



#BEACTIVE DAY

PRŮVODCE ZAČLENĚNÍM

**Jak zapojit do fyzické
aktivity více generací:**

*Praktický průvodce pro
sportovní kluby, fitness centra
a další sportoviště*



beactiveday.eu

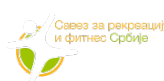
europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



Co-funded by
the European Union

POTVRZENÍ

Tato příručka vznikla v rámci projektu kampaně 2023 **#BEACTIVE DAY**, který je spolufinancován programem Erasmus+ Evropské unie. Obsah vytvořily společnosti Fit&Sund, Les Mills a EuropeActive za podpory partnerů projektu 2023 **#BEACTIVE DAY**. Rádi bychom poděkovali všem, kteří se na tvorbě tohoto materiálu podíleli.



WEBOVÉ STRÁNKY

Projekt:	https://www.europeactive.eu/projects/beactive-day-2023
Kampaň:	https://beactiveday.eu/
Česká Komora Fitness (CZ):	https://komorafitness.cz/beactiveday-2023/
Active-FNEAPL (FR):	http://www.beactiveday.fr/
Attic Union of Gym Owners (GR):	https://www.beactiveday.gr/
MAFORSZ (HU):	https://beactiveday.hu/
Latvian Health and Fitness Association (LV):	https://www.balticfitness.lv/beactive-day-2023
Portugal Activo (PT):	https://www.portugalactivo.pt/beactiveday
Romania Active (RO):	https://romaniaactive.ro/beactive-day-2023-romaniaactive/
Association for Recreational Fitness Serbia (RS):	https://beactiveday.rs/
Together Advancing Common Trust (MK):	https://beactiveday.mk/





1. ÚVOD.....	5
2. O PROJEKTU #BEACTIVE DAY 2023	5
3. PRO KOHO JE TATO PŘÍRUČKA URČENA? CO NABÍZÍ?	6
4. FYZICKÁ NEAKTIVITA NAPŘÍČ VĚKOVÝMI SKUPINAMI.....	7
Jaká jsou dopady nedostatku fyzické aktivity	7
Co víme o úrovni fyzické aktivity v různých věkových skupinách.....	8
Přínosy pro starší populaci	9
Přínosy pro mladší populaci	9
5. DŮVODY PRO MEZIGENERAČNÍ PŘÍSTUP K POHYBOVÉ AKTIVITĚ.....	10
Co je to "mezigenerační přístup" a proč je důležitý?.....	10
Výhody mezigeneračního přístupu	11
Pro starší osoby	11
Pro mladší osoby	11
Pro provozovatele klubů.....	11
Problémy při realizaci mezigeneračních iniciativ	12
Klíčové aspekty úspěšných mezigeneračních aktivit.....	13
Mezigenerační e příklad : Iniciativa madridské městské rady "Společné cvičení"	13
6. JAK SE ZAMĚŘIT NA STARŠÍ GENERACE	14
Přidaná hodnota pro kluby/centra.....	14
Výzvy a navrhovaná řešení	14
Příklad dobré praxe a klíčová doporučení úvahy společnosti Fit&Sund	16
7. JAK SE ZAMĚŘIT NA MLADŠÍ GENERACE	17
Přidaná hodnota pro kluby/centra.....	17
Výzvy a návrhy řešení.....	17
Příklad odvětví: Les Mills' Born to Move.....	19
8. NÁVOD PRO ZAVEDENÍ MEZIGENERAČNÍHO PŘÍSTUPU	20
9. ZÁVĚR.....	21
10. DALŠÍ NÁMĚTY A INSPIRACE	22



01 ÚVOD

Tato příručka byla vytvořena na základě předpokladu, že každý člověk bez ohledu na věk, pohlaví, etnické, kulturní nebo ekonomické zázemí, sexuální orientaci, schopnosti nebo postižení by měl mít právo účastnit se zdraví prospěšné fyzické aktivity. Tento průvodce vyzdvihuje potenciál pohybových aktivit k překonávání rozdílů a sjednocování lidí a snaží se nabídnout nové možnosti a přístupy jak přivést více generací do sportovišť. V roce 2022 se kampaň **#BEACTIVE DAY** zaměřila na další zapojení žen a dívek do pohybové aktivity, přičemž průvodce je k dispozici zde. Letošní kampaň **#BEACTIVE DAY** uplatňuje mezigenerační přístup s cílem přimět nejmladší a nejstarší věkové skupiny k "větší aktivitě, častěji a společně".

Pokud jde o možnosti ke zlepšování tělesné zdatnosti a dostupnosti pohybových aktivit, hraje věk důležitou roli. Pro naprostou většinu osob je fyzická aktivita zásadním předpokladem zdravého životního stylu a celkové pohody. Přístup "jedna nabídka pro všechny" často není nejefektivnější strategií pro podporu fyzické aktivity, ani strategií, kterou doporučují subjekty usilující o zdraví prospěšnou fyzickou aktivitu (HEPA) a zlepšení

veřejného zdraví. Být fyzicky aktivní je nezbytné pro lidi všech věkových kategorií, nicméně bylo prokázáno, že mladší a starší věkové skupiny čelí specifickým překážkám a mají specifické potřeby ke snížení negativních dopadů sedavého stylu života. Obě skupiny proto vyžadují cílené přístupy k účinné podpoře fyzické aktivity a jejich spojení za tímto účelem by mohlo dokonce přispět k posílení sociální soudržnosti.

S ohledem na tuto skutečnost poskytuje následující příručka přehled o současné "pandemii" fyzické nečinnosti, vysvětluje, jak je věk ovlivňuje zapojení se do pohybových aktivit, a podává přehled společných překážek pro mladší i starší generace. Dokument také poskytuje návod, jak mohou poskytovatelé fitness a dalších pohybových aktivit uplatnit mezigenerační přístup a vytvořit přístupnější a inkluzivnější příležitosti pro setkávání a zapojení různých generací do pohybových aktivit. Příručka tak otevírá cestu k lepšímu zapojení mladších a starších věkových skupin do pohybových aktivit prostřednictvím mezigeneračního přístupu, který je citlivý k potřebám a možnostem všech.



02 O PROJEKTU #BEACTIVE DAY 2023

Projekt 2023 **#BEACTIVE DAY** je celoroční iniciativa koordinovaná organizací EuropeActive a financovaná programem Evropské unie Erasmus+. Do projektu je zapojeno 9 partnerů, národních fitness asociací z České republiky, Francie, Řecka, Maďarska, Lotyšska, Severní Makedonie, Portugalska, Rumunska a Srbska.

Koncept **#BEACTIVE DAY** vychází z předchozích kampaní EuropeActive "National Fitness Day", které se od roku 2017 úspěšně rozvíjely v 15 evropských zemích a prokázaly úspěšnost a udržitelnost tohoto konceptu.

Kampaň **#BEACTIVE DAY** realizuje vizi "more people, more active, more often", tedy že v Evropě bude více a častěji aktivnějších lidí, a je navržena tak, aby řešila problém rostoucího nedostatku fyzických aktivit prostřednictvím hlavního poselství #BeActive. Kampaň **#BEACTIVE DAY** podporuje větší účast neaktivních lidí na akcích zaměřených na podporu fyzických aktivit v průběhu posledního zářijového týdne a tím je přímou součástí největší evropské kampaně na podporu sportu a

fyzické aktivity - každoročního Evropského týdne sportu (EWoS), který pořádá Evropská komise.

Jako osvědčená stěžejní akce je **#BEACTIVE DAY** jedním z hlavních pilířů Evropského týdne sportu jako každoročního svátku fyzických aktivit. Za tímto účelem koordinuje národní kampaně na podporu přínosu sektoru fitness a dalších fyzických aktivit Projekt **#BEACTIVE DAY** je součástí Evropského týdne sportu (EWoS) a tak významně přispívá k vytváření silných vazeb na evropské, národní a regionální úrovni.

#BEACTIVE DAY je svátkem zábavy spojené s fitness a fyzickou aktivitou a nabízí bezplatné akce a aktivity, které se konají v tisících fitness a sportovních centrech, parcích, na náměstích, ve školách nebo dokonce na univerzitách pro všechny, kteří chtějí být fyzicky aktivní. Naše kampaň tak inspiruje jednotlivce k většímu pohybu a k lepšímu porozumění benefitů a významu aktivního životního stylu.



