѓугенерациските активности, бидејќи може да помогне да се олесни **блискиот контакт и да се промовираат меѓугенерациските пријателства** (т.е., самововедување, сесии за кршење мраз или структурирани можности за дијалог и размена на мислења).
- Дизајнирајте **заемно корисни активности за двете возрастни групи**. Фокусот на заедничките цели и заедничката цел помагаат да се поддржи ова, како што се задачите што даваат опипливи резултати и вклучуваат одредена организација/планирање (на пр. конкурентни елементи, задачи кои бараат надминување на предизвикот).
- Водете сметка за очекувањата и на постарите и на

помладите учесници, за **да не се даде приоритет на една група пред друга**.

- Вклучете **квалификувани професионалци** со вистинско знаење и експертиза во работата и со постари и со помлади луѓе, како што се фитнес тренери, но и наставници или социјални работници.
- **Создадете инклузивни средини** за меѓугенерациски активности. Ова е од витално значење и за постарите и за помладите луѓе да се чувствуваат удобно заедно да учествуваат во активности.
- **Бидете флексибилни** во одговарањето на потребите на учесниците и дозволете промени во текот на имплементацијата врз основа на повратните информации од учесниците.
- **Комуницирајте за придобивките** од меѓугенерациските проекти на локално и постепено на национално и меѓународно ниво, бидејќи тоа го подобрува подигањето на свеста, може директно да влијае на нивото на финансирање што е достапно за овие видови активности.

Пример меѓу генерациите: иницијативата „Заедничка вежба“ на градскиот совет на Мадрид



Иницијативата „Заедничка вежба“ се одвиваше помеѓу 2007-2019 година во Мадрид, со цел да промовира здрав начин на живот преку иницијативи за физичка активност меѓу генерациите. Иницијативата ја водеше Генералниот директорат за стари лица, во областа на еднаквост, социјални права и вработување, во соработка со Дирекцијата за образование и млади.

Според иницијативата, беа организирани настани во осум градски области (Фуенкарал, Мораталаз, Пуенте де Валекас, Арганзуела, Карабанчел, Викалваро, Саламанка и Вилаверде) за да се обезбедат можности за поврзување на помладите и постарите популации. Сите активности се

одржуваа во јавни паркови или плоштади и беа водени од професионалци за вежбање. Секоја сесија траеше 1 час и вклучуваше загревање за да се поттикне разговор помеѓу учесниците, групно истегнување и игри. Тоа помогна да се решат негативните стереотипи меѓу генерациите и да се покаже вредноста на меѓугенерациската интеракција околу физичката активност. Овој проект беше многу добро прифатен од локалните заедници, добивајќи просечна стапка на задоволство од 9,5 од 10 во 2019 година. Повратните информации конкретно открија како постарите учесници се чувствуваат повеќе поврзани со нивните локални заедници благодарение на оваа програма.



06

РАЗМИСЛУВАЊА ЗА ТАРГЕТИРАЊЕ НА ПОСТАРИ ЛИЦА

Со визија фокусирана на промовирање на социјалното, менталното и физичкото здравје, Фити Санд Fit&Sund се поставува како пионер во промовирањето на активни и здрави животни стилови меѓу постарите преку своите иновативни програми за вежбање за постари лица. Нивната експертиза во оваа област е прикажана преку нивното учество во проектот "Промовирање на физичка активност за здраво стареење" (Promoting Physical Activity for Healthy Ageing-ПАНА), што доведе до развој на концептот „Motion for livet“ (Вежбај за живот). Овој концепт служи како основа за специјализираните фитнес програми на Фит&Санд (Fit&Sund) дизајнирани специјално за постари лица над 65 години. Овој концепт е особено имплементиран во 5 од 39-те спортски сали на Фит&Санд (Fit&Sund) низ Данска, кои заедно одржуваат вкупно 60 часови неделно за постари лица. Ова се покажа како успешна програма бидејќи 23% од целото членство на франшизата Фит&Санд (Fit&Sund) се постари лица. Ова долгогодишно искуство со постарите е причината зошто Фит&Санд (Fit&Sund) се

избрани за основни експерти во проектот **#BEACTIVE DAY** за 2023 година и е од суштинско значење за да се обединат следните содржини.