03 PRO KOHO JE TATO PŘÍRUČKA URČENA? CO NABÍZÍ?

Tento dokument vznikl v rámci společné vize EuropeActive usilující o to, aby v celé Evropě bylo díky projektu #BEACTIVE DAY 2023 více a častěji aktivních lidí



Tato příručka pomáhá provozovatelům fitness center a dalších sportovišť, aby v rámci kampaně #BEACTIVE DAY úspěšně vytvořili a realizovali aktivity, iniciativy a programy, které jsou přizpůsobeny potřebám a preferovaným aktivitám mladších a starších věkových skupin. Tento přístup pro začlenění více generací by měl oslovit širší publikum a stát se přínosem pro nastavení vnitřní organizace i programové strategie fitness center a dalších sportovišť.

Provozovatelům sportovních a fitness zařízení i trenérům a instruktorům tato příručka nabízí:

- Přehled rozdílů v úrovni fyzické aktivity podle věku
- Definice a vysvětlení přínosů mezigeneračního zapojení do pohybových aktivit pro mládež, starší dospělé, ale i provozovatele fitness a dalších sportovišť.
- Návod, jak překonat překážky při zavádění mezigeneračního přístupu
- Specifické poznatky a náměty při oslovování starších a mladších generací
- Návod pro zavedení mezigeneračního přístupu



Tato příručka nabízí zúčastněným stranám v oblasti fitness a dalších sportovišť, aby využily kampaň #BEACTIVE DAY jako příležitost zaměřit se zejména na vytváření přívětivého prostředí, nabídky zábavných aktivit a specifickou péči o mezigenerační cílovou skupinu.



04

NEDOSTATEK FYZICKÉ AKTIVITY NAPŘÍČ VĚKOVÝMI SKUPINAMI

Jaká jsou dopady nedostatku fyzické aktivity

"Pandemie" nedostatku fyzické aktivity je naléhavým celosvětovým zdravotním problémem, který v posledních letech dosáhl alarmující úrovně. Celosvětové odhady ukazují, že 1,4 miliardy dospělých (přibližně každý čtvrtý) nesplňuje doporučenou úroveň fyzické aktivity. U věkové kategorie 11-17 let je situace ještě mnohem horší, protože 3 ze 4 dospívajících nedosahují doporučení WHO pro fyzickou aktivitu.¹ Tento problém nabývá na rozsahu, přičemž podíl Evropanů, kteří nikdy necvičí ani nesportují, vzrostl z 39 % v roce 2009 na 45 % v roce 2022.² Navzdory tomu, že je v členských státech EU podpoře pohybové aktivity přikládán stále větší význam, zůstává míra nedostatku fyzické aktivity alarmující.

Fyzická nečinnost má negativní dopady na fyzické a duševní zdraví i na ekonomickou produktivitu. Pokud se trend nečinnosti nezmění, budou dle odhadů v letech 2020 až

2030 celosvětové náklady na ni činit přibližně 520 miliard amerických dolarů.³ V současné době obrovské množství výzkumů prokazuje, jak pravidelná fyzická aktivita zlepšuje pohodu a předchází depresím, úzkostem a nepřenositelným nemocem (NCD), včetně cévních mozkových příhod, vysokého krevního tlaku, cukrovky 2. typu, ischemické choroby srdeční a rakoviny. Pandemie COVID-19 přitáhla zvýšenou pozornost k pozitivním přínosům pravidelné fyzické aktivity na imunitní systém, a to i přesto, že pandemie zhoršila úroveň nečinnosti: více než 50 % dospělých uvedlo sníženou úroveň fyzické aktivity během pandemie.⁴ Celková situace tedy vyžaduje zvýšené úsilí.

Politiky zaměřené na zvýšení úrovně fyzické aktivity mohou mít značný vliv na zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva. Odhaduje se, že zavedení pokynů WHO týkajících se doporučené fyzické aktivity v celé EU:⁵



Prodloužit průměrnou délku života lidí, kteří se nejsou dostatečně aktivní



Ušetřit **14 EUR PPP na obyvatele ve výdajích na zdravotní péči** - celkem **8 miliard EUR PPP** ročně



Prodloužit průměrnou délku života o **2 měsíce**



Snížit celkové výdaje na zdravotnictví o **0,6 %**.



Zabránit více než **10 000 předčasných úmrtí** ročně

V příštích třech desetiletích zabránit **11,5 milionu případů** civilizačních onemocnění, včetně:



3.5 milionu případů deprese



3.8 milionu případů kardiovaskulárních onemocnění



400 000 případů rakoviny

Větší zapojení populace do fyzické aktivity je pro dosažení těchto přínosů nezbytné.

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

2 | Evropská komise, "Special Eurobarometer 525 sport and physical activity", 2022. <http://bit.ly/3MSFI95>.

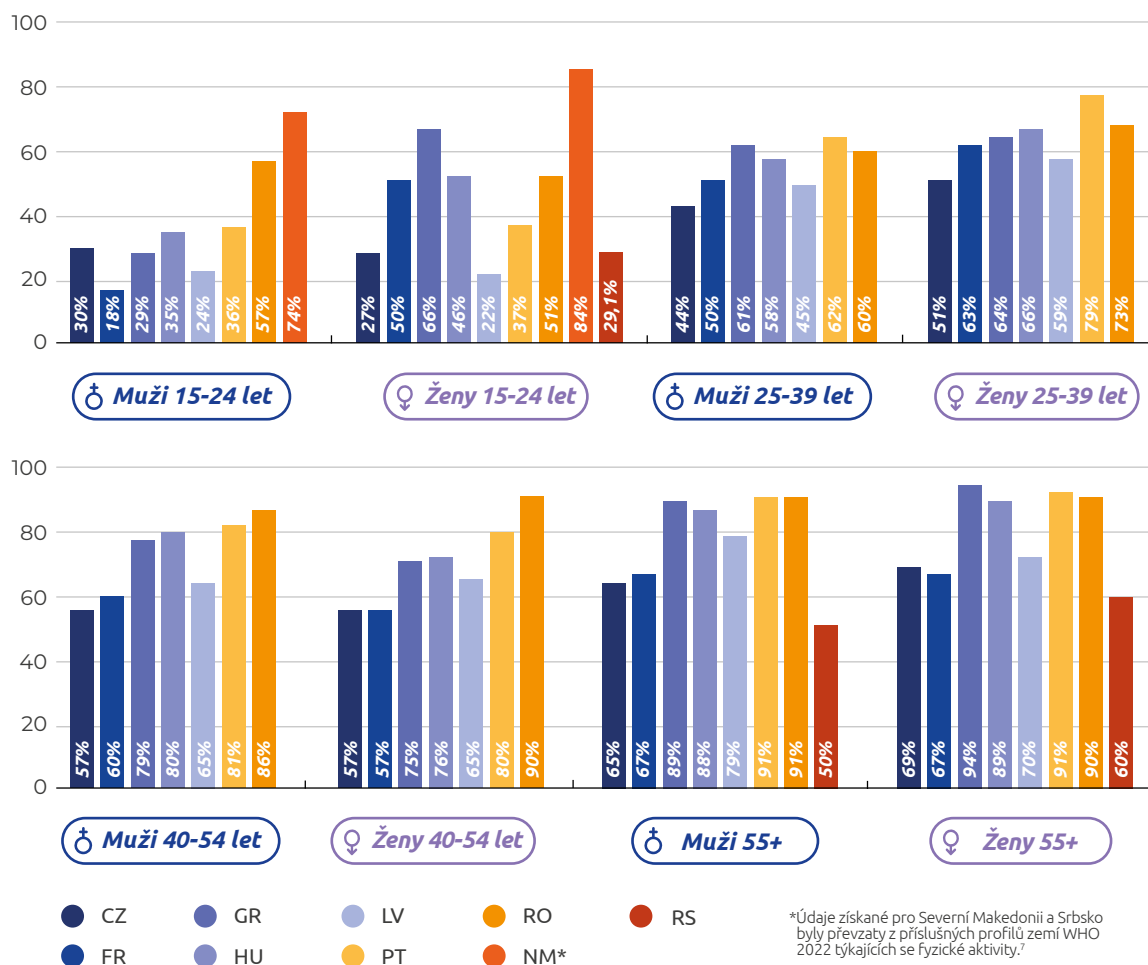
3 | Costa Santos et al., "The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis", in Lancet Global Health, Vol 11, 2023. <https://shorturl.at/bpxO2>.

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

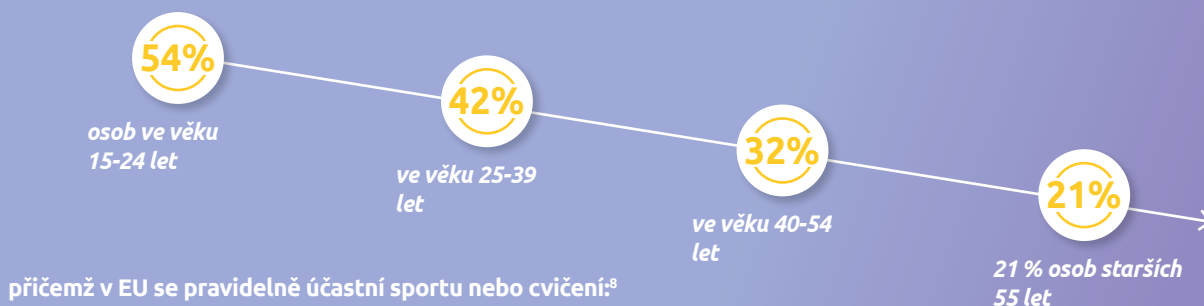
5 | Tamtéž.

Co víme o úrovni fyzické aktivity v různých věkových skupinách

Procento lidí, kteří nikdy nebo jen zřídka cvičí nebo sportují.⁶



Nejnovější údaje zdůrazňují, že úroveň fyzické aktivity s věkem trvale klesá,



6 | Evropská komise, "Special Eurobarometer 525".

7 | WHO, "Physical Activity Profile 2022. Severní Makedonie". <https://shorturl.at/nozM2>. "Profil fyzické aktivity 2022. Serbia". <https://shorturl.at/lot2>.

8 | Evropská komise, "Special Eurobarometer 525".

9 | Tamtéž.

10 | Evropská komise, Zelená kniha o stárnutí. Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti, 2021. <https://bit.ly/3WUxemi>.

11 | Švédský národní institut veřejného zdraví, "Zdravé stárnutí: výzva pro Evropu", 2007. <https://bit.ly/3NoWSwN>.

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

13 | Evropská komise a další, "Stříbrná ekonomika - závěrečná zpráva", 2018. <https://rb.gy/4kdjh>.

14 | Statista Research Department, "Distribution of frequency of how often people exercise or sport in the European Union (EU) in 2017 by age group and gender" (Rozložení četnosti, jak často lidé v Evropské unii (EU) v roce 2017 cvičí nebo sportují, podle věkových skupin a pohlaví), 2022 <https://shorturl.at/jOPZ7>.

15 | OECD/Evropská unie, "Health at a Glance: Evropa 2022: Stav zdraví v cyklu EU", 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 pro život: sport jako nákladově efektivní řešení", 2022. <https://bit.ly/3ZHIHYW>.

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



Přínosy pro starší populaci

V Evropě není fyzicky aktivních přibližně 73 % starších mužů a 75 % starších žen.⁹ To je obzvláště znepokojující vzhledem k současným demografickým změnám, kdy se odhaduje, že v roce 2060 bude třetina obyvatel EU starší 65 let.¹⁰ Zvyšování povědomí o přínosech fyzické aktivity pro tuto věkovou skupinu a zvyšování jejího zapojení je proto zásadní. Vzhledem k tomu, že senioři jsou častými uživateli zdravotnických systémů kvůli onemocněním souvisejícím s věkem, je potenciální ekonomický přínos zaměřený se na udržení zdraví a aktivity této demografické skupiny co nejdéle značný. Konkrétní přínosy pro tuto věkovou skupinu zahrnují zachování efektivních funkcí a schopnosti sebeobsluhy a prevenci a oddálení kognitivních degenerativních onemocnění (např. demence, Alzheimerovy choroby).¹¹ Doporučení WHO pro dospělé nad 65 let stejně tak podporují zapojení do vícerozložkového

tréninku síly a rovnováhy alespoň tři dny v týdnu, aby se snížilo riziko pádu.¹²

Zlepšení zdraví a pohody starší populace může rovněž podpořit rozvoj stříbrné ekonomiky.¹³ Zdravější stárnoucí populace představuje tržní potenciál a ekonomické příležitosti díky většímu zapojení do společnosti, což může pozitivně přispět k celkové prosperitě a zvýšení sociální spravedlnosti. Pro sektor fitness může stříbrná ekonomika představovat také jednu z největších příležitostí, jak využít méně prozkoumaný trh. Starší populace motivovaná a podporovaná k fyzické aktivitě může zvýšit penetraci evropského fitness sektoru zejména proto, že v současné době pravidelně cvičí pouze 8 % mužů a 7 % žen starších 55 let.¹⁴

Přínosy pro mladší populaci

Podobně nízkou úroveň pohybové aktivity vykazuje i většina dětí a dospívajících, přičemž pouze 1 ze 4 jedenáctiletých a 1 ze 7 patnáctiletých dětí v EU splňuje doporučení WHO jedné hodiny středně intenzivního až intenzivního pohybu denně.¹⁵

Pravidelná fyzická aktivita přináší dětem a dospívajícím řadu výhod, které jsou zvláště důležité pro optimální růst a vývoj.¹⁶ Podporuje také získávání sociálních dovedností, motorických schopností a lepší kognitivní výsledky včetně školní pozornosti a schopnosti učit se.¹⁷ Údaje ukazují až o 40 % lepší studijní výsledky u dětí, které se pravidelně věnují pohybovým aktivitám.¹⁸ Fyzická aktivita je důležitá

i pro mladou populaci, protože se potýká s jednou z nejvyšších měr nadváhy a obezity, která se v roce 2021 týká přibližně 29 % chlapců a 27 % dívek.¹⁹

Fyzická aktivita je také základem pro zdravější dospělost, a proto může mít její zahájení v raném věku dlouhodobé pozitivní účinky na zdraví a pohodu v průběhu celého procesu stárnutí. Nedávné studie ukazují, že pohyb v dětství má ochranný vliv na zdraví v pozdějším věku a zlepšuje také kognitivní schopnosti v dospělosti.²⁰ A konečně, děti, které se pravidelně věnují pohybovým aktivitám, mají větší pravděpodobnost, že budou aktivní i v dospělosti.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., "Účast na sportu v dětství a dospívání a pohybová aktivita v dospělosti: Journal of Sport Sciences, Vol 37, 2019. <https://rb.gy/4kkav>."

22 | Evropská komise, "Mapping study on the intergenerational dimension of sport", 2019. <https://bit.ly/3tUUN3G>.

23 | Evropská unie, "Usnesení Rady a zástupců vlád členských států zasedajících v Radě o pracovním plánu Evropské unie pro sport (1. ledna 2021 - 30. června 2024) 2020/C 419/01", in: Úřední věstník Evropské unie, C 419, s. 1-11, 2020. <https://rb.gy/2wirt>.

24 | Evropská komise, "Sdělení o sportu (2011): rozvoj evropského rozměru ve sportu", 2011. <https://shorturl.at/tMRT6>.

25 | Evropská komise, "Zelená kniha o stárnutí", 15.

26 | Evropská komise, "Loneliness among older adults - A European perspective", 2022. <https://rb.gy/cldxs>.

27 | Evropská komise, "Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey", 2023. <https://rb.gy/hzImp>.

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 | Evropská komise, "Loneliness among older adults" (Osamělost starších dospělých).

30 | Evropská komise, "Flash Eurobarometer 269", 2009. <https://rb.gy/fktrp>.

31 | Evropský parlament, "Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity", 2012. <https://bit.ly/3P0yK4z>.

32 | Evropská komise, "Mapovací studie o mezigeneračním rozměru sportu".

05 DŮVODY PRO MEZIGENERAČNÍ PŘÍSTUP K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Co je to "mezigenerační přístup" a proč je důležitý?

Tato příručka vychází z chápání mezigenerační pohybové aktivity podle definice Evropské komise "jakákoliv aktivita, která zapojuje mladé i starší generace do sportování a pohybových aktivit současně²²". Současná evropská politika v oblasti sportu a pohybové aktivity²³ apeluje na potřebu zvýšit úroveň pohybové aktivity napříč věkovými skupinami, a proto zdůrazňuje, že mezigenerační přístup může podpořit sociální soudržnost a začlenění.²⁴

"Způsob, jakým se společnost připravuje na stárnutí, musí jít nad rámec ekonomických otázek a kvalitních a dostupných služeb. Musíme se zamyslet nad tím, jak budou generace žít společně. Jednou z obav je rostoucí riziko osamělosti a sociální izolace jak u mladších, tak u starších lidí"²⁵.