Постарите лица сочинуваат демографска група со специфични потреби и често вежбаат во средината на денот, кога најголемиот дел од работоспособното население е окупирано. Овој модел претставува единствена можност да го максимизирате искористувањето на објектите на вашиот клуб/центар. Исто така, важно е да се забележи дека постарите лица може особено да немаат чувство за заедница, поради тоа што многумина се пензионирани и повеќе немаат професионални социјални интеракции. Ова може да ги натера да бараат и среќно да придонесат за градење заедници во нивните локални области, правејќи ги иницијативите за физичка активност меѓу генерациите шанса за совладување на генерациониот јаз, промовирање на социјалната кохезија и зајакнување на социјалното ткиво на заедницата.

Додадена вредност за клубови/центри

Нови клиенти и зголемено членство:

Ако сениорската активност веќе не е интегриран дел од вашата стратегија, тогаш нејзиното спроведување може да привлече нова демографија во вашиот клуб/центар. Ова зголемување на членството може да доведе до зголемување на приходите, особено имајќи предвид дека возрасните над 65 години во моментот се најмалку активна возрасна група во европските општества и оттука претставуваат потенцијал на пазарот за значителен раст.

Оптимизирано користење на центарот:

Повозрасните луѓе обично имаат флексибилен распоред и поверојатно е да ги користат објектите за време на часовите надвор од шпицот. Ова резултира со оптимално користење на вашите капацитети во текот на денот.

Provocări și soluții propuse



Физички ограничувања на постарите

Објаснувања

Постарите луѓе често имаат физички ограничувања или здравствени состојби, кои мора да се земат во предвид при дизајнирање на активности. Од витално значење е да имате активности кои се флексибилни и прилагодливи на различни физички способности.

Предложени решенија

Користете физиотерапевти или фитнес професионалци, искусни во работа со постари луѓе, за да дизајнирате безбедни, ангажирани и прилагодливи рутини за вежбање. Исто така е корисно да се понудат низа активности на различни нивоа на интензитет за да се задоволат различни нивоа на фитнес.



Технолошки предизвици

Објаснувања

Со зголемената употреба на технологијата во секојдневниот живот, неизбежно е некои активности или процедури за членство во клубови да имаат технолошка компонента. Некои постари лица може да се борат со користење на иновативна технологија.

Предложени решенија

Погрижете се технологијата што се користи во активностите да биде прифатлива за корисниците, достапна за постарите популации и соодветно објаснета доколку е потребно. Овозможете им на постарите да се вклучат во таква технологија. Некои можеби се искусни корисници, затоа охрабнете ги да бидат корисни во водењето на своите тренинг-пријатели преку апликации за членство и многу повеќе. Создавањето чувство на одговорност меѓу постарите членови придонесува за задржување на членството и помага да се создадат одлични амбасадори за вашиот бренд.



Страв од повреди

Објаснувања

Постарите луѓе можеби се двоумат да учествуваат поради стравот да не се повредат.

Предложени решенија

Обезбедете безбедност во сите активности со инкорпорирање соодветни мерки како што се: соодветна опрема, квалификуван надзор и средина без опасност. Брифинзите за здравје и безбедност треба да бидат дел од секоја активност и да помогнат да се зголеми довербата на учесниците. Ако сакате да создадете средина каде постарите лица активно ќе се предизвикуваат себеси да го извлечат максимумот од нивното вежбање, треба да се чувствуваат безбедно.



Маркетинг

Објаснувања

Може да биде предизвик да се насочите кон постарите лица преку најчесто користениот маркетинг на социјалните медиуми.

Предложени решенија

Користете постери и огласи во локални списанија, клубови, библиотеки или други места кои ги олеснуваат или организираат активностите на постарите лица.



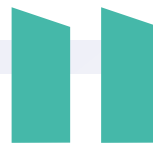
Недостаток на интрес или мотивација

Објаснувања

Некои постари лица може да немаат мотивација да се приклучат на активностите, особено ако сметаат дека тие активности не одговараат на нивните интереси или способности.

Предложени решенија

Поттикнете повратни информации и вклучување на членовите во активности за планирање. Ова им дава чувство на сопственост и гарантира дека активностите се разновидни и привлечни за широк опсег на интереси и способности. Имајте на ум дека успешните приказни се одличен мотиватор, затоа не плашете се да инспирирате успех. Приказните би можеле да бидат предизвици како што се постигнување резултати на справа или балансирање најдолго на подлога за рамнотежа - вклучете вежби што лесно се следат. Фокусирањето на социјалните придобивки од ангажирањето во физичка активност може да биде попривлично.