Zelená kniha Evropské komise o stárnutí

Starší dospělí jsou kvůli osamělosti a jejím zdravotním důsledkům obzvláště zranitelní, protože u nich častěji dochází k životním změnám a tíživým životním událostem, jako je odchod do důchodu a ztráta blízké osoby.²⁶ Dále je prokázáno, že podíl osob ve věku 18-25 let, které uvádějí, že se cítí často osamělé, se mezi lety 2016 a 2022 více než zdvojnásobil.²⁷ Výzkum naznačuje, že osamělost má tvar písmene U, přičemž nejvyšší úrovně dosahuje u mladších a starších generací.²⁸ Zdá se, že pandemie Covid-19 tuto prevalenci osamělosti zesílila jak u starších, tak u mladších věkových skupin.²⁹

V roce 2009 uvedlo 60 % Evropanů, že mladší a starší lidé nemají dostatek příležitostí k setkávání a spolupráci prostřednictvím aktivit.³⁰ Proto evropské politiky stále více podporují mezigenerační koncept jako součást odpovědi na stárnutí společnosti. Komise vyhlásila rok 2012 Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, přičemž zdůraznila přínos, který mohou fyzicky aktivní starší lidé přinést společnosti tím, že zvýší svou nezávislost, a zároveň posílí mezigenerační solidaritu.³¹ V roce 2022 se Komise snažila zviditelnit projekty a iniciativy podporující mezigenerační sport a pohybové aktivity napříč kontinentem, a to vyhlášením *ceny #BEACTIVE napříč generacemi*.

Komise také zveřejnila mapování mezigeneračního rozměru sportu a pohybových aktivit³², kdy zdůrazňuje pět hlavních typů těchto aktivit:

- 1 podpora **mezigeneračního učení** prostřednictvím sportu a aktivit souvisejících se sportem.
- 2 podpora **větší účasti** mladých a starších lidí **na sportu**.
- 3 podpora **zdravého životního stylu** prostřednictvím mezigeneračních sportovních aktivit.
- 4 zvýšení účasti na sportu prostřednictvím **mezigeneračních soutěží**.
- 5 podpora **úlohy rodin** při podpoře fyzické aktivity

Zaměření kampaně **#BEACTIVE DAY 2023** na zvyšování povědomí a rozvoj mezigeneračního zapojení do pohybové aktivity je proto vhodným způsobem, jak podpořit pohybovou aktivitu mladých i starších věkových skupin a poskytnout příležitosti k propojení komunit.



Výhody mezigeneračního přístupu

I když je zřejmé, že fyzická aktivita může přinášet specifické zdravotní výhody jak mladším, tak starším věkovým skupinám, mezigenerační aktivity mají řadu dalších výhod: mohou podporovat mezilidské vztahy, vzájemné porozumění a respekt mezi generacemi, a tím snižovat rizika sociálních konfliktů a posilovat smysl pro komunitu. Mohou dále posílit sociální soudržnost tím, že vyvracejí

negativní vnímání mezigeneračních interakcí, a tím, že podporují výměnu myšlenek, znalostí a dovedností, mohou usnadnit příležitosti pro vzájemné učení.³³

Mezi výhody mezigeneračního přístupu k iniciativám zaměřeným na pohybovou aktivitu patří:



Pro starší osoby

- Zlepšení sociálních vazeb a zároveň podpora zdravého stárnutí
- Snižování osamělosti a sociální izolace s cílem zlepšit kvalitu života.
- Poskytování pravidelných příležitostí k mezilidské interakci pro udržení sociálních kontaktů.
- Zvyšování pocitu hodnoty a produktivity
- Udržování kontaktu s aktuálními trendy a perspektivami
- Rozvoj nových dovedností s technologiemi
- Boj proti negativním stereotypům o stárnutí
- Zvýšit pocit sounáležitosti s komunitami a zvýšit tak životní spokojenost.
- Přispívání ke schopnosti aktivně se zapojit do aktivit s mladšími generacemi mimo tělocvičnu.



Pro mladší osoby

- Zvyšování důvěry při komunikaci s ostatními
- Zvyšování tolerance a porozumění jiným generacím
- Zvýšení aktivního občanského chování
- Zprostředkování příležitostí ke vzdělávání mimo vzdělávací zařízení
- Podpora pocitu identity a perspektivy
- Rozvoj cenných životních dovedností a získávání sdílené moudrosti.



Pro provozovatele klubů

- **Dobrá pověst v rámci komunity:** Podporou mezigeneračních aktivit se váš klub/centrum může prezentovat jako inkluzivní a společensky odpovědný subjekt, čímž si zlepší pověst a získá pozitivní image v komunitě.
- **Unikátní nabídka služeb:** Nabídka mezigeneračních iniciativ nebo kurzů odlišuje váš klub/centrum od ostatních a činí ho atraktivnějším pro potenciální členy všech věkových kategorií.
- **Širší klientela:** Podpora mezigeneračního přístupu může pomoci přilákat nové členy a zvýšit příjmy.
- **Podíl se na zlepšování společnosti:** Díky mezigeneračním aktivitám má váš klub/centrum potenciál vytvářet pozitivní vlnový efekt v celé komunitě, obohacovat životy, posilovat kontakty a podporovat zdravější životní styl. Je to krok k inkluzivnější, chápavější a zdravější společnosti.

Problémy při realizaci mezigeneračních iniciativ

Mezigenerační studie Komise³⁴ uvádí dvě nejčastější překážky účasti:



MOTIVAČNÍ

- > **Negativní věkové stereotypy** – mladí lidé se mohou zdráhat navazovat kontakty se staršími lidmi kvůli tlaku vrstevníků nebo převládajícím normám, podle nichž to není společensky žádoucí. Starší lidé mohou také negativně vnímat mladší generace.
- > **Prostředí** – tradiční prostředí, jako jsou školy nebo domovy důchodců, mohou vyvolat pocit, že starší nebo mladší účastníci k nim nepatří, což může vést k narůstajícímu pocitu nepohodlí. Proto je vhodné vybrat neutrální místo, kde se obě skupiny budou cítit dobře (fitness klub/centrum, sportoviště, parky, komunitní centra atd.).
- > **Komunikace** – různé věkové skupiny používají různou slovní zásobu a stejným slovům nebo výrazům mohou přiřkládat různý význam. V tomto smyslu je zapotřebí vyvážená komunikace vhodná jak pro starší, tak pro mladší generaci.
- > **Místní kulturní kontext** – úroveň mezigenerační interakce se může v jednotlivých zemích lišit, přičemž slabší úroveň obvyklé interakce mezi mladými a staršími lidmi může snadněji vyvolat pocity trapnosti nebo nepohodlí.
- > **Propagace** – podpora účasti na mezigeneračních aktivitách musí zaujmout konkrétní cílovou skupinu, což může být náročné, protože mladou a starší populaci mohou motivovat různé věci.



STRUKTURÁLNÍ

- > **Omezená finanční podpora pro** tento typ programu
- > **Nedostatečné povědomí o** významu mezigeneračních projektů
- > **Omezený počet sítí na úrovni EU** zaměřených na tuto problematiku
- > **Špatná infrastruktura** a nedostatek vybavení, které by vyhovovalo specifickým potřebám některých cílových skupin

Klíčové aspekty úspěšných mezigeneračních aktivit

Při navrhování a realizaci mezigeneračních iniciativ v oblasti pohybových aktivit by majitelé klubů/center, instruktoři fitness a příslušné zúčastněné strany měli mít na paměti následující klíčové zásady, které přispějí k úspěchu:

- Zahrnutí určité míry individualizace a sebeodhalení během mezigeneračních aktivit může pomoci usnadnit **blízký kontakt a podpořit mezigenerační přátelství** (tj. představení se, seznamovací setkání nebo strukturované příležitosti k dialogu a výměně názorů).
- Navrhněte **vzájemně prospěšné aktivity pro obě věkové skupiny**. K tomu napomáhá zaměření na společné cíle a společný účel, například úkoly, které přinášejí hmatatelné výsledky a vyžadují určitou organizaci/plánování (např. soutěžní prvky, úkoly vyžadující překonání výzvy).
- Zohledněte očekávání starších i mladších účastníků, abyste **neupřednostňovali jednu skupinu před druhou**.