Секторски пример и клучни размислувања од Фит&Санд (Fit&Sund)



Врз основа на горенаведените информации, Фит&Санд (Fit&Sund) имаше извонреден успех со следните проекти и стратегии:

1 Кампања за постари лица:

„Привлекувањето на постарите лица со добра понуда е прекрасен начин да се изгради база на клиенти. Според нашето искуство, најдобрата кампања се заснова на бесплатен пробен период од 4 до 6 недели со 2-3 часа неделно, фокусирани на воведување на постарите лица во фитнес средина. Ова започнува со воведен час за постари лица кој создава безбедна средина, бидејќи истата група учесници се во класот во текот на целата кампања. Обидете се да изградите врска со вашиот учесник, користете ги истите инструктори и оставете време за разговор и повратни информации после секој час. По кампањата, погрижете се да имате закажано часови во исто време со воведните часови за кампања за да го олесните континуираното учество“

2 Одбор на постари лица:

„Додека водите повеќе кампањи и ја градите вашата база на постари членови, обидете се да формирате одбор на постари лица. Ова треба да се состои од вкупно 4-6 членови, 2-4 постари членови, инструктор и водач/сопственик на салата. Постарите членови може да добијат компензација за нивниот придонес, со бесплатно членство или попуст за нивната вклученост во одборот. Користете ги постарите членови на одборот како амбасадори, замолете ги да учествуваат додека водите нови кампањи. Тие би можеле да имаат мали презентации, зборувајќи за сопственото искуство со часовите, зошто започнале или какви ефекти доживеале откако почнале да одат во вашата теретана/клуб. Ова ќе ви помогне да изградите доверба меѓу новите членови и во исто време да ги задржите вашите постоечки постари членови“.

3 Планирајте социјални настани:

„Откако ќе го формирате вашиот одбор за постари лица и ќе спроведете неколку кампањи, можете да започнете да се фокусирате на промовирање на социјалните здравствени аспекти на учеството. Во принцип, користете го вашето знаење за вашата локална област и вашата имагинација. Запомнете, социјалните настани се начин за одлично дружење, интеракција, задржување и одлични искуства за вашите постари членови.

Примери за социјални настани може да бидат:

- **Прошетка и разговори:** поканете ја постарата група на прошетка и разговор. Планирајте теми или дури поканете експерт во интересна област. (физиотерапевт, експерт за свесност, нутриционист или експерт за историски настан што се случил околу областа).
- **Вечери или ручеци:** планирајте вечери и/или ручеци, користете локални ресторани и комбинирајте ги со вежбање. Може да го започнете денот со еден час вежбање во теретана/клуб, потоа да се сретнете во локален ресторан на ручек, а после ручекот да го завршите настанот со прошетка низ областа.
- **Музејски патувања:** Според нашето искуство, музејските патувања функционираат добро како социјални настани, заедничкото учење е фантастичен начин да се поврзете надвор од часовите за фитнес и да го стимулирате умот.
- **Планирајте гости-инструктори:** поканете други инструктори да подучуваат на вашите часови, може да биде за јога, внимание, медитација, танц итн., ова помага да се воведат нови предизвици, одржувајќи ги вашите часови забавни и возбудливи.



07

РАЗМИСЛУВАЊА ЗА ТАРГЕТИРАЊЕ НА ПОМЛАДИ ГРУПИ

Помладите групи, исто така сочинуваат демографија која има уникатни потреби. Следната листа, обезбедена од Лес Милс (Les Mills), ги прикажува клучните елементи на кои треба да се внимава за успешно да се вклучите со оваа возрасна група:

1 Направете да биде забавно: сите сакаат да се забавуваат, а особено децата. Забавата мора да биде во фокусот на активностите за да се ангажираат децата и да им се помогне да изградат позитивен однос со физичката активност. Размислете за тоа како да ги направите активностите што е можно позабавни, од музика и движење до стилот на настава - тоа е особено ВАЖНО!

2 Создадете чувство на припадност: многу често детските спортови се конкурентни и може да бидат неинклузивни, што може да го обесхрабри учеството. Поставете активности со инструктори/наставници кои се фокусираат на негување на вистинско чувство за вклученост и постигнување, така што секој ќе се чувствува дека припаѓа и сака да се врати!

3 Направете го соодветно за возраста и сцената: заедничкото креирање активности и иницијативи со младите луѓе помага да се користи музиката што ја сакаат децата, движењата што лесно можат да ги совладаат и објаснувањата што имаат смисла за нив. Инкорпорирањето на основните градбени вештини, кои се стручно одобрени за усогласување со фазите на развој, го заокружува искуството од забава до подобрување на здравјето.

4 Дајте чувство на постигнување: секоја сесија треба да ја зголеми самовербата додека младите луѓе ја доживуваат возбудата на совладување нови вештини и уживаат во чувството на колективно комплетирање. Позитивното зголемување на самоверба е важно, без оглед на физичките способности на детето или резултатите од игрите.

5 Подржете ја и чувајте ја физичката и емоционалната безбедност: осигурајте се дека сите потези се претходно тестирани или во согласност со фазите на развој, за да се осигурате дека тие ги поттикнуваат младите луѓе да го искусат целосниот степен на нивните способности кои се безбедни за нивната возрасна група.

Додадена вредност за клубови/центри

Нови клиенти и долгорочно задржување на членовите:

таргетирајќи ги помладите возрасни групи, клубовите можат да привлечат нова демографија и да ја прошират својата база на клиенти. Што е најважно, раното ангажирањето на младите генерации може да го поттикне воспоставувањето фитнес навики и да придонесе да се обезбеди стабилна и долготрајна основа за членство во клубот.

Потенцијал за раст:

помладите возрасни групи честопати имаат поголема веројатност да прифатат нови активности и да испробуваат различни фитнес програми. Со обезбедување насочени програми, клубовите можат да го искористат овој потенцијал за раст во смисла на учество и вклученост и да капитализираат од него.

Предизвици и предложени решенија



Lipsa de autonomie

Објаснувања

Децата и помладите генерации се уште можат да зависат од старателите и финансиски и во однос на логистиката за посетување фитнес часови или сесии во теретана.

Предложени решенија

Вклучете ги родителите и старателите во активностите на децата со изнаоѓање начини да ги мотивирате да ја интегрираат физичката активност во неделните рутини на нивните деца. Олеснете им на родителите во однос на планирањето и практичноста, како што е закажување на сесиите веднаш по училиште или обезбедување на удобни простории за набљудување или разговор за време на сесиите.

Понудете разновидни активности погодни за семејството, групни планинарења, фитнес часови и спортски настани; размислете да организирате членства со попуст или групни сесии за обука специјално прилагодени за родители/семејна единица.



Загриженост за безбедноста

Објаснувања

Родителите и старателите често се загрижени дека физички активното дете би можело да се повреди и затоа е веројатно дека ќе ја ограничат активноста на нивното дете.

Предложени решенија

Развијте сеопфатни безбедносни упатства специјално прилагодени на различни физички активности, нагласувајќи ги мерките за претпазливост, правилните техники и употреба на опремата. Погрижете се да одржувате отворени линии за комуникација со родителите и старателите, адресирање на нивните грижи, обезбедувајќи редовно ажурирање. Измената на перцепциите за ризик кај возрасните може да биде еден од начините позитивно да се влијае на активностите на децата.



Недостаток на фитнес писменост

Објаснувања

Овие индивидуи може да имаат ограничено искуство во фитнес простории и во однос на специфичен речник.

Предложени решенија

Вклучете специјализирани фитнес професионалци кои можат да ја преведат формалната терминологија во разбирлива, ангажирана инструкција за младите учесници.



Недостаток на мотивација и интерес

Објаснувања

Децата може да се перцепираат како „природно активни“ сами по себе, што резултира со потенцијален недостиг на интерес и од децата и од нивните родители/старатели да ги ангажираат во структурирани форми на физичка активност.

Предложени решенија

Asigurați-vă că orele sunt distractive, plăcute și structurate astfel încât să includă atât activități de intensitate moderată, cât și viguroasă. Mișcările trebuie să fie testate în prealabil pentru a se asigura că acestea îi "împing" în siguranță pe tineri să experimenteze întreaga lor capacitate. Încrederea lor crește pe măsură ce experimentează emoția de a stăpâni noi abilități și, ca urmare, se îndrăgostesc de activitatea fizică regulată.