- Zapojte **kvalifikované odborníky s** odpovídajícími znalostmi a zkušenostmi v práci se staršími i mladšími lidmi, jako jsou fitness trenéři, ale také učitelé nebo sociální pracovníci.
- **Vytvářejte inkluzivní prostředí pro** mezigenerační aktivity. To je nezbytné pro to, aby se starší i mladší lidé při účasti na společných aktivitách cítili dobře.
- **Pružně** reagujte na potřeby účastníků a umožněte změny v průběhu realizace na základě zpětné vazby účastníků.
- **Informujte o přínosech** mezigeneračních projektů na místní a postupně i na národní a mezinárodní úrovni, protože to zvyšuje informovanost, která může přímo ovlivnit výši finančních prostředků dostupných pro tyto typy aktivit.

Mezigenerační e příklad : Iniciativa madridské městské rady "Shared Exercise".

Iniciativa Shared Exercise („Společné cvičení“) probíhala v letech 2007-2019 v Madridu a jejím cílem byla podpora zdravého životního stylu prostřednictvím mezigeneračních iniciativ zaměřených na pohybovou aktivitu. Vedlo ji Generální ředitelství pro seniory v oblasti rovnosti, sociálních práv a zaměstnanosti ve spolupráci s Ředitelstvím pro vzdělávání a mládež.

V rámci této iniciativy byly v osmi městských částech (Fuencarral, Moratalaz, Puente de Vallecas, Arganzuela, Carabanchel, Vicalvaro, Salamanca a Villaverde) uspořádány akce, které poskytly příležitost k navázání kontaktů mezi

mladšími a staršími obyvateli. Všechny aktivity se konaly ve veřejných parcích nebo na náměstích a vedli je profesionální cvičitelé. Každé sezení trvalo 1 hodinu a zahrnovalo zahřívací procházku na podporu konverzace mezi účastníky, skupinové protahování a hry. Aktivity pomohly odstranit negativní stereotypy mezi generacemi a ukázat hodnotu mezigenerační interakce v oblasti fyzické aktivity. Tento projekt byl místními komunitami velmi dobře přijat a v roce 2019 získal průměrnou míru spokojenosti 9,5 z 10. Ze zpětné vazby konkrétně vyplynulo, že starší účastníci se díky tomuto programu cítili více propojeni s místními komunitami.



06

JAK SE ZAMĚŘIT NA STARŠÍ GENERACE

S vizí zaměřenou na podporu sociálního, duševního a fyzického zdraví se společnost Fit&Sund stala průkopníkem v oblasti podpory aktivního a zdravého životního stylu seniorů prostřednictvím svých inovativních programů pro seniory v posilovnách. Její odborné znalosti v této oblasti se projevují účastí v projektu Podpora fyzické aktivity pro zdravé stárnutí (PAHA), který vedl k vytvoření konceptu "Motion for live" („Cvičení pro život“). Tento koncept slouží jako základ pro specializované fitness programy společnosti Fit&Sund určené speciálně pro seniory starší 65 let. Tento koncept je realizován zejména v 5 z 39 tělocvičen společnosti Fit&Sund po celém Dánsku, které dohromady provozují celkem 60 lekcí týdně pro seniory. Tento program se osvědčil, protože 23 % členů celé franšizy Fit&Sund tvoří senioři. Tyto rozsáhlé zkušenosti se seniory jsou důvodem, proč byla společnost Fit&Sund vybrána jako hlavní odborný

poradce v projektu 2023 **#BEACTIVE DAY** a významně se podílela sestavení následujícího obsahu.

Senioři představují demografickou skupinu se specifickými potřebami, která často cvičí mimo špičku, obvykle uprostřed dne, kdy je většina pracujících zaneprázdněna. Tento vzorec představuje jedinečnou příležitost, jak maximalizovat využití zařízení vašeho klubu/centra. Je také důležité si uvědomit, že senioři mohou postrádat zejména pocit sounáležitosti, protože mnozí z nich jsou v důchodu a již nemají profesionální sociální kontakty. To je může přimět k tomu, aby vyhledávali a s radostí se podíleli na budování komunit ve svém okolí. Právě mezigenerační iniciativy v oblasti pohybových aktivit jsou příležitostí k překlenutí generační propasti, podpoře sociální soudržnosti a posílení sociální struktury komunity.

Přidaná hodnota pro kluby/centra

Nová klientela a nárůst počtu členů:

Pokud aktivity pro seniory ještě nejsou integrovanou součástí vaší strategie, jejich zavedení může do vašeho klubu/centra přilákat nové členy. Toto zvýšení počtu členů může vést ke zvýšení příjmů, zejména vzhledem k tomu, že dospělí nad 65 let jsou v současné době nejméně aktivní věkovou skupinou v evropských společnostech, a proto představují trh s potenciálem pro významný růst.

Optimalizované využití sportoviště:

Senioři mají obvykle flexibilní rozvrh a častěji využívají zařízení mimo špičku. To vede k optimálnímu využití vašich zařízení v průběhu celého dne.



Výzvy a navrhovaná řešení



Fyzická omezení seniorů

Vysvětlení

Senioři mají často fyzická omezení nebo zdravotní potíže, které je třeba při navrhování aktivit zohlednit. Je důležité, aby aktivity byly flexibilní a přizpůsobitelné různým fyzickým schopnostem.

Navrhované řešení

Využijte fyzioterapeuty nebo odborníky na fitness, kteří mají zkušenosti s prací se staršími lidmi, aby navrhli bezpečné, poutavé a přizpůsobivé cvičební postupy. Je také užitečné nabízet řadu aktivit s různou intenzitou, aby se vyhovelo různým úrovním fyzické zdatnosti.



Technologické výzvy



Vysvětlení

S rostoucím využíváním technologií v každodenním životě je pravděpodobné, že některé aktivity nebo dokonce postupy pro získání členství v klubu budou mít technologickou složku. Někteří senioři mohou mít s používáním inovativních technologií problémy.

Navrhované řešení

Zajistěte, aby technologie používané při aktivitách byly uživatelsky přívětivé, přístupné pro starší populaci a v případě potřeby náležitě vysvětlené. Umožněte seniorům zapojit se do používání těchto technologií. Někteří z nich mohou být zkušenými uživateli, proto je povzbudte, aby byli nápomocní při provázení svých kolegů z řad trénujících přátel prostřednictvím členských a dalších aplikací. Vytváření pocitu odpovědnosti u starších členů přispívá k udržení členství a pomáhá vytvářet skvělé ambasadory vaší značky.



Strach ze zranění

Vysvětlení

Senioři mohou váhat s účastí kvůli obavám ze zranění.

Navrhované řešení

Zajistěte bezpečnost při všech činnostech zavedením vhodných opatření, jako je správné vybavení, kvalifikovaný dohled a bezpečné prostředí bez rizik. Součástí každé aktivity by měla být instruktáž o bezpečnosti a ochraně zdraví, která pomůže zvýšit důvěru účastníků. Pokud chcete vytvořit prostředí, kde senioři aktivně čelí výzvám a ze cvičení získají maximum, musí se cítit bezpečně.



Marketing

Vysvětlení

Cílení na seniory prostřednictvím běžně používaného marketingu v sociálních médiích může být náročné.

Navrhované řešení

Použijte plakáty a inzeráty v místních zpravodajích, klubech, knihovnách nebo na jiných místech, která umožňují nebo pořádají aktivity pro seniory.



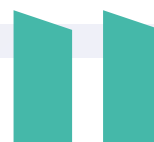
Nedostatek zájmu nebo motivace

Vysvětlení

Někteří senioři mohou mít nedostatek motivace zapojit se do aktivit, zejména pokud mají pocit, že aktivity neodpovídají jejich zájmům nebo schopnostem.

Navrhované řešení

Podporovat zpětnou vazbu a zapojení členů do plánovacích činností. To jim dává pocit odpovědnosti a zajišťuje, že aktivity jsou rozmanité a přitažlivé pro širokou škálu zájmů a schopností. Mějte na paměti, že úspěšné příběhy o jsou skvělou motivací, takže se nebojte poskytovat příležitosti k úspěchu. Mohou to být výzvy, jako je překonání skóre na stroji nebo co nejdelší balancování na balančním podiu – zařaďte snadno sledovatelné cviky. Zaměření se na sociální výhody zapojení do fyzické aktivity může zvýšit atraktivitu účasti.