Сè уште во фаза на развој

Објаснувања

Децата и помладите генерации сè уште растат и нивните тела се развиваат, па затоа не треба да се занимаваат со одредени фитнес активности, зависни од нивните развојни фази (на пример, тренинзи со тешки тежини)

Предложени решенија

Погрижете се фитнес часовите да бидат приспособени, соодветни и безбедни за оваа возрасна група. Треба да ги водат добро квалификувани фитнес професионалци. Фитнес просториите каде младите самостојно се занимаваат со физичка активност, исто така, треба да се следат, за да се осигура дека не се вршат високоризични или штетни активности.





Неактивни модели на улоги

Објаснувања

Децата се повеќе се изложени на неактивни модели и на свет кој не дава приоритет на физичката активност. Женските модели на улоги и внатре и надвор од семејната заедница, можат да создадат нормативна средина за децата - затоа е од суштинско значење да се даде приоритет на физичката активност.

Предложени решенија

Промовирајте активни модели на улоги за сите деца и поттикнувајте редовна интеракција, како што се групни тренинзи и заеднички физички активности, каде активните возрасни можат да дејствуваат како примери, активно да се вклучат и да ги водат децата. Организирајте програми за физичка активност родител-дете, кои им овозможуваат на семејните заедници да се вклучат во физички активности заедно и поканете ги активните родители во заедницата да ги споделат своите искуства и практични совети со другите родители.



Социјални норми

Објаснувања

Социјалните норми, културните верувања и родовите стереотипи можат да влијаат на перцепциите и ставовите на децата кон физичката активност, потенцијално обесхрабрувајќи одредени групи (на пример: девојчиња) од учество.

Предложени решенија

Промовирање на инклузивни средини, предизвикувачки стереотипи и обезбедување на различни опции за физичка активност кои се грижат за различни интереси и културни средини. Истакнете различни модели на улоги, вклучително и женски и машки спортисти, кои ги предизвикуваат стереотипите и се истакнуваат во различни физички активности.

Проверете го 2022 **#BEACTIVE DAY** Inclusion Guide, посветен на ангажирање повеќе жени и девојки!



Секторски пример: Les Mills' Born to Move



Кампањата **#BEACTIVE DAY** за 2023 година има исклучителна привилегија да ја добие поддршката од Лес Милс (Les Mills), главниот спонзор на овогодинашното издание. Лес Милс (Les Mills) љубезно го развија следниот дел, нудејќи дополнителен увид во помагањето на децата да бидат поактивни преку една од нивните водечки програми.

Повеќе од 50 години, Лес Милс (Les Mills) е водечки во фитнесот. Тие произведуваат 25 групни фитнес програми, поддржани од науката, кои треба да се искушат во клуб или дома преку Лес Милс+ (Les Mills+). Секоја недела милиони луѓе се вклопуваат во 21.000 клубови, низ 100 земји со помош на 140.000 Лес Милс (Les Mills) инструктори, кои ги оживуваат програмите како што се БОДИПАМП (BODYPUMP™)-најпопуларното вежбање со шипки во светот, БОДИКОМБАТ (BODYCOMBAT™)-борбени вештини, РПМ (RPM™)-велосипед во затворен простор, БОДИБАЛАНС (BODYBALANCE™)-нова генерација јога и нашата најнова иновација, Лес Милс-Развој на сила (Les Mills-Strength Development), прва од многуте нови програми развиени за да се насочи Активната генерација (Generation Active).

РОДЕН ДА СЕ ДВИЖИ (BORN TO MOVE) работи за инспирација

на младите да се заљубат во физичката активност. Комбинира фитнес и забава за да им помогне на децата и тинејџерите да развијат позитивна самосвест, самодоверба и координација.



Програмите им овозможуваат на децата да ги искушат виталноста и радоста што произлегуваат од движењето со музика и за возврат, негуваат доживотна љубов кон физичката активност. Тие се достапни како тренинзи од 15 до 55 минути, секоја од петте различни програми РОДЕН ДА СЕ ДВИЖИ (BORN TO MOVE) се оптимизирани за одредена возрасна група и нивната основна развојна фаза, за да одговараат и на раните години и на училишните години.

„Раните и училишните години од животот се критичен прозорец за формирање на позитивни навики. Затоа развие РОДЕН ДА СЕ ДВИЖИ (BORN TO MOVE), со кој сакаме да всадиме љубов кај децата да бидат активни за да можат да прераснат во активни, здрави и среќни возрасни лица“
Др. Џеки Милс МД (Dr Jackie Mills MD), Лес Милс (Les Mills) Генерален директор за креативност.

Во соработка со кампањата **#BEACTIVE DAY**, Лес Милс (Les Mills) има на располагање пакет алатки за маркетинг на средства за да помогне во промовирањето на вашите планови и иницијативи за **#BEACTIVE DAY** и за целиот месец септември, Лес Милс (Les Mills) нуди БЕСПЛАТЕН пристап до виртуелната платформа РОДЕН ДА СЕ ДВИЖИ (BORN TO MOVE)!

За повеќе информации за тоа како Лес Милс (Les Mills) ја поддржува кампањата **#BEACTIVE DAY**, посетете ја www.lesmills.com/beactive-day и за да добиете пристап до виртуелната платформа РОДЕН ДА СЕ ДВИЖИ (BORN TO MOVE), скенирајте го QR-кодот и пополнете го формуларот.

08

ПАТОКАЗ ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА МЕЃУГЕНЕРАЦИСКИ ПРИСТАП

Овој патоказ има намера да послужи како основен водич. Секој клуб или центар е единствен и овој план треба да се прилагоди според вашите специфични околности, ресурси и цели. Запомнете, целта е да се поттикне разбирањето, дружењето и меѓусебното учење меѓу различните генерации.



Проценете ги вашите ресурси: Пред да започнете, направете преглед на она што го имате. Кои објекти и простори се достапни за користење? Кој од вашиот персонал е квалификуван да создава и води такви активности? Колкав буџет можете да одвоите за оваа иницијатива?



Проценете ја вашата локална заедница: Истражувајте ја вашата локална заедница. Каков е моменталниот ангажман на младите и постарите возрастни групи во вашето членство во клубот? Каде се собираат и поминуваат времето вашите таргетирани групи? Кои се најдобрите можности за маркетинг? Кои се најдобрите медиуми за комуникација со нив? Колку е поширок опсегот на возрастни групи, толку е поголема веројатноста дека ќе биде неопходно да се користат различни области и канали за комуникација.



Дизајнирајте соодветни активности: Врз основа на вашите ресурси, вашите цели и увидот кој можете да го добиете од учесниците, почнете да планирате активности. Погрижете се активностите да бидат разновидни и прилагодливи, за да се грижат за различните физички способности и интереси. Вклучете соодветен опсег на активности со физички и ментални компоненти, можеби дури и гејмифицирани елементи, и погрижете се безбедносните мерки на претпазливост да се на место. Што е најважно, направете го забавно и пријатно!



Соработувајте со експерти: За активности кои бараат специфична експертиза (како фитнес часови погодни за постари или помлади) соработувајте со експерти. Ова гарантира безбедност и соодветност, додека додава вредност на вашата програма. Врз основа на горенаведеното, погрижете се да планирате активности/часови кои лесно се повторуваат, бидејќи тие може да станат дел од вашите секојдневни часови и активности.zilnice.



Pregătiți-vă personalul: Asigurați-vă că personalul dvs. înțelege scopul, importanța și raționamentul pentru implementarea acestor activități intergeneraționale. Asigurați-vă că sunt instruiți sau că urmează cursuri de formare pentru a implica și gestiona cu succes diferite grupuri de vârstă, pentru a asigura siguranța participării și pentru a pune accentul pe cooperare și respect reciproc.



Распоредете ги активностите: Планирајте го вашиот распоред. Идеално, интегративните активности треба да се одвиваат во соодветно време за двете таргетирани возрастни групи. Бидејќи постарите возрастни групи може да имаат поголема флексибилност во нивните распореди во споредба со помладите поединци, размислете за усогласување на планирањето на меѓугенерациските активности со училишните распореди за подобро да се приспособат на потребите на семејствата. Ако е можно, вклучете сесии за “кршење мраз” или други можности за меѓугенерациско поврзување и социјализација пред или по сесиите.