Příklad dobré praxe a klíčová doporučení společnosti

Na základě výše uvedených informací dosáhla společnost Fit&Sund pozoruhodného úspěchu s následujícími projekty a strategiemi:

1 Seniorská kampaň:

"Přilákat seniory dobrou nabídkou je skvělý způsob, jak si vybudovat širší zákaznickou základnu. Podle našich zkušeností je nejlepší kampaň založená na 4-6týdenní bezplatné zkušební době se 2-3 lekce týdně zaměřenými na seznámení seniorů s prostředím fitness. Začíná se úvodní hodinou pro seniory, která vytváří bezpečné prostředí, protože se jedná o stejnou skupinu účastníků, kteří jsou v hodině po celou dobu kampaně. Snažte se s účastníkem vybudovat vztah, využívejte stejné instruktory a po každé hodině mu dopřejte čas na rozhovor a zpětnou vazbu. Po skončení kampaně dbejte na to, abyste měli naplánované hodiny přibližně ve stejnou dobu jako úvodní hodiny kampaně, což usnadní pokračování účasti."

2 Rada seniorů:

"Při realizaci více kampaní a budování seniorské členské základny se snažte vytvořit seniorskou radu. To by se mělo skládat z celkem 4-6 členů, 2-4 seniorů, instruktora a vedoucího/majitele tělocvičny. Seniorští členové by mohli být za svůj přínos odměňováni, a to členstvím zdarma/slevou za jejich zapojení do rady. Využijte starší členy rady jako ambasadory; požádejte je, aby se zapojili při realizaci nových kampaní. Mohli by mít malé prezentace, kde by hovořili o svých vlastních zkušenostech s lekce, o tom, proč s nimi začali nebo jaké účinky zažili poté, co začali chodit do vaší posilovny/klubu. To vám pomůže vybudovat důvěru mezi novými členy a zároveň si udržet stávající starší členy."

3 Plánujte společenské akce:

"Po založení rady seniorů a uspořádání několika kampaní se můžete začít zaměřovat na podporu sociálně zdravotních aspektů účasti. Vyplatí se využít své znalosti místního prostředí a svou představitost. Nezapomeňte, že společenské akce jsou pro vás cestou ke skvělé socializaci, interakci, udržitelnosti a skvělým zážitkům vašich seniorských členů."

Příklady společenských akcí mohou být:

- **Procházky a rozhovory:** Pozvěte skupinu seniorů na procházku a rozhovor. Naplánujte témata nebo dokonce pozvěte odborníka na nějaké zajímavé téma. (např. fyzioterapeuta, odborníka na mindfulness, odborníka na výživu nebo odborníka na historickou událost, která se odehrála v okolí).
- **Večeře nebo obědy:** naplánujte si večeře a/nebo obědy, využijte místní restaurace a spojte je se cvičením. Může se stát, že den začnete hodinovým cvičením v posilovně/klubu, pak se sejdete v místní restauraci na oběd, po obědě akci zakončíte procházkou po okolí.
- **Výlety do muzeí:** Máme velmi dobré zkušenosti s organizací výletů do muzeí, které fungují jako společenská událost. Navíc společné učení je skvělý způsob, jak navázat kontakt nad rámec fitness lekcí a jak stimulovat svou mysl.
- **Pozvání hostujících instruktorů:** Pozvěte na své hodiny další instruktory, kteří by mohli vést jógu, mindfulness, meditaci, tanec atd. To vám pomůže představit nové výzvy a udržet vaše hodiny zábavné a vzrušující."



07 JAK SE ZAMĚŘIT NA MLADŠÍ GENERACE

Mladší věkové skupiny také představují demografickou skupinu, která má specifické potřeby. Následující seznam, který poskytla společnost Les Mills, uvádí klíčové nástroje k úspěšné spolupráci s touto věkovou skupinou:

1

Ať je to zábava: Všichni se rádi baví a děti obzvláště! Zábava musí být v centru pozornosti aktivit, které děti zaujmou a pomohou jim vybudovat si pozitivní vztah k fyzické aktivitě. Zamyslete se nad tím, jak aktivity udělat co nejzábavnější: od hudby a pohybů až po styl výuky, který je zásadní!

2

Vytvářejte pocit sounáležitosti: Dětské sporty jsou příliš často soutěživé a mohou být neinkluzivní, což může odradit od účasti. Připravte aktivity s instruktory/učiteli, kteří se zaměřují na pěstování skutečného pocitu začlenění a úspěchu, aby každý cítil, že někam patří a chtěl se vrátit!

3

Přizpůsobte program věku a vývojové fázi: K vytváření aktivit a iniciativ s mladými lidmi je velmi účinné využití hudby, kterou mají děti rády, pohyby, které snadno zvládnou, a vysvětlení, která jim dávají smysl. Začlenění základních pohybových dovedností doporučených odborníky pro jednotlivé vývojové fáze, zvyšuje zážitek ze zábavy na zdraví prospěšný.

4

Umožněte zažít pocit úspěchu: Každé sezení by mělo zvyšovat sebevědomí mladých lidí, kteří zažívají vzrušení ze zvládnutí nových dovedností a užívají si pocitu společného úspěchu. Důležité je pozitivní motivace bez ohledu na fyzické schopnosti dítěte nebo výsledky her.

5

Dodržujte a chraňte fyzickou a emocionální bezpečnost: zajistěte: zajistěte, aby všechny pohyby byly předem otestovány nebo odpovídaly příslušné vývojové fázi. Tím zajistíte, že mladí lidé budou plně využívat své schopnosti při zachování bezpečnosti pro jejich věkovou skupinu.

Přidaná hodnota pro kluby/centra

Nová klientela a dlouhodobé udržení členů:

Zaměřením se na mladší věkové skupiny mohou kluby přilákat novou demografickou skupinu a rozšířit svou klientskou základnu. A co je nejdůležitější, včasné zapojení mladších generací může podpořit vytváření fitness návyků a přispět k zajištění stabilní a dlouhodobé členské základny klubu.

Růstový potenciál:

Mladší věkové skupiny jsou často ochotnější přijímat nové aktivity a zkusit různé fitness programy. Poskytováním cílených programů mohou kluby využít tento růstový potenciál, pokud jde o účast a zapojení, a těžit z něj.

Výzvy a návrhy řešení



Nedostatek autonomie

Vysvětlení

Děti a mladší generace mohou být stále závislé na svých pečovateli, a to jak finančně, tak i z hlediska logistiky, pokud jde o návštěvu fitness kurzů nebo cvičení v posilovně.

Solution potentielle

Zapojte rodiče a pečovatele do aktivit dětí a najděte způsoby, jak je motivovat k začlenění pohybové aktivity do týdenního režimu jejich dětí. Usonadněte rodičům plánování a praktickou stránku věci, například naplánováním lekcí hned po škole nebo poskytnutím pohodlných prostor pro pozorování nebo rozhovor během lekcí.

Nabídněte různé aktivity pro rodiny, skupinové výlety, fitness kurzy a sportovní akce; zvažte možnost zprostředkování zvýhodněného členství nebo skupinových tréninků speciálně přizpůsobených pro rodiče/rodinnou jednotku.



Obavy o bezpečnost

Vysvětlení

Rodiče a pečovatelé se často obávají, že by si fyzicky aktivní dítě mohlo ublížit, a proto mohou omezit jeho aktivitu.

Navrhované řešení

• Vypracovat komplexní bezpečnostní pokyny speciálně přizpůsobené různým fyzickým aktivitám, zdůrazňující bezpečnostní opatření, správné techniky a používání vybavení.
• Zajistěte otevřenou komunikaci s rodiči a opatrovníky, řešte jejich obavy a pravidelně je informujte. Změna vnímání rizik dospělými může být jedním ze způsobů, jak pozitivně ovlivnit chování dětí při pohybových aktivitách.



Nedostatečná gramotnost v oblasti fitness

Vysvětlení

Tyto osoby mohou mít omezené zkušenosti s fitness prostory a se specifickou slovní zásobou.

Navrhované řešení

• Zapojte specializované odborníky na fitness, kteří dokáží formální terminologii převést do srozumitelné a poutavé výuky pro mladé účastníky.



Nedostatek motivace a zájmu

Vysvětlení

Děti mohou být samy o sobě považovány za „přirozeně aktivní“, což může vést k potenciálnímu nezájmu dětí i jejich rodičů/pečovatelů o zapojení do organizovaných forem pohybové aktivity.

Navrhované řešení

• Zajistěte, aby byly hodiny zábavné, příjemné a strukturované tak, aby zahrnovaly jak středně intenzivní, tak intenzivní aktivity. Pohybové aktivity musí být předem otestovány, aby bylo zajištěno, že mladé lidi bezpečně "nakopnou a umožní jim plně využít jejich schopnosti. Jejich sebevědomí roste, když zažívají vzrušení ze zvládnutí nových dovedností, a díky tomu si pravidelnou pohybovou aktivitu zamilují.



Nedokončený vývoj

Vysvětlení

Děti a mladší generace stále rostou a jejich těla se vyvíjejí, proto by se neměly věnovat určitým fitness aktivitám v závislosti na jejich vývojové stádium (např. těžké posilování).

Navrhované řešení

• Zajistěte, aby hodiny fitness byly přizpůsobené, vhodné a bezpečné pro konkrétní věkovou skupinu. Měli by je vést kvalifikovaní odborníci na fitness. Prostory fitness, kde se mládež samostatně věnuje pohybovým aktivitám, by měly být rovněž monitorovány, aby se zajistilo, že se neprovádějí žádné rizikové nebo škodlivé činnosti.



Neaktivní vzory

Vysvětlení

Děti jsou stále častěji vystaveny neaktivním vzorům a světu, který neupřednostňuje fyzickou aktivitu. Ženské vzory v rodině i mimo ni mohou pro děti vytvářet normativní prostředí – upřednostňování fyzické aktivity je proto nezbytné.

Navrhované řešení

Podporujte aktivní vzory pro všechny děti a podporujte pravidelnou interakci, například skupinová cvičení a společné pohybové aktivity, kde mohou aktivní dospělí vystupovat jako vzory, aktivně se zapojovat a vést děti. Organizujte programy pohybových aktivit rodičů a dětí, které umožňují rodinným jednotkám věnovat se pohybovým aktivitám společně, a pozvěte aktivní rodiče z vaší komunity, aby se podělili o své zkušenosti a praktické rady s ostatními rodiči.



Sociální normy

Vysvětlení

Společenské normy, kulturní přesvědčení a genderové stereotypy mohou ovlivňovat vnímání a postoje dětí k pohybové aktivitě a potenciálně odrazovat některé skupiny (např. dívky) od účasti.

Navrhované řešení

Podporujte inkluzivní prostředí, boj proti stereotypům a poskytněte rozmanité možnosti pohybových aktivit, které odpovídají různým zájmům a kulturnímu zázemí. Představujte různé vzory, včetně sportovců a sportovkyň, kteří se vymykají stereotypům a vynikají v různých pohybových aktivitách. Podívejte se na Průvodce inkluzí v rámci **#BEACTIVE DAY 2022**, který je věnován zapojení většího počtu žen a dívek!

Příklad odvětví: Les Mills' Born to Move



Kampaň **#BEACTIVE DAY 2023** se těší na podporu společnosti Les Mills, která je hlavním sponzorem letošního ročníku. Společnost Les Mills laskavě připravila následující sekci, která nabízí další informace o pomoci dětem být aktivnější prostřednictvím jednoho z jejich stěžejních programů.

Již více než 50 let je společnost Les Mills lídrem v oblasti fitness. Vytváří 25 vědecky podložených skupinových fitness programů, které si můžete vyzkoušet v klubu nebo doma prostřednictvím služby Les Mills+. Každý týden se miliony lidí dostávají do formy ve 21 000 klubech ve 100 zemích s pomocí 140 000 instruktorů Les Mills, kteří uvádějí do života programy, jako je BODYPUMP™ (nejoblíbenější cvičení s činkami na světě), BODYCOMBAT™ (bojová umění), RPM™ (indoor cycling), BODYBALANCE™ (jóga nové generace) a naše poslední novinka Les Mills Strength Development, první z mnoha nových programů vyvinutých pro Generation Active.

BORN TO MOVE se snaží inspirovat mladé lidi zamilovat si pohyb. Kombinuje fitness a zábavu tak, aby dětem a dospívajícím pomohl rozvíjet pozitivní sebevědomí, sebedůvěru a koordinaci.



Programy umožňují dětem zažít vitalitu a radost, kterou přináší pohyb při hudbě, a následně v nich pěstují celoživotní lásku k fyzické aktivitě. Jsou k dispozici jako 15-55minutové tréninky, přičemž každý z pěti různých programů BORN TO MOVE je optimalizován pro určitou věkovou skupinu a její základní vývojové stadium tak, aby vyhovoval jak dětem ve školkovém věku, tak školákům.

"Raná a školní léta jsou kritickým obdobím pro vytváření pozitivních návyků. Proto jsme vyvinuli program BORN TO MOVE. Chceme dětem vštípit lásku k aktivitě proto, aby z nich vyrostli aktivní, zdraví a šťastní dospělí." Dr. Jackie Mills MD, kreativní ředitel společnosti Les Mills.

Ve spolupráci s kampaní **#BEACTIVE DAY** má společnost Les Mills k dispozici sadu marketingových nástrojů, které vám pomohou propagovat vaše plány a iniciativy v rámci **#BEACTIVE DAY**, a po celý měsíc září nabízí společnost Les Mills ZDARMA přístup do virtuální platformy BORN TO MOVE!

Další informace o tom, jak společnost Les Mills podporuje kampaň **#BEACTIVE DAY**, najdete na adrese www.lesmills.com/beactive-day a přístup do virtuální platformy BORN TO MOVE získáte naskenováním QR kódu a vyplněním formuláře.

08 NÁVOD PRO ZAVEDENÍ MEZIGENERAČNÍHO PŘÍSTUPU

Tento návod má sloužit jako základní vodítko. Každý klub nebo středisko jsou jedinečné a naše doporučení by měla být upravena podle konkrétních podmínek, zdrojů a cílů. Pamatujte, že cílem je podporovat porozumění, kamarádství a vzájemné učení mezi různými generacemi.



Vyhodnoťte své zdroje: Než začnete, vyhodnoťte si, co máte k dispozici. Jaká máte zařízení a prostory? Kdo z vašich zaměstnanců má kvalifikaci pro vytváření a vedení takových aktivit? Jaký rozpočet můžete na tuto iniciativu vyčlenit?



Vyhodnoťte svou místní komunitu: Zjistěte, jaká je vaše místní komunita. Jaká je současná angažovanost mladých a starších věkových skupin ve vašem klubu? Kde se vaše cílové skupiny scházejí a tráví čas? Jaké jsou nejlepší marketingové příležitosti? Jaká jsou nejlepší média pro komunikaci s nimi? Čím širší je spektrum věkových skupin, tím je pravděpodobnější, že bude nutné využít různé oblasti a kanály komunikace.



Navrhněte vhodné aktivity: Na základě vašich zdrojů, cílů a poznatků, které můžete od účastníků postupně získávat, začněte plánovat konkrétní aktivity. Ujistěte se, že takové aktivity jsou všestranné a přizpůsobitelné tak, aby vyhovovaly různým fyzickým schopnostem a zájmům. Zahrňte vhodnou škálu aktivit s fyzickými i duševními složkami, možná i s herními prvky, a zajistěte jejich bezpečnost. A hlavně, ať jsou fajn a příjemné!



Spolupracujte s odborníky: U aktivit, které vyžadují specifické odborné znalosti (např. fitness kurzy vhodné pro seniory nebo mládež), spolupracujte s odborníky. Zajistěte tak bezpečnost a vhodnost a zároveň přidanou hodnotu svého programu. Na základě výše uvedeného se ujistěte, že plánujete activity/kurzy, které lze snadno opakovat, protože by se mohly stát součástí vašich každodenních aktivit a programů.



Vyškolte své zaměstnance: Ujistěte se, že váš personál chápe účel, význam a důvody pro realizaci mezigeneračních aktivit. Zásadní je, aby byli vyškoleni pro úspěšné zapojení a řízení různých věkových skupin, zajištění bezpečnosti při pohybových aktivitách a zdůraznění spolupráce a vzájemného respektu.



Naplánujte aktivity: Naplánujte si časový rozvrh. V ideálním případě by se mezigenerační aktivity měly konat ve vhodnou dobu pro obě cílové věkové skupiny. Vzhledem k tomu, že starší dospělí mohou mít ve srovnání s mladšími jedinci flexibilnější rozvrh, zvažte sladění plánování mezigeneračních aktivit se školními rozvrhy tak, abyste se lépe přizpůsobili potřebám rodin. Pokud je to možné, zařadte před nebo po pohybových aktivitách společné setkání nebo jiné příležitosti k mezigeneračnímu sblížení a socializaci.



Propagujte své aktivity: Na základě hodnocení komunity z kroku 1 použijte k šíření informací o svých nových iniciativách cílené informační bulletiny, příspěvky na sociálních sítích, své webové stránky a ústní sdělení. Zdůrazněte výhody a ujistěte se, že oslovujete konkrétní cílovou skupinu (skupiny) pomocí správných marketingových kanálů i jazyka.