Обучете го вашиот персонал: Осигурајте се дека вашиот персонал ја разбира целта, важноста и расудувањето за спроведување на овие меѓугенерациски активности. Бидете сигурни дека тие се обучени или стекнуваат обука за успешно да се вклучат и да управуваат со различни возрастни групи, да обезбедат безбедност во учеството и да ја нагласат соработката и меѓусебното почитување.



Извршете пилот програма: Размислете прво да креирате пилот програма. Ова ви овозможува да добивате повратни информации и да ги направите потребните приспособувања пред да се појави во полн обем. #BEACTIVEDAY во 2023 година може да биде одлична можност да се започне пилот-програма. Запознавањето со помладите и постарите возрастни групи во вашата локална заедница, најверојатно ќе потрае. Бидете прилагодливи и користете ја пилот-програмата за да научите од вашата локална област.



Оценувајте и приспособете се: Редовно оценувајте го успехот на вашите активности. Добијте повратни информации од учесниците и приспособете ги вашите програми колку што е потребно за да се осигурате дека тие продолжуваат да ги задоволуваат потребите и интересите на вашите членови. Користете амбасадори од сите возрастни групи за да добиете од инклузивната тимска работа.

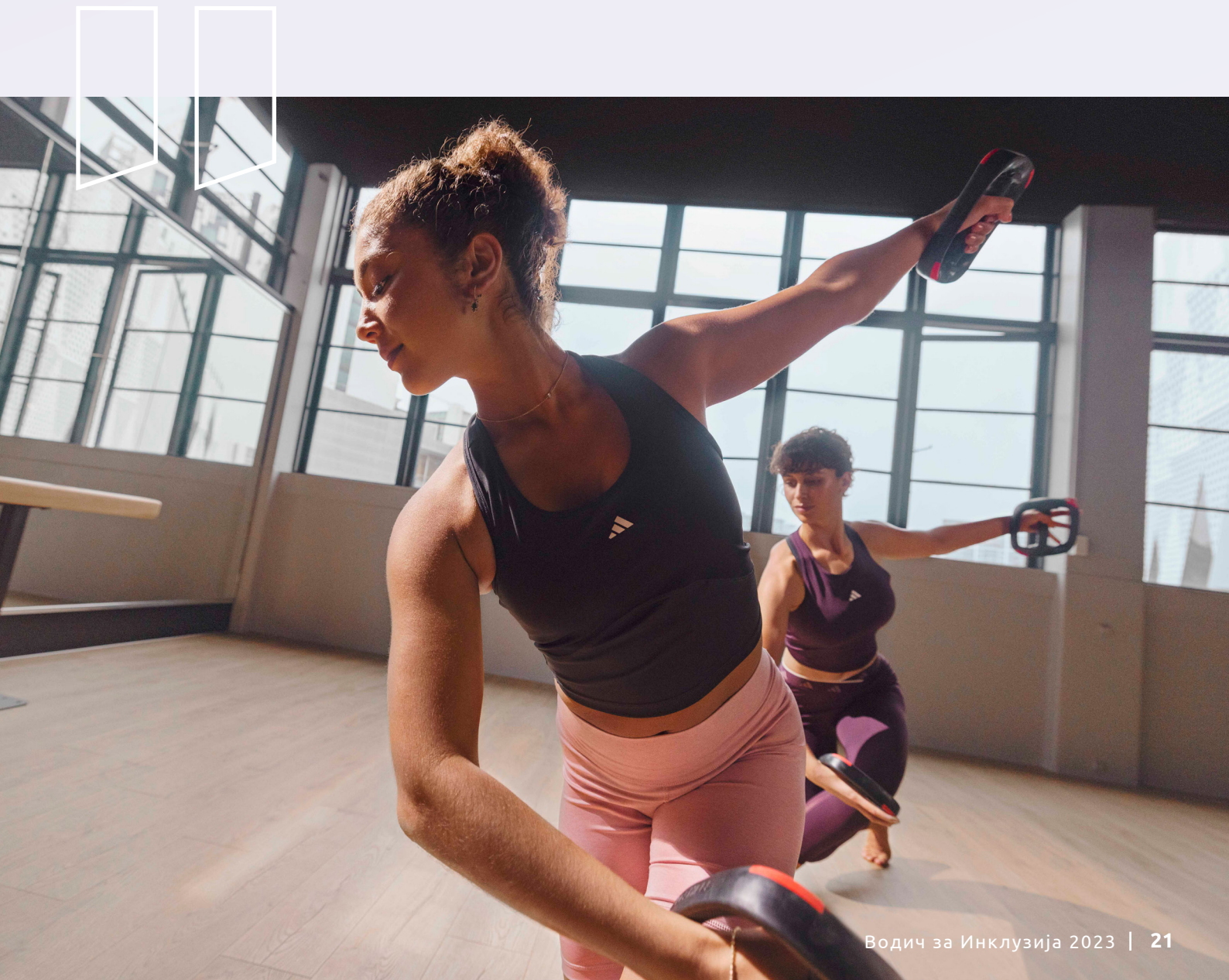


Прославете го успехот: Потврдете го и прославете го успехот на вашите меѓугенерациски активности. Споделете успешни приказни и позитивни резултати за да ги инспирирате другите да се приклучат и да го промовирате вашиот клуб/центар.

09 ЗАКЛУЧОК

#BEACTIVEDAY 2023 година претставува можност да се обединат поединци од различни генерации, особено помладите и постарите возрасни групи. Како таков, меѓугенерацискиот пристап обезбедува платформа која поттикнува интеракција, учење, взаемно почитување и пристап до нова клиентела за фитнес клубови, центри и оператори. Исто така, обезбедува специфични придобивки за младите и постарите популации за да се надминат единствените предизвици со кои се соочуваат овие групи. Како што беше истакнато во претходните делови, креирањето програми и иницијативи за меѓугенерациски активности го отклучува потенцијалот за пристап