Provedte pilotní program: Zvažte nejprve spuštění pilotního programu. To vám umožní získat zpětnou vazbu a provést nezbytné úpravy před zavedením aktivit v plném rozsahu. Den **#BEACTIVEDAY** 2023 by mohl být skvělou příležitostí k zahájení pilotního programu. Poznání mladších a starších věkových skupin vaší místní komunity bude s největší pravděpodobností vyžadovat čas. Buďte přizpůsobiví a využijte pilotní program k získání zkušeností a jejich následnému využití pro dlouhodobé programy.



Vyhodnocujte a přizpůsobujte se: Pravidelně vyhodnocujte úspěšnost svých aktivit. Získejte zpětnou vazbu od účastníků a podle potřeby upravte své programy tak, aby i nadále odpovídaly potřebám a zájmům vašich členů. Využívejte ambasadory ze všech věkových skupin s důrazem na přínosy inkluzivní spolupráce.



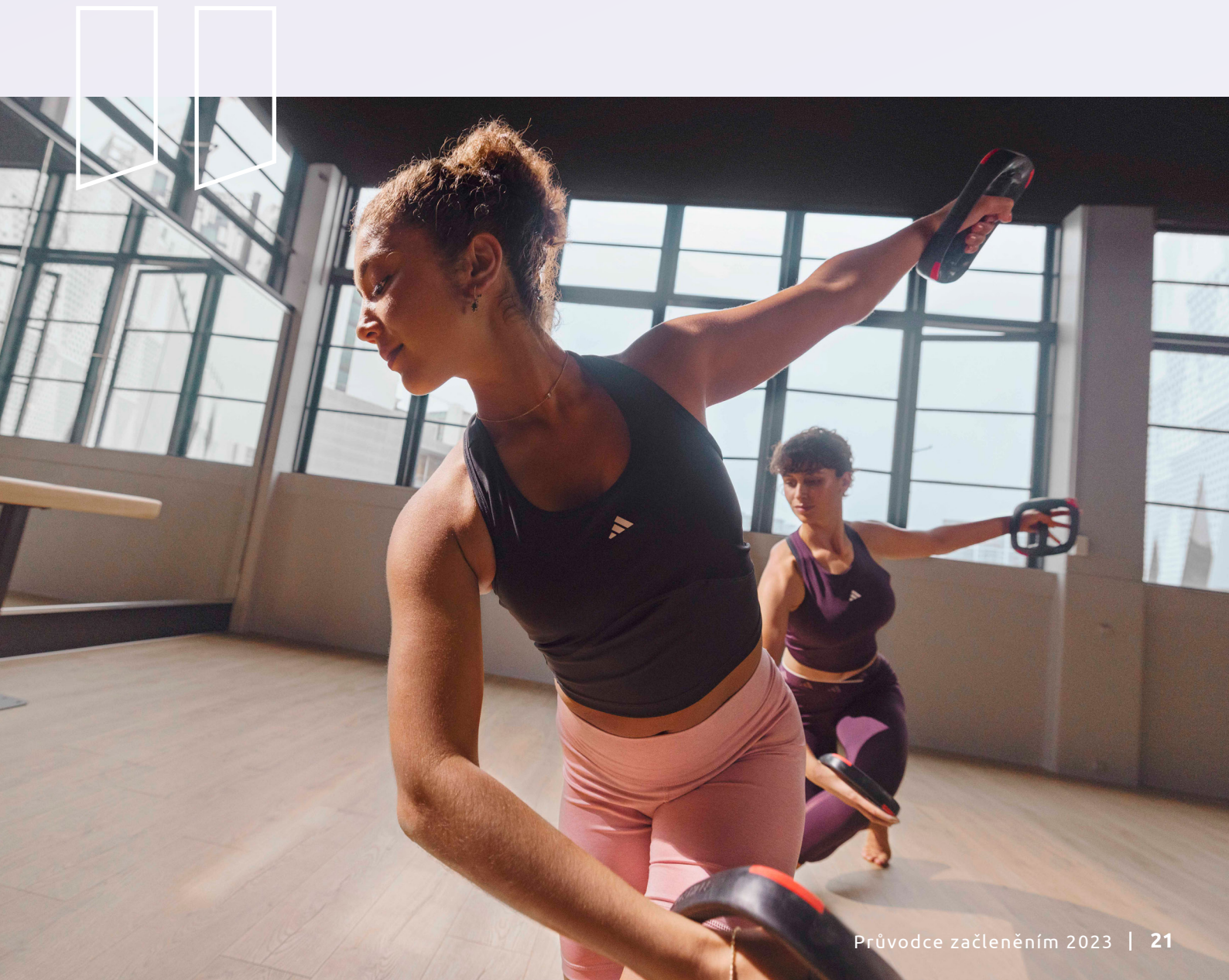
Oslavte úspěch: Oceňujte a oslavujte úspěchy mezigeneračních aktivit. Sdílejte úspěšné příběhy a pozitivní výsledky k inspiraci dalších zájemců o členství a propagaci vašeho klubu/sportovního centra.



09 ZÁVĚR

#BEACTIVEDAY 2023 představuje příležitost pro setkání osob z různých generací, zejména mladších a starších věkových skupin. Mezigenerační přístup jako takový nabízí platformu, která podporuje interakci, učení, vzájemný respekt a přístup k nové klientele pro fitness kluby, sportovní centra a provozovatele. Poskytuje také specifické výhody pro mladší a starší populaci v možnosti překonat jedinečné problémy, jimž tyto skupiny čelí. Jak bylo zdůrazněno v předchozích částech, vytváření programů a iniciativ pro mezigenerační aktivity odemyká potenciál

přístupu k těmto často nevyužitým cílovým skupinám. Tato příručka představila četné výhody pro kluby/sportovní centra, které tak činí, a poskytla další souvislosti a vysvětlení o přínosu těchto druhů aktivit pro komunitu a společnost. Poskytnutý návod a vysvětlení, jak překonat potenciální překážky, nabízí klubům/sportovním centrům jasný postup. Doufáme proto, že vás, majitele sportovišť, inspiruje k tomu, abyste s podporou 2023 **#BEACTIVE DAY** začlenili mezigenerační aktivity do trvalé nabídky svých služeb.



10 DALŠÍ NÁMĚTY A INSPIRACE

FYZICKÁ AKTIVITA



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>

Evropská komise, "Special Eurobarometer 525 - Sport and Physical Activity", 2022.

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

OECD/Evropská komise, "Health at a Glance: Evropa 2022: Stav zdraví v cyklu EU", 2022.

<https://shorturl.at/yMN04>

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

<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>

MEZIGENERAČNÍ PŘÍSTUP



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: Co to je, proč na nich záleží a jak jich dosáhnout více", 2017

<https://rb.gy/g900a>

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

<https://rb.gy/vjo2j>

Evropská komise, "Mapping study on the intergenerational dimension of sport", 2019.

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

Evropská komise, Zelená kniha o stárnutí. Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti", 2021.

<https://op.europa.eu/fr/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>

Generation Games/ Praktická uživatelská příručka.

<https://rb.gy/p9hy7>

Národní asociace seniorů Fitness/Zdroje.

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

Projekt Podpora fyzické aktivity pro zdravé stárnutí (PAHA), "Průvodce správnou praxí", 2016.

<https://rb.gy/jg180>

St Monica Trust, "Průvodce pro starší lidi. Mezigenerační aktivity. Jak se jí účastnit a proč", 2018

<https://rb.gy/a5qwk>

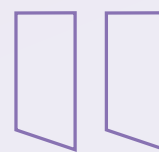
ukactive Research Institute, "Život v našich letech. Unlocking physical activity participation for older adults", 2021

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

Youth Sport Trust/Resources.

<https://rb.gy/hxsoo>





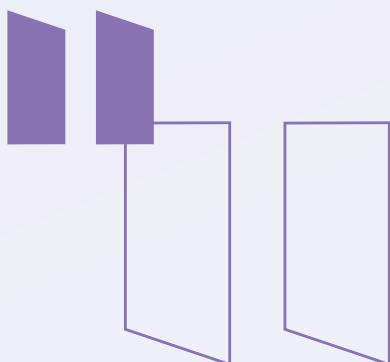
#BEACTIVE DAY



ZŘEKnutí SE ODPOVĚDNOSTI

Spolufinancováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