до овие често неискористени пазари. Овој водич ги разгледа бројните придобивки за клубовите/центрите за фитнес и рекреација кои го прават тоа и дава дополнителен контекст и објаснувања за придонесот што овие видови активности го даваат кон заедницата и општеството. Обезбедениот патоказ и објаснувањето за тоа како да се надминат потенцијалните бариери ги опремува клубовите/центрите со јасен патоказ на дејствување. Затоа, се надеваме дека ова ве инспирира вас, сопствениците на спортски сали/клубови, да интегрирате меѓугенерациска активност во вашите спортски сали со поддршка на **#BEACTIVE DAY** 2023 година.



10 ДОПОЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WHO, 'Factsheet - Physical Activity', 2022.

<https://shorturl.at/rDPS9>

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

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

МЕЃУГЕНЕРАЦИСКИ



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

<https://rb.gy/kj5kb>

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

<https://rb.gy/g90oa>

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

<https://rb.gy/vjo2j>

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

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

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

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

Generation Games/ Practical user's guide.

<https://rb.gy/p9hy7>

National Association of Seniors Fitness/Resources.

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

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

<https://rb.gy/jg180>

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

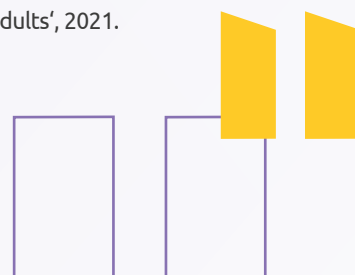
<https://rb.gy/a5qwk>

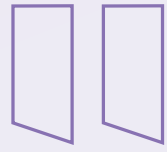
ukactive Research Institute, 'Life in our Years. Unlocking physical activity participation for older adults', 2021.

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

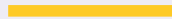
Youth Sport Trust/Resources..

<https://rb.gy/hxsoo>





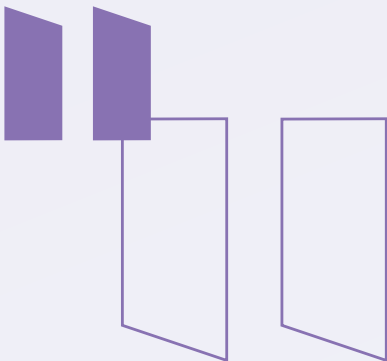
#BEACTIVE DAY



ДИСКЛЕЈМЕР

Оваа публикација е кофинансирана од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(авторите) и не нужно ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА) не можат да бидат одговорни за нив.

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

 **europa**active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN