

Klub Sportowy Beniaminek 03

NARZĘDZIA PRACY Z SENIORAMI W SPORCIE



Starogard Gdański 2022

WŁĄCZENIE SPOŁECZNE SENIORÓW POPRZEZ SPORT



Autorzy:

- ❖ prof. nadzw. dr Filiz Kalelioğlu
- ❖ prof. nadzw. dr Hakan Çetinkaya
- ❖ prof. dr Dr. Murat Son
- ❖ Murat Özer
- ❖ Maria Fernandez Reyes
- ❖ Kemal Berke Saka
- ❖ Daria Szulist
- ❖ Belgin Üstünel Saka
- ❖ Marcin Kaszubowski

ISBN: 978-83-960618-4-3



Publikacja bezpłatna

Niniejsza publikacja powstała przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+ KA2 - Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk, KA204 - Partnerstwa strategiczne na rzecz edukacji dorosłych.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.

Tytuł projektu:

Włączenie społeczne Seniorów poprzez sport
(ang. Social Inclusion for Seniors by Sport)

Numer projektu:

2020-1-PL01-KA204-082017

Typ projektu:

Erasmus+ KA204 - Partnerstwa strategiczne na rzecz edukacji dorosłych

Kraje uczestniczące:

POLSKA, HISZPANIA, TURCJA

Organizacje partnerskie:

KLUB SPORTOWY BENIAMINEK 03 (POLSKA)

INERCIA DIGITAL (HISZPANIA)

BASKENT UNIVERSITY (TURCJA)

GENÇ GIRISIM EĞİTİM GENÇLİK VE SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ (TURCJA)

SPIS TREŚCI

I. Streszczenie projektu	7
II. Wprowadzenie	7
1. Główny cel projektu	7
2. Jakie rezultaty mają zostać osiągnięte w trakcie realizacji projektu i na jego zakończenie?	8
3. Seniorzy i Sport	10
a) Ćwiczenia na równowagę	11
b) Ćwiczenia rozciągające	12
c) Ćwiczenia wzmacniające	12
d) Ćwiczenia z aerobiku	13
e) Ćwiczenia rozgrzewające/ochładzające	14
III. Partnerzy projektowi	14
1. Klub Sportowy Beniaminek 03	14
2. Inercia Digital	17
3. Baškent University	17
4. Genç Girişim Eğitim Gençlik ve Spor Kulübü Derneği	18
IV. Sport i Seniorzy 60 +	21
1. Chronologiczne starzenie się	21
2. Fizjologiczne starzenie się	22
3. Starzenie się na świecie	22
4. Sytuacja starzenia się w Turcji	22
5. Sytuacja starzenia się w Polsce	23
6. Wraz ze starzeniem się	23
7. Dlaczego Seniorzy nie ćwiczą?	25
8. Dlaczego sport powinien być obecny w naszym życiu?	26
9. Kiedy Seniorzy nie powinni uprawiać sportu?	28
10. Jakie ćwiczenia Seniorzy powinni wykonywać?	29
11. Jakie ćwiczenia powinno się stosować u osób starszych?	29
12. Jakie są główne cele wykonywania ćwiczeń u osób starszych?	31
13. Jakie efekty przyniosą ćwiczenia u osób starszych?	33
14. Przykłady ćwiczeń, które mogą wykonywać osoby starsze.	34

V. Przeprowadzone działania	37
1. Międzynarodowe Spotkania Projektowe w Turcji, Polsce i Hiszpanii	37
a) Pierwsze Międzynarodowe Spotkanie Projektowe organizowane przez Baskent University w Turcji	37
b) Drugie Międzynarodowe Spotkanie Projektowe organizowane przez Inercia Digital SL w Hiszpanii	37
c) Trzecie Międzynarodowe Spotkanie Projektowe organizowane przez Genç Girişim Eğitimi ve Spor Kulübü Derneği w Turcji	38
d) Czwarte Międzynarodowe Spotkanie Projektowe organizowane przez Klub Sportowy Beniaminek 03 w Polsce	38
2. Zajęcia i lekcje z zakresu integracji społecznej dla Seniorów przez sport	39
3. Nasi Seniorzy z wolontariuszami	41
VI. Ankiety i statystyki	43
1. Raport prezentujący wyniki z przeprowadzonych ankiet	43
a) Struktura wiekowa ankietowanych,	44
b) Struktura płciowa ankietowanych,	44
c) Ile ma Pan/Pani zazwyczaj czasu wolnego w ciągu dnia?	45
d) Czy spędza Pan/Pani swój czas wolny uprawiając sport?	45
e) Jak często uprawia Pan/Pani sport dłużej niż 30 minut?	46
f) Jaki sport uprawia Pan/Pani najczęściej?	46
g) W jakiej formie uprawia Pan/Pani sport?	47
h) Czy należy Pan/Pani do lokalnego klubu sportowego?	47
i) Co motywuje Pana/Panią do uprawiania sportu?	48
j) Od czego zależy Pana/Pani niski poziom uczestnictwa w sporcie?	48
k) Co może wpłynąć na Pana/Pani motywację do zwiększenia udziału w sporcie i ćwiczeniach?	49
l) Czy korzysta Pan/Pani z obiektów sportowych i zajęć oferowanych przez kluby sportowe i/lub władze lokalne w Pana/Pani okolicy (stadion/park/etc.)?	49
m) Czy zna Pan/Pani jakieś obiekty sportowe i zdrowotne (kluby sportowe /baseny/etc.), które oferują zniżki dla seniorów?	50
VII. Upowszechnianie projektu	51
1. Doświadczenie Murata Özer z KS BENIAMINEK 03	54

I. Streszczenie projektu

Projekt zakładał współpracę w sektorze osób dorosłych. W ramach projektu zespół trenerów sportowych w oparciu o wyznaczone cele wspólnie opracował program zajęć sportowo-rekreacyjnych. Nowy program został przetestowany podczas zajęć z seniorami. Na bieżąco wprowadzano poprawki i udoskonalenia. Organizacje partnerskie omawiały dobre praktyki w zakresie pracy z seniorami podczas międzynarodowych spotkań projektowych. Ponadto organizacje partnerskie stworzyły sieć cyfrową, która służyła bieżącej wymianie doświadczeń i dobrych praktyk. Efektem końcowym projektu jest publikacja prezentująca program zajęć opracowany i przetestowany w organizacjach partnerskich, który posłuży jako inspiracja podczas organizacji zajęć sportowych dla trenerów sportowych.

II. Wprowadzenie

1. Głównymi celami projektu były:

- Stworzenie całościowego programu zajęć sportowo-rekreacyjnych z elementami sportów zespołowych i lekkoatletyki w oparciu o udział seniorów, zgodnych z ich potrzebami i oczekiwaniami;
- Opracowanie nowych podejść do poprawy ścieżek uczenia się w sporcie amatorskim w edukacji nieformalnej;
- Stworzenie cyfrowej sieci organizacji partnerskich służącej ułatwieniu kontaktu, bieżącej wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie sportu osób starszych;
- Inicjowanie rozwoju umiejętności społecznych osób starszych (m.in. umiejętności komunikacyjnych, radzenia sobie ze stresem i emocjami, umiejętności pracy w zespole);
- Podniesienie poziomu zaangażowania w wolontariat seniorów oraz wzmocnienie roli liderów młodzieżowych w sporcie amatorskim;
- Zwiększenie poziomu zaangażowania w sport amatorski, zwiększenie aktywności fizycznej wśród seniorów;
- Wyrównywanie szans w dostępie do sportu poprzez indywidualizację programu zajęć i dyscyplin sportowych, rekreacyjnych i dostosowanie go do możliwości fizycznych każdego uczestnika;

- Rozwinięcie bardziej efektywnych metod zarządzania w sporcie. Grupy docelowe bezpośrednio zaangażowane w projekt to:
 - 4 trenerów sportowych, naukowców z wydziałów sportowych i pracowników socjalnych dla każdego kraju (łącznie 16)
 - 1 pracownik organizacji zarządzającej personelem z każdego kraju (łącznie 4)
 - 225 osób starszych w wieku 55+ lat.

2. Jakie rezultaty mają zostać osiągnięte w trakcie realizacji projektu i na jego zakończenie?

W zasadzie można było podzielić realizację projektu na 3 główne etapy.

Pierwszy etap projektu polegał na wytworzeniu 1. produktu: "Analiza potrzeb i oczekiwań osób starszych w zakresie aktywności sportowej i rekreacyjnej". Zebraliśmy dane dotyczące przyczyn niskiego poziomu aktywności fizycznej i prowadzenia siedzącego trybu życia.

Na jego podstawie opracowano drugi produkt, który pokazuje kierunek zmian, jakie należy wprowadzić w organizacjach uczestników, aby stworzyć formy aktywności fizycznej najbardziej atrakcyjne dla osób starszych. W drugiej fazie stworzono nowe metody, które zostały przetestowane w praktyce przez bezpośrednich uczestników i były stale udoskonalane w trakcie prowadzenia zajęć w klubach.

W trzecim etapie opracowano ostateczną wersję programu zajęć sportowych w formie publikacji output 2.

Rezultaty osiągnięte w trakcie realizacji projektu:

- W ramach projektu opracowano innowacyjną metodę zajęć, podczas których nasi uczestnicy mogli rozwijać się zarówno pod względem fizycznym jak i psychospołecznym. Opracowany system zajęć oprócz rozwoju fizycznego, stymulował doskonalenie cech wolicjonalnych uczestników, umożliwił im doskonalenie kluczowych umiejętności społecznych (umiejętności komunikacyjne, sztuka negocjacji, praca w zespole).

- Efektem naszej współpracy było opracowanie atrakcyjnego dla seniora systemu zajęć, który pozwolił mu rozwinąć się nie tylko pod względem fizycznym, ale również podnieść niezbędne społeczne i zawodowe umiejętności miękkie (komunikacja w grupie, współpraca, pewność siebie, siła woli, odpowiedzialność, obowiązkowość, wytrwałość w dążeniu do celu).
- Efektem projektu było wzmocnienie współpracy i wdrożenie przy pomocy organizacji partnerskiej nowych, skutecznych metod pracy z osobami starszymi.
- Dzięki współpracy opartej na partnerstwie oraz pracownikom młodzieżowym uczestniczącym w projekcie zwiększyliśmy udział osób starszych w organizacji działań społecznie użytecznych (skierowanych do ich rówieśników)
- Poprzez dostosowanie programu nauczania do indywidualnych predyspozycji uczestników stworzyliśmy równy dostęp do sportu dla obu płci.
- Dostosowaliśmy również program nauczania do potrzeb i oczekiwań seniorów z regionów objętych projektem (poprzez podporządkowanie opracowanych działań programowych realizowanych przed wynikami badania).
- Podnieśliśmy kompetencje kadry dydaktycznej organizacji biorących udział w projekcie.
- Stworzyliśmy międzynarodową sieć współpracy w zakresie sportu osób starszych pomiędzy organizacjami partnerskimi i organizacjami będącymi pośrednimi odbiorcami projektu oraz liniowymi organizacjami pozarządowymi - instytucjami edukacyjnymi (w tym sieć wirtualną).
- Udoskonaliliśmy proces zarządzania w sporcie amatorskim poprzez wykorzystanie dobrych praktyk stosowanych dotychczas w innych organizacjach uczestniczących w projekcie.

Rezultaty osiągnięte po zakończeniu projektu:

- Zwiększenie zainteresowania osób starszych różnymi formami aktywności fizycznej i aktywnego wypoczynku poprzez poprowadzenie dni otwartych projektu oraz lekcji pokazowych.
- Podniesienie atrakcyjności zajęć sportowych w regionach organizacji partnerskich oraz zwiększenie frekwencji poprzez wykorzystanie programu do zaspokojenia potrzeb osób starszych.
- Umożliwienie trenerom i nauczycielom sportu w regionach i krajach objętych projektem zapoznania się z różnymi prowadzonymi zajęciami sportowymi poprzez udostępnienie im publikacji wydanej w ramach projektu.
- Zwiększenie dostępności sportu dla seniorów poprzez wdrożenie przez organizacje w regionach objętych projektem wypracowanych rozwiązań w zindywidualizowanych programach nauczania.
- Podniesienie kompetencji trenerów sportowych i nauczycieli, którzy uczestniczyli w konferencjach, dniach otwartych, lekcjach pokazowych poprzez udostępnienie im publikacji wydanej w ramach projektu..

3. Seniorzy i Sport

Jedno jest pewne, że sport jest bardzo przydatny dla seniorów, ale oni nie są zdolni do sportu i ruchu, bo mają wiele uzasadnionych powodów, które ich ograniczają. Niemniej jednak, jeśli mają trenera lub kogoś, kto się nimi interesuje, mogą powiedzieć, że przygotują się nawet do olimpiady, bo cieszą się, że ktoś jest z nimi i pomaga uprawiać sport. Możliwość rozmowy podczas uprawiania sportu, opowiedzenia o czymś, co wydarzyło się z ich wnukami lub o ostatnim miejscu, które odwiedzili, to moment, który utrzymuje ich przy życiu i zwiększa ich szczęście społeczne.



Kiedy sportowiec rozpoczyna grę w piłkę nożną, koszykówkę lub jakikolwiek inny sport, potrzebuje zaświadczenia lekarskiego, czyli zezwolenia. W przypadku Seniorów nie jest to możliwe, ponieważ mogą oni cierpieć na wiele chorób i urazów, których przyczyną nie jest uprawianie sportu. Dlatego, gdy zajmujemy się nimi i planujemy zajęcia sportowe, powinniśmy bazować na rytmie i ruchu. Podczas ćwiczeń nie powinno się odczuwać bólu i wybierać wymagających ćwiczeń. Dla Seniora siedzącego w fotelu nawet sporadyczne siadanie może być dobrym początkiem. Najważniejsze jest poznanie specyficznych ograniczeń ruchowych poszczególnych osób i odpowiednie zorganizowanie ćwiczeń. Bardzo profesjonalna będzie współpraca z fizjoterapeutą, który zapewni specjalistyczną opiekę.

Zatem jakie są/powinny być cele ćwiczeń w starszym wieku? Przede wszystkim celami ćwiczeń w starszym wieku powinny być:

- zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni,
- poprawa funkcji układu sercowo-naczyniowego i oddechowego,
- zapobieganie spadkom gęstości kości,
- poprawa cech fizycznych takich jak równowaga i koordynacja,
- zaspokajanie codziennych potrzeb energetycznych i motywacyjnych, uspołecznienie i uszczęśliwienie nastroju.

W wyniku tych wszystkich działań ludzie mogą spędzić swoją starość zdrowsi i szczęśliwsi. Wymieniwszy powód ważności ćwiczeń w kwiecie wieku, przyjrzyjmy się, jakie ćwiczenia należy wykonywać w starszym wieku. Poniżej przedstawiamy kilka rodzajów ćwiczeń, które można wykonywać.

a) Ćwiczenia na równowagę

Ćwiczenia równowagi są znane z tego, że zapobiegają częstym upadkom w starszym wieku. W tym celu można wykonywać takie ćwiczenia jak stanie na jednej nodze przez 60 sekund w pozycji wyprostowanej z rękami u boku i piętami razem, idąc po linii prostej.



b) Ćwiczenia rozciągające

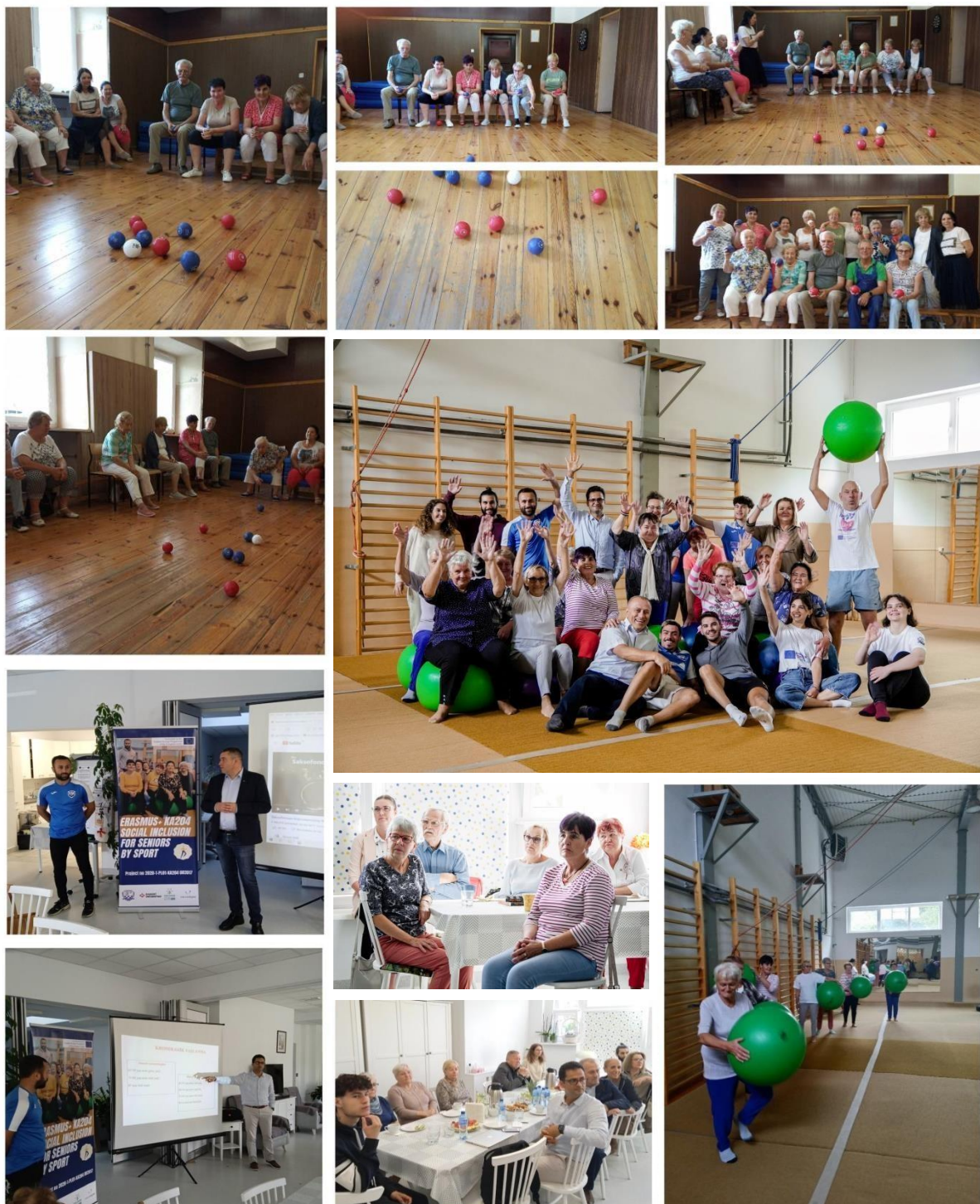
Zwiększona elastyczność mięśni i stawów zapewnia efekt ochronny przed upadkami i urazami mięśni. Dlatego można wykonywać ćwiczenia rozciągające mięśnie szyi, pleców, ramion, talii i nóg.

c) Ćwiczenia wzmacniające

Trening siłowy jest zalecany nawet w bardzo podeszłym wieku. Dzieje się tak dlatego, że poprawia równowagę oraz zwiększa siłę i wytrzymałość. Ćwiczenia wzmacniające można wykonywać przy użyciu sprzętu takiego jak ciężarki, piłki czy opony. Bardzo ważne jest jednak, aby ćwiczenia były wykonywane pod okiem specjalisty i były odpowiednie do kondycji fizycznej danej osoby. Bo jeśli osoby, które nie ćwiczyły przez całe życie, w podeszłym wieku uprawiają ciężkie sporty, może to spowodować poważne problemy zdrowotne.

d) Ćwiczenia z aerobiku

Ćwiczenia aerobikowe takie jak m.in. spacer, lekki jogging, pływanie i jazda na rowerze w wieku podeszłym zapewniają pozytywny wpływ na układ krążeniowo-oddechowy i mięśniowo-szkieletowy. Wszystko powinno być poprzedzone zajęciami teoretycznymi, a ćwiczenia aerobikowe w dużym tempie nie powinny być wykonywane przez osoby starsze.



e) Ćwiczenia rozgrzewające/ochładzające

Ruchy wykonywane przed ćwiczeniami w ramach przygotowania do ćwiczeń stanowią część rozgrzewkową. Wykonywanie ich zapobiega urazom, które mogą wystąpić podczas ćwiczeń. Po ćwiczeniach należy zadbać o to, aby tętno i oddech wróciły do normy.

UWAGA: Podczas naszego projektu pracowaliśmy z Seniorami głównie z ćwiczeniami obejmującymi poruszanie się z piłką lekarską, chodzenie i ruchy równowagi. Dużo miejsca poświęciliśmy ćwiczeniom równowagi, takim jak chodzenie bez utraty równowagi w określonej linii. Ważną rzeczą podczas wykonywania tych prac była muzyka, którą wykorzystaliśmy jako dodatkowe źródło motywacji. Rytmiczne i skoordynowane gry pamięciowe oraz spacer to również bardzo przydatne zajęcia dla Seniorów, które przeprowadziliśmy.

III. Partnerzy projektowi

I. Klub Sportowy Beniaminek 03

Klub Sportowy Beniaminek 03 od 2003 roku działa głównie na terenie (miasta) Starogard Gdański, ale część działań prowadzimy również na terenie województwa pomorskiego jako stowarzyszenie zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym, posiadające status organizacji pożytku publicznego.

Od 2015 roku decyzją Walnego Zgromadzenia KS Beniaminek 03 oprócz działań związanych z popularyzacją sportu powszechnego i różnych form aktywności fizycznej, zaangażował się w działania w zakresie zwiększania szans edukacyjnych młodzieży, nauki przedsiębiorczości, promowania różnorodności kulturowej Europy, prowadzenia ekologicznego ośrodka sportowo-rekreacyjnego (oferującego m.in. zajęcia z jazdy konnej).

Posiadamy Akredytację Erasmus+ KA150 oraz Znak Jakości ESC51 w Europejskim Korpusie Solidarności. Jako Beneficjent lub Partner realizujemy projekty wolontariatu indywidualnego i grupowego (długo i krótkoterminowego), wymiany młodzieży, seminaria, konferencje. Od dwóch lat współpracujemy z Seniorami, aby poprawić ich

dobrze samopoczucie i sprawność fizyczną. W 2022 roku rozpoczniemy również realizację projektu Erasmus+ skupiającego się na krótkoterminowej mobilności osób uczących się i kadry w edukacji dorosłych.

Działalność KS Beniaminek 03 zorientowana jest wokół 6 obszarów:

1. **wspieranie wielostronnego rozwoju młodzieży polskiej i zagranicznej** poprzez realizację, z wykorzystaniem metod edukacji pozaformalnej, licznych programów edukacyjnych związanych ze sportem, kulturą, wiedzą o społeczeństwie, zarządzaniem i biznesem, takich jak:
 - a. obozy sportowe i językowe,
 - b. międzynarodowe wymiany młodzieży,
 - c. warsztaty prowadzone przez praktyków biznesu.
2. **wspieranie lokalnych organizacji pozarządowych, szkół i przedsiębiorstw społecznych w realizacji działań międzynarodowych** mających na celu doskonalenie metod pracy z młodzieżą w ramach edukacji formalnej i nieformalnej, w tym pomoc w poszukiwaniu partnerów zagranicznych, doradztwo w zakresie pozyskiwania środków zewnętrznych na realizację celów statutowych organizacji działających w obszarze edukacji, udzielanie wsparcia eksperckiego i organizacyjnego przy okazji wydarzeń edukacyjnych skierowanych do młodzieży.
3. **Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych** w następujących sekcjach: piłka nożna, kick-boxing, tenis stołowy, jazda konna, brydż sportowy, tenis ziemny, gimnastyka, boks. Zajęcia oferowane przez klub skierowane są do dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat, a także osób dorosłych z całego powiatu starogardzkiego. Działania organizacji skierowane są głównie do dzieci i młodzieży z mniejszymi szansami, a w zajęciach oferowanych przez klub regularnie uczestniczy ok. 600 osób.
4. **Organizacja niekomercyjnych, międzynarodowych imprez sportowych i sportowo-integracyjnych**; od 2013 roku KS Beniaminek 03 corocznie organizuje międzynarodowy turniej piłkarski dla dzieci z cyklu Deyna Cup Junior (w którym uczestniczy ok. 400 zawodników z Anglii, Hiszpanii, Niemiec, Holandii, Rosji, Białorusi, Ukrainy, Litwy, Łotwy, Czech, Turcji, Gruzji i Polski uczestniczą w każdej edycji) oraz Beniaminek Cup (w którym uczestniczy około 200 zawodników z Niemiec,

Rosji, Białorusi, Litwy, Łotwy, Czech i Polski). Od 2018 roku organizujemy turniej Deyna Cup Junior, w ramach programu Europejskiego Korpusu Solidarności - wolontariat grupowy, gdyż 10 wolontariuszy zagranicznych i 10 wolontariuszy krajowych wspiera swoimi działaniami organizację i przebieg turnieju.

5. **Prowadzenie programów wolontariatu młodzieżowego w sporcie** skierowanych do wolontariuszy lokalnych i zagranicznych. Od 2015 roku KS Beniaminek 03 posiada Akredytację Wolontariatu Europejskiego, a od 2018 roku również Znak Jakości. Co roku w działania KS Beniaminek 03 angażuje się około 5 wolontariuszy długoterminowych i około 200 wolontariuszy krótkoterminowych.

6. **Prowadzenie ekologicznego ośrodka rekreacyjno-sportowego "Zielona Szkoła"**. W naszej "Zielonej Szkole" wolontariusze i młodzież uczą się jazdy konnej, a także (w zależności od pory roku) pomagają kosić trawnik, podlewać rośliny, wrywać chwasty, hodować rośliny z nasion, sadzić drzewka i kwiaty, zbierać warzywa i owoce czy usuwać opadłe liście. Dbanie o ogród, kwiaty i zwierzęta to coś, co można robić praktycznie przez cały rok. Dodatkowo badania naukowe pokazują, że ogrodnictwo jest dobre dla naszego mózgu, stawów i serca - niesamowite !!!

Organizacja, korzystając ze wsparcia samorządów lokalnych, funduszy europejskich oraz darowizn prywatnych podmiotów gospodarczych, podejmuje działania na rzecz upowszechniania sportu powszechnego dzieci i młodzieży, promowania zdrowego, aktywnego stylu życia, inicjowania międzynarodowej wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie metodyki pracy z młodzieżą oraz metodyki zajęć sportowych.

Ponadto działalność klubu ma na celu stymulowanie procesów integracji międzypokoleniowej, międzyśrodowiskowej i międzyrasowej, upowszechnianie postaw szacunku i tolerancji wobec osób o różnej przynależności rasowej, etnicznej i religijnej.

II. Inercia Digital

Inercia Digital jest andaluzyjskim MŚP (Małym-Średnim Przedsiębiorstwem) założonym w 2010 roku i specjalizującym się w szkoleniach i innowacjach w zakresie umiejętności cyfrowych i przedsiębiorczości na poziomie międzynarodowym. Posiada certyfikat innowacyjnego młodego przedsiębiorstwa wydany przez AENOR, jest akredytowana jako centrum edukacji i szkoleń zawodowych w ramach programu Erasmus+, jest członkiem "Koalicji na rzecz umiejętności cyfrowych i zatrudnienia" Komisji Europejskiej i jest zaangażowana w Europejską Zieloną Koalicję Cyfrową.

Jej misją jest promowanie na arenie międzynarodowej kompetencji cyfrowych i innowacyjnych oraz edukacji przedsiębiorczej dla profesjonalistów i wszystkich obywateli. Jej wizją jest bycie Ośrodkiem Doskonalenia Zawodowego na poziomie międzynarodowym poprzez ciągłe doskonalenie edukacji i innowacji.

Inercia Digital jest ekspertem w rozwoju międzynarodowych projektów edukacyjnych, promujących innowacje i rozwijających kompetencje cyfrowe, dzięki uczestnictwie w wielu europejskich projektach edukacyjnych promujących innowacje cyfrowe (program Erasmus+, Lifelong Learning Program, Tempus i CYTED), co daje szerokie doświadczenie w tworzeniu platform edukacyjnych, stron internetowych, treści pedagogicznych i edukacyjnych.

III. Başkent University

Başkent University to fundacja non-profit i uniwersytet, który został założony w 1993 roku przez prof. dr Mehmeta Haberala we współpracy z "Turecką Fundacją Transplantacji Organów i Leczenia Oparzeń" i "Fundacją Edukacji Haberala" w odpowiedzi na zapotrzebowanie Turcji na wysokiej jakości instytucje szkolnictwa wyższego. Dziś Uniwersytet Başkent ma 12 wydziałów, Konserwatorium Państwowe, 7 instytutów, 6 szkół zawodowych, Szkołę Języków Obcych, 22 ośrodki badawcze, 1085 pracowników akademickich i około 14 804 studentów.

Başkent University, przyczyniając się do rozwoju edukacyjnego i kulturalnego Turcji od momentu założenia, prowadzi swoje usługi głównie skupiając się na nauczaniu i badaniach, które spełniają międzynarodowe standardy i wymagania konkurencji. W skali krajowej i międzynarodowej, Başkent University jest w czołówce pod względem badań

i jakości nauczania, prowadzonych przez wysoko wykwalifikowaną kadrę akademicką, a także w rozpowszechnianiu wyników badań. Od momentu powstania Uniwersytet Başkent jest jednym z wiodących uniwersytetów w Turcji pod względem liczby międzynarodowych publikacji naukowych na instruktora. Badania, produkcja naukowa i wkład w społeczeństwo, zawsze były głównymi priorytetami. Başkent University jest pierwszym uniwersytetem w Turcji, który uzyskał certyfikat Międzynarodowej Organizacji Normalizacyjnej - dokumentacja ISO.

Wizją Başkent University jest bycie domem, który zapewnia edukację na wysokim poziomie opartą na produkcji naukowej w każdej dziedzinie zaawansowanych praktyk medycznych jako międzynarodowa marka, która przekształca to w społeczną wartość dodaną na drodze do właściwego miejsca w linii nowoczesnej cywilizacji.

Misją uczelni jest kształcenie osób, które przyjmują obiektywność nauki, mają świadomość narodową, są dociekliwe, pytające, produktywne, szanują racjonalność i naukę, mają analityczne i integracyjne myślenie, są wrażliwe na prawa człowieka i środowiska, które szanują uniwersalne prawo, które są kreatywne i innowacyjne, przestrzegają zasad Atatürka; przyczyniają się do podniesienia technologicznego, społeczno-ekonomicznego i kulturowego poziomu narodu tureckiego poprzez edukację-studia, badania-rozwoj i działania promujące naukę, rozpowszechniające poprawę zdrowia ludzkiego, praw człowieka i środowiska, czy pracę społeczną.

IV. Genç Girişim Eğitim Gençlik ve Spor Kulübü Derneği

Genç Girişim Eğitim Gençlik ve Spor Kulübü Derneği zostało zarejestrowane w marcu 2015 roku. Działalność organizacji skupia się wokół sześciu aspektów istotnych dla rozwoju młodzieży:

- a) sport,
- b) edukacja,
- c) integracja międzykulturowa,
- d) rozwój technologii informatycznych i informatycznych metod nauczania,
- e) przedsiębiorczość społeczna,
- f) rolnictwo-permakultura,

W ramach działalności sportowej organizacja prowadzi sekcje lekkoatletyki, sztuk walki, gimnastyki, koszykówki, siatkówki, piłki nożnej, triathlonu i pływania. Klub prowadzi sekcje, które obejmują wszystkich młodych ludzi zainteresowanych różnymi formami sportu, w tym osoby niepełnosprawne, z upośledzeniem umysłowym, trudnościami w nauce, z różnych środowisk społecznych i etnicznych, czy będących w trudnej sytuacji materialnej. Działania organizacji mają na celu zwiększenie szans młodych ludzi poprzez rozwijanie niezbędnych cech wolicjonalnych oraz umożliwienie im nabycia wysokiego poziomu miękkich umiejętności kluczowych w życiu społecznym i zawodowym. Ponadto poprzez zajęcia sportowe promowana jest wśród młodzieży aktywność fizyczna oraz wpajane są nawyki niezbędne do prowadzenia zdrowego stylu życia. Jednostka pomaga również dorosłym, którzy zrezygnowali z aktywnej pracy, w pełni zaangażować się w zajęcia sportowe.

W ramach działań związanych z edukacją nieformalną młodzieży do zadań organizacji należy wspieranie młodzieży w rozwijaniu umiejętności kluczowych na rynku pracy oraz udzielanie wsparcia w kształtowaniu ścieżki rozwoju zawodowego młodych ludzi. Ponadto organizacja prowadzi zajęcia z zakresu wykorzystania technologii cyfrowych w ramach zajęć edukacji nieformalnej. Celem organizacji jest regularne podnoszenie jakości pracy z młodzieżą poprzez inicjowanie współpracy pomiędzy organizacjami pozarządowymi odpowiedzialnymi za edukację pozaformalną a instytucjami edukacyjnymi na poziomie regionalnym, krajowym i międzynarodowym. Organizacja tworzy przestrzeń do wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie technik uczenia się pozaformalnego. Efektem wspólnej pracy środowisk dydaktycznych, pracowników i liderów młodzieżowych związanych z organizacją oraz z jej partnerami krajowymi i zagranicznymi jest doskonalenie istniejących programów pracy z młodzieżą oraz wdrażanie nowych rozwiązań mających na celu podniesienie jakości pracy z młodzieżą. Organizacja prowadzi również szkolenia, konferencje i seminaria (w formie stacjonarnej i on-line) na temat pracy z młodzieżą.

Genç Girişim jest Organizacją Goszczącą przy realizacji projektu współpracy w Ankarze z Programem Erasmus dla młodych przedsiębiorców, który jest finansowany przez Komisję Europejską. Ten rodzaj programu pomaga wyposażyć aspirujących europejskich przedsiębiorców w umiejętności niezbędne do rozpoczęcia i/lub skutecznego prowadzenia małej firmy w Europie. Nowi przedsiębiorcy gromadzą się i wymieniają wiedzę

oraz pomysły biznesowe z doświadczonym przedsiębiorcą, z którym przebywają i współpracują przez okres od 1 do 6 miesięcy. W tym kontekście gościliśmy wielu młodych ludzi z różnych krajów i wysyłaliśmy młodzież do partnerów w innych krajach.

Organizacja współpracowała z nauczycielami i dyrektorami w różnych typach szkół w Turcji. W tym względzie jej głównym celem jest system edukacji, uczniowie i kadra nauczycielska. Jest więc pewne, że są oni w bliskim kontakcie z różnymi grupami, mają wielu pracowników edukacyjnych z różnych uniwersytetów, którzy są ekspertami w dziedzinie nauk komputerowych i mają wystarczające doświadczenie w tworzeniu otwartej społeczności internetowej, aby mieć edukację online.

Ponadto prowadzone są działania z zakresu life coachingu dla młodzieży, wsparcia młodzieży w zwiększaniu uczestnictwa w nauce i zdolności do zatrudnienia poprzez rozwój usług poradnictwa zawodowego, doradztwa i wsparcia, jak również działań związanych z rozwojem zawodowym, ze względu na dużą liczbę kontaktów w całym kraju, i zwiększanie zaangażowania lokalnych i regionalnych władz publicznych.

Stowarzyszenie stara się stworzyć politykę młodzieżową, która ma na celu rekompensatę dla młodych ludzi, w tym tych, którzy mają przeszkody ekonomiczne, edukacyjne, społeczne, fizyczne i geograficzne. Polityka ta ma na celu tworzenie projektów, stosowanie i podtrzymywanie ich w całym kraju w celu reintegracji ze społeczeństwem młodych ludzi znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, którzy zostali zdefiniowani powyżej oraz ich rekompensaty. Ponadto, w ramach aplikacji Erasmus + współpracowaliśmy z Wydziałem Informatyki najlepszych uniwersytetów, aby stworzyć ogólnodostępne platformy internetowe do edukacji i szkolenia różnych grup docelowych. Współpracujemy również z Wydziałem Pedagogiczno-Technologicznym Publicznego Instytutu (tur. ASPETE) w celu stworzenia aplikacji IOS do edukacji młodzieży w zakresie historii.

IV. Sport and Seniors 60 +



Starzenie się stopniowo obniża sprawność fizyczną i zmniejsza aktywność seniorów. Dlatego należy za wszelką cenę odsuć ten moment na tyle, na ile to możliwe. Aktywność fizyczna musi być podejmowana "z głową", czyli z poszanowaniem indywidualnych możliwości i z uwagą na to, jak zmieniają się potrzeby organizmu.

Badania, do których mamy dziś dostęp, pokazują, że tenis przedłuża życie o prawie 10 lat, badminton o ponad 6 lat, w mniejszym stopniu piłka nożna, jazda na rowerze czy jogging. Niezależnie od tego, jaki sport wybierze senior, już samo przebywanie z innymi członkami drużyny lub przeciwnikami może sprawić, że czuje się lepiej i będzie zdrowszy. Wzmocni też jego stabilność, siłę fizyczną i psychiczną.

Poniżej znajdują się odpowiedzi na kilka aspektów ważnych z punktu widzenia Seniora.

1. Chronologiczne starzenie się

według gerontologów społecznych	według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)
wczesna starość (65-74 lat)	wczesna starość (45-59 lat)
średnia starość (75-84 lat)	starość (60-74 lat)
stara starość (85+ lat)	starsza starość (75-89 lat)
	bardzo stara starość (90+ lat)

2. Fizjologiczne starzenie się

- Fizjologiczne starzenie się to zmiany w anatomii i fizjologii jednostki w zależności od czasu.
- Fizjologiczne starzenie się obejmuje zmiany strukturalne i funkcjonalne jak:
 - ✓ spadek wytrzymałości i spadek siły mięśni,
 - ✓ utrata pamięci,
 - ✓ zmiany w postawie ciała,
 - ✓ niezastąpione straty komórek w mózgu, sercu i innych narządach.

3. Starzenie się na świecie

Ludność w wieku 60+ na świecie:

w 2000 600 mln	w 2025 1,2 mld	w 2050 Szacuje się na 2 mld
--------------------------	--------------------------	---------------------------------------

Średnia długość życia w chwili urodzenia:

- Rok 2000: kobiety 71,5 lat, mężczyźni 66,9 lat,
- Rok 2005: kobiety 72,7 lat, mężczyźni 68 lat,
- Rok 2015: kobiety 75 lat, wiek mężczyzn szacuje się na 72,5 lat.

Obecnie najwyższa średnia długość życia jest w Japonii i wynosi 80 lat, w Kanadzie, Szwecji i Szwajcarii - 79 lat, w Anglii, Francji, Holandii oraz we Włoszech - 78 lat.

4. Sytuacja starzenia się w Turcji

Liczba ludności w wieku 60 lat i więcej w stosunku do ogółu ludności w Turcji wynosi:

w 2005 5,9%	w 2010 6,1 %	w 2020 7,7 %	w 2030 18,2 %
-----------------------	------------------------	------------------------	-------------------------

W 2050 roku liczba osób starszych ma wzrosnąć do 20 milionów, a Turcja ma być krajem o największej populacji osób starszych wśród krajów europejskich.

<p>Średnia długość życia w</p> <p>Turcji w latach 60':</p> <p>51 lat dla mężczyzn, + 54 lata dla kobiet.</p>	<p>Średnia długość życia w</p> <p>Turcji w roku 2030:</p> <p>74 lata dla mężczyzn, + 79 lat dla kobiet.</p>
--	---

5. Sytuacja starzenia się w Polsce

Jak wynika z raportu udostępnionego przez Polski Główny Urząd Statystyczny (GUS). Na koniec 2020 roku w Polsce było 9,8 mln osób w wieku 60 lat i więcej. Zapowiedziano, że wskaźnik ten wzrósł o 1% w stosunku do 2019 r. i w 2030 r. liczba ta osiągnie 10,8 mln, a w 2050 r. 13,7 mln.

Odsetek osób starszych w Polsce, w miastach wynosi 27,8%, a na obszarach wiejskich 22,3%. W raporcie podano, że miastem o największej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej jest Łódź.

6. Wraz ze starzeniem się



- spada poziom aktywności i sprawności fizycznej,
- pojawiają się różne niepełnosprawności,
- spada poziom funkcji poznawczych,
- wzrasta zapotrzebowanie na usługi medyczne i społeczne,
- wzrasta poziom wydatków na opiekę zdrowotną.

Ilość tkanki tłuszczowej w ciele się zmienia:

- 25% u kobiet w wieku 40-45 lat,
- 30% u kobiet w wieku 35-39 lat,
- 38% u mężczyzn w wieku 60-65 lat.
- 43% u mężczyzn w wieku 55-59 lat

Pomiędzy wiekiem 60-78 lat u obu płci nie ma większych zmian w proporcjach tkanki tłuszczowej.

Występuje zjawisko utraty mięśni i siły

28% mężczyzn i 66% kobiet w wieku powyżej 74 lat nie może unieść ciężaru 4,5 kg.



Częściej upadamy

W wieku powyżej 65 lat 30-50% osób upada co najmniej raz w roku.

Dlatego powinniśmy dbać o regularną aktywność fizyczną



Zmniejsza ona poczucie samotności, lęku i depresji.



Co powinniśmy zrobić, aby mieć silny szkielet, tkanki łączne, układ stawowy i tkanki mięśniowe?

- 1) właściwie trenować**
- 2) właściwie się odżywiać**
- 3) odpowiednio odpoczywać**

Nie należy zapominać o rozgrzewce i elastyczności przed ćwiczeniami.

7. Dlaczego Seniorzy nie wykonują ćwiczeń?

W wynikach przeprowadzonych badań (przez Henry i wsp. 1999) podano program domowy składający się z 2-5 i 8 ogólnych ćwiczeń wzmacniających, dzieląc 15 osób starszych w wieku 67-82 lat na trzy grupy. Stwierdzono, że zgodność oparta na jakości i płynności ćwiczeń jest wyższa u osób starszych, którym podano małą liczbę ćwiczeń (2 sztuki).

Powszechne problemy, takie jak deficyty wzrokowe i słuchowe obserwowane u osób starszych, słaba pamięć i braki poznawcze oraz upośledzona zdolność do korzystania z technologii mogą wymagać zastosowania specyficznych metod opisu ćwiczeń. (SchooA, 2003). Uczestnictwo w ćwiczeniu stało się bardziej intensywne dzięki sprzętowi wideo i transporterom wirtualnej rzeczywistości.



Wiadomo, że poziom aktywności fizycznej spada stopniowo wraz z wiekiem. Rozpowszechnienie braku aktywności fizycznej jest największe wśród osób w wieku 65 lat i starszych, a ta grupa wiekowa jest najszybciej rosnącym segmentem wiekowym na całym świecie. Badania pokazują, że około 75% dorosłych w wieku powyżej 75 lat nie uczestniczy w żadnej regularnej aktywności fizycznej. Natomiast 50% dorosłych prowadzących siedzący tryb życia stwierdza, że nie planuje rozpoczęcia programu ćwiczeń. Wśród tych, którzy uczestniczą w aktywności fizycznej, determinacja do jej utrzymania wynosi 30% u starszych mężczyzn i tylko 15% u starszych kobiet. (Schutzer, 2004).



Erasmus+

8. Dlaczego sport powinien być obecny w naszym życiu?

Brak aktywności fizycznej stał się cechą definiującą ludzką egzystencję w krótkim czasie. Centrum Kontroli i Prewencji Chorób w Stanach Zjednoczonych w 2011 roku stwierdziło, że o konsekwencjach siedzącej egzystencji świadczy dodanie nowej liczby pacjentów cierpiących na tę chorobę każdego roku u dzieci i dorosłych (Zahner ve ark., 2013). Świat praktykuje obecnie siedzący tryb życia. Dzisiejsze dzieci będą pierwszym pokoleniem, które będzie miało krótszą i gorszą średnią długość życia niż ich rodzice.

Chociaż fizyczne i psychologiczne korzyści z uczestnictwa w regularnej aktywności fizycznej są dobrze znane, badania wykazały, że około 30% światowej populacji nie podejmuje aktywności fizycznej w zalecanej dawce, a wskaźnik ten osiąga 45% w wieku 65 lat i 75% w wieku 75 lat. Większość osób starszych jest mniej aktywna niż byłoby to pożądane. Seniorzy powszechnie zgłaszają, że nie ćwiczą, nie będą tego robić lub uważają, że nie powinni (Phillips, 2004).

Zmiany mięśniowo-szkieletowe są nieuniknione wraz ze starzeniem się: sarkopenia, zaburzenia postawy, zmniejszenie cyklu chodu, utrata kontroli i stabilności równowagi oraz zwiększone ryzyko upadku. Z wiekiem siła i funkcja mięśni zmniejsza się o około 40%. Przyczyną jest zmniejszenie rozmiaru i całkowitej liczby włókien mięśniowych oraz pogorszenie równowagi pomiędzy pobudzeniem i skurczem mięśni (Karan, 2006). Osoby starsze odnoszą korzyści z ćwiczeń, które obejmują ćwiczenia oporowe i ćwiczenia równowagi. Regularne ćwiczenia są ważne w zmniejszaniu ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych.

Regularne ćwiczenia są bardzo ważne dla zdrowego aktywnego starzenia się. W zaawansowanym wieku wydolność fizyczna jest bliska wartości progowej, a nawet minimalne spadki negatywnie wpływają na codzienne czynności, takie jak wstawanie z krzesła. Dodatkowy atak choroby może sprawić, że dotychczas zdrowa osoba starsza stanie się całkowicie niesamodzielna i unieruchomiona. Sposobem na zapobieganie takim niepożądanym zdarzeniom są regularne ćwiczenia fizyczne. Nawet w bardzo zaawansowanym wieku, zdolność fizyczna może się zwiększać dzięki regularnej aktywności fizycznej (Çetin, 2002).

Wskaźnik braku aktywności fizycznej u osób starszych wynosi 33%. Jego przyczynami są normalne starzenie się, choroby przewlekłe i niewłaściwe użytkowanie. Nieaktywność fizyczna może się zwiększać wraz ze starzeniem się, a w konsekwencji może dojść do wzrostu insulinooporności, co może przygotować grunt dla metabolizmu. Zespół metaboliczny składa się z hiperinsulinemii, nietolerancji glukozy, dyslipidemii i nadciśnienia. Wykazano, że ćwiczenia oporowe zmniejszają insulinooporność i zapobiegają rozwojowi zespołu metabolicznego (Eskiyurt, 2004; Tokudome, 2004).



Social inclusion for seniors by sport

W starzejącej się populacji z chorobą Alzheimera i związanymi z nią zaburzeniami poznawczymi konieczne są różne strategie, aby spowolnić spadek funkcji fizycznych i poznawczych oraz zwalczyć chorobę. Badania w literaturze dostarczają dowodów na to,



że ćwiczenia fizyczne zarówno zmniejszają spadek sprawności fizycznej i poznawczej, jak i spowalniają postęp choroby. Wykazano również, że chronią przed zmianami związanymi z chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera i inne rodzaje demencji (Canlı, 2020).

9. Kiedy Seniorzy nie powinni uprawiać sportu?

Dla pacjentów z problemami kardiologicznymi (tj. po zawale serca, arytmii serca, niekontrolowanemu nadciśnieniu itp.), z nadciśnieniem płucnym, z niedawno przebytą zakrzepicą żył głębokich, z chorobami płuc i/lub z ciężkimi chorobami układu mięśniowo-szkieletowego oraz zaburzeniami psychogennymi ćwiczenia nie są wskazane (Eskiyurt, 2004).



10. Jakie ćwiczenia Seniorzy powinni wykonywać?

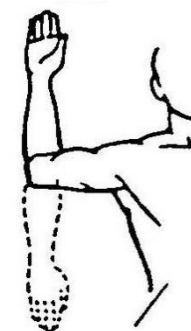
Ćwiczenia rozciągające: Stretching jest podstawą programu ćwiczeń. Stosuje się go w formie rozciągania i rozluźniania co chroni stawy przed upadkami i urazami poprzez zapewnienie odpowiedniej elastyczności. Ćwiczenia rozciągające mogą być wykonywane w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej. Pacjent najpierw przyjmuje wygodną pozycję i przy prawidłowym oddechu pozostaje w pozycji rozciągającej przez 20-30 sekund, po czym rozluźnia maksymalnie wszystkie mięśnie, a następnie wraca do normalnej pozycji – jest to minimalny zakres ruchu, jaki musi być w stawach, aby

Pronacja i supinacja przedramienia



później bez większych trudności można było wykonywać codzienne czynności. Można także zastosować tzw. rotację zewnętrzną i wewnętrzną w obręczy barkowej oraz supinację i pronację przedramienia, w celu poprawy naszej sprawności.

ROTACJA ZEWNĘTRZNA



ROTACJA WEWNĘTRZNA

11. Jakie ćwiczenia powinno się stosować u osób starszych?

Ćwiczenia równowagi: badania wykazały, że ćwiczenia równowagi zmniejszają upadki o 50% u starszych mężczyzn i kobiet. Można polecić tutaj adaptację klasycznej pozycji jogi – tj. pozycji wyprostowanej z ramionami po bokach i piętami razem oraz stanie na jednej nodze. Pozycje te powtarza się od 30 sekund do 1 minuty. Ponadto ćwiczenia polegające na chodzeniu po jednej linii należą do zalecanych ćwiczeń równowagi (Beydemir, 2004).

Ćwiczenia wzmacniające: stosuje się je na główne grupy mięśniowe (mięsień czworogłowy, mięsień dwugłowy uda, mięśnie brzucha) u osób starszych. Można pracować z maszyną, wolnymi ciężarami, piłką, bandażem elastycznym. Czas trwania ćwiczeń to około 20-30 minut, ale nie więcej niż 60 minut. Na mięśnie główne zaleca się:

- 2 razy w tygodniu 1-3 serii po 8-15 powtórzeń, lub
- 3 razy w tygodniu 2 serie po 8-10 powtórzeń,

W ćwiczeniach ważna jest liczba serii, powtórzeń, ciężar oporu. Ponadto 5 minut ćwiczeń aerobowych (takich jak spacer) może być zalecane przed ćwiczeniami wzmacniającymi i elastycznymi (Studenski, 2004).

Ćwiczenia aerobikowe: Intensywność ćwiczeń nie powinna przekraczać 50% maksymalnego tętna danej osoby i winna być zwiększana o 5% co dwa tygodnie, ale nigdy nie powinna przekroczyć poziomu 70%. Tolerancję osób starszych na wysiłek fizyczny można zrozumieć po prostu poprzez tzw. badanie mowy: jeśli trudno jest im mówić podczas ćwiczeń, tzn. że intensywność jest zbyt wysoka. Ćwiczenia zostają zakończone w przypadku zmęczenia, nadwyrężenia mięśni/stawów i/lub w przypadku powstania złamań naprężeniowych. Całkowity czas trwania ćwiczeń wynosi 20-30 minut, 3 dni w tygodniu, a stosuje się je zazwyczaj przez 5-8 tygodni.

Ćwiczenia Tai Chi Chuan (TCC): polegają na przesuwaniu ciężarów w wielu kierunkach, zwiększaniu świadomości płynności ciała, wszechstronnej koordynacji ruchów, a także regularnym oddychaniu. Wykazano, że ćwiczenia te poprawiają równowagę i elastyczność oraz zwiększają pewność siebie u osób starszych (Zhang, 2006). Stosuje się je przez 8 tygodni, po 7 sesji w tygodniu, a każda sesja trwa 1 godzinę (10 minut rozgrzewki, 40 minut ćwiczeń TCC, 10 minut ochłodzenia).



Ćwiczenia z pilatesu: składają się z ćwiczeń oporowych i ćwiczeń równowagi, a ostatnio stały się bardzo popularne wśród osób starszych. Według niektórych jest to jedyny sposób na zwiększenie kondycji ciała, obejmujący wzmacnianie mięśni kończyn, rozciąganie, oddychanie, wzmacnianie mięśni tułowia i ćwiczenia równowagi. W pilatesie stosuje się ćwiczenia i skurcze izometryczne (ostrożne), ekscentryczne, koncentryczne izotoniczne, które wzmacniają mięśnie i stabilizują stawy.

Spacerowanie: spacer to najprostszy, najtańszy i najbezpieczniejszy sport zwiększający kondycję osób starszych. Wykonuje się go co najmniej 3 dni w tygodniu, a każdy z nich powinien trwać 20-40 minut. Początkowo zaczyna się od 10 minut dwa razy w tygodniu, a następnie w odstępach tygodniowych zwiększa się jego czas trwania i częstotliwość. Nudne może być chodzenie zawsze w tym samym miejscu, dlatego pomocne może być słuchanie radia lub "walkmana". W pewnym badaniu wykazano, że ćwiczenia

aerobikowe takie jak szybki spacer 3-5 razy / 1 tydzień po 30 minut u osób starszych, zmniejsza zgony z powodu chorób serca o 25%. (Eskiyurt, 2004).



12. Jakie są główne cele wykonywania ćwiczeń u osób starszych?

- 1) zwiększenie elastyczności stawów,
- 2) zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni,
- 3) zwiększenie wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego,
- 4) zwiększenie mineralizacji kości,
- 5) korygowanie postawy ciała,
- 6) zwiększenie energii potrzebnej do wykonywania codziennych czynności,
- 7) przyspieszenie powrotu do zdrowia po chorobie i łatwiejsze radzenie sobie ze stresem,
- 8) naprawienie równowagi,
- 9) stworzenie możliwości integracji z innymi ludźmi,
- 10) uczynienie osoby starszej szczęśliwszą.

W programie ćwiczeń dla osób starszych należy zwrócić szczególną uwagę na następujące punkty:

- 1) środki ostrożności i przeciwwskazania, które w razie potrzeby należy podjąć.
- 2) modyfikację ćwiczeń w stawach artretycznych, w przypadku z dużego ograniczeniem zakresu ruchu.
- 3) określenie wpływu stosowanych przez Seniorów leków na bezpieczeństwo ćwiczeń, gdyż ze względu na możliwość upośledzenia ośrodka termoregulacji u osób starszych należy zachować ostrożność np. w środowisku bardzo gorącym, bardzo zimnym czy wilgotnym.
- 4) picie wody pomiędzy aktywnościami, ponieważ odwodnienie podczas ćwiczeń narasta a zmniejsza się uczucie pragnienia.
- 5) unikanie ćwiczeń na twardych powierzchniach.
- 6) dobranie właściwej formy ćwiczeń, ponieważ np. pacjenci ze słabą równowagą nie powinni jeździć na rowerze treningowym ani na nartach, a zaleca się im wykonywanie ćwiczeń w pozycji siedzącej.
- 7) dobranie właściwej wysokości siedziska na np. rowerze treningowym, aby nie nasilać objawów choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych u osób starszych i aby zgięcie kolan nie przekraczało 10° . W tym przypadku bardzo relaksujące będą również ćwiczenia w wodzie.
- 8) prawidłowe zwiększanie wydolności układu krążenia u pacjentów z problemami kończyn dolnych za pomocą ergometrów kończyn górnych.



13. Jakie efekty przyniosą ćwiczenia u osób starszych?

- 1) zmniejszenie czasu reakcji,
- 2) zwiększenie masy mięśniowej,
- 3) zwiększenie masy kostnej,
- 4) zapewnienie witalności psychicznej,
- 5) poprawę funkcji odpornościowych,
- 6) zmniejszenie odczuwalności bólu,
- 7) zmniejszenie ryzyka złamań,
- 8) pozytywny wpływ na walkę z otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem i hiperglikemią.



14. Przykłady ćwiczeń, które mogą wykonywać osoby starsze.

Ćwiczenia z gumą rozporową



Ćwiczenia z piłką do pilatesu



Ćwiczenia z małą piłką do pilatesu



Ćwiczenia z rolą



Ćwiczenia z obręczą



V. Przeprowadzone działania

1. Międzynarodowe Spotkania Projektowe w Turcji, Polsce i Hiszpanii

- a) pierwsze Międzynarodowe Spotkanie Projektowe organizowane przez Baskent University w Turcji



- b) drugie Międzynarodowe Spotkanie Projektowe organizowane przez Inercia Digital SL w Hiszpanii



- c) trzecie Międzynarodowe Spotkanie Projektowe organizowane przez Genç Girişim Eğitim Gençlik ve Spor Kulübü Derneği w Turcji




- d) czwarte Międzynarodowe Spotkanie Projektowe organizowane przez Klub Sportowy Beniaminek 03 w Polsce



2. Zajęcia i lekcje z zakresu integracji społecznej dla seniorów według dyscyplin sportowych

Poniżej można zobaczyć lekcje i zdjęcia, które trzeba wykonać w ramach projektu. Kontekst i obrazy robocze opracowania realizowanego przez klub sportowy KS Beniaminek 03 w Polsce.

Trener	Murat Ozer	Asystent trenera	Seda Sirin	
Temat treningu	Równowaga i przemieszczanie się			
Grupa treningowa	Osoby w wieku 60+			
Rodzaj zajęć	Zajęcia grupowe			
Cel i logika szkolenia	<ol style="list-style-type: none"> 1) przywrócenie utraconej równowagi lub spowolnienie procesu jej utraty, 2) przywrócenie sprawności ruchowej lub spowolnienie procesu jej utraty z wykorzystaniem muzyki i różnych aktywności, 			
Data treningu	12 kwiecień 2022	Miejsce treningu	Hala Sportowa im. Gerarda Podolskiego w Starogardzie Gdańskim	
Potrzebny sprzęt sportowy	10 małych piłek medycznych/dużych piłek do pilatesu, 1 linia do balansowania lub prosta pozioma linia naniesiona na np. podłodze, 1 skrzynia plyometryczna/ławka 1 głośnik			
CZĘŚĆ 1	SPOTKANIE PRZEPROWADZONE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ SPORTOWYCH Z SENIORAMI - ogólne wprowadzenie			Czas
	 <p>Podczas spotkania wstępnego z wszystkimi Seniorami przeprowadza się rozmowę wprowadzającą.</p> <p>Nie zapominamy bowiem, że osoby starsze nie różnią się od dzieci i że należy zastosować wobec nich stosowne podejście psychologiczne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Na wstępie należy przekazać im informacje o ćwiczeniu i planie jego wdrożenia. 2) Następnie poinformujemy, że ćwiczenia powinny być wykonywane bez towarzyszącego bólu, jeżeli taki się pojawi to należy wstrzymać aktywność fizyczną. 3) Jako trzecią informację powinniśmy podać wiadomość o planowanych przerwach w prowadzeniu ćwiczeń, na lekki odpoczynek, bowiem Senior jak i piłkarz go potrzebuje. Należy zaznaczyć, że w przerwie pomiędzy ćwiczeniami nie należy siadać a pozostać w pozycji stojącej i np. spróbować odpowiedzieć na następujące pytania: <ol style="list-style-type: none"> a) Jakie jest twoje ulubione ćwiczenie? b) Jaki będzie Twój plan na resztę dnia? c) Czy kiedykolwiek wcześniej wyjeżdżałeś na wakacje lub pracowałeś w innym kraju? 			5 minut

ZAJĘCIA SPORTOWE Z SENIORAMI – odbijanie i łapanie

CZEŚĆ 2



Całemu ćwiczeniu towarzyszy muzyka w tle.

- 1) Rozpoczynamy od ustawienia się blisko przygotowanej linii prostej, na której następnie wykonujemy trzy jak najbardziej równoległe kroki.
- 2) Następnie, dalej idąc do przodu wykonujemy 4-5 odbić piłką, sposobem odbicie-łapanie,
- 3) Ponownie wykonujemy trzy równoległe kroki na linii.
- 4) Podajemy piłkę do asystenta trenera,

po czym udajemy się na miejsce startu i powtarzamy ćwiczenie jeszcze dwa razy.

15
minut**ZAJĘCIA SPORTOWE Z SENIORAMI – stabilizacja i mobilność (piłka-ściana)**

CZEŚĆ 3



Całemu ćwiczeniu towarzyszy energetyczna muzyka w tle.

- 1) Rozpoczynamy od zabrania piłki i ustawienia się blisko ściany/drabinki gimnastycznej
- 2) Następnie przystępujemy do wykonania ćwiczenia w postaci toczenia piłki oburącz, sposobem góra-dół przez 10 sekund
- 3) Drugim ćwiczeniem jest przytrzymywanie piłki jedną ręką. W celu poprawnego wykonania ćwiczenia należy oprzeć piłkę o ścianę/drabinkę na wysokości wzroku i przytrzymywać ją jedną ręką przez 20 sekund. Ważnym aspektem jest utrzymanie kąta 90° między ułożeniem ręki a tułowiem.
- 4) Trzecią aktywnością jest naprzemienne ściaskanie lewej dłoni prawą dłonią (i odwrotnie) oraz prawego łokcia lewą dłonią (i odwrotnie). Łączny czas na to ćwiczenie wynosi 10 sekund.

Wskazaną powyżej kolejność ćwiczeń powtarzamy jeszcze dwa razy.

15
minut**ZAJĘCIA SPORTOWE Z SENIORAMI – ćwiczenia kończące + podsumowanie**

CZEŚĆ 4



Całemu ćwiczeniu towarzyszy wyciszająca muzyka w tle.

- 1) Rozpoczynamy od przeprowadzenia kilku ćwiczeń mających na celu przywrócenie właściwego (normalnego) tętna i pracy naszego organizmu po seriach wykonanych ćwiczeń fizycznych.
- 2) Następnie Trener przystępuje wraz z Seniorami do podsumowania przeprowadzonych zajęć. W trakcie ostatniego etapu każdy Senior, może zabrać głos i wyrazić swoje zdanie nt. zrealizowanych aktywności.

5
minut

3. Nasi Seniorzy z Wolontariuszami



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Narodowa Agencja Programu Erasmus+
i Europejskiego Korpusu Solidarności
Edukacja, Szkolenia, Młodzież

Erasmus+
Zmienia życie, otwiera umysły

EUROPEJSKI
KORPUS
SOLIDARNOŚCI
RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ



VI. Ankiety i statystyki



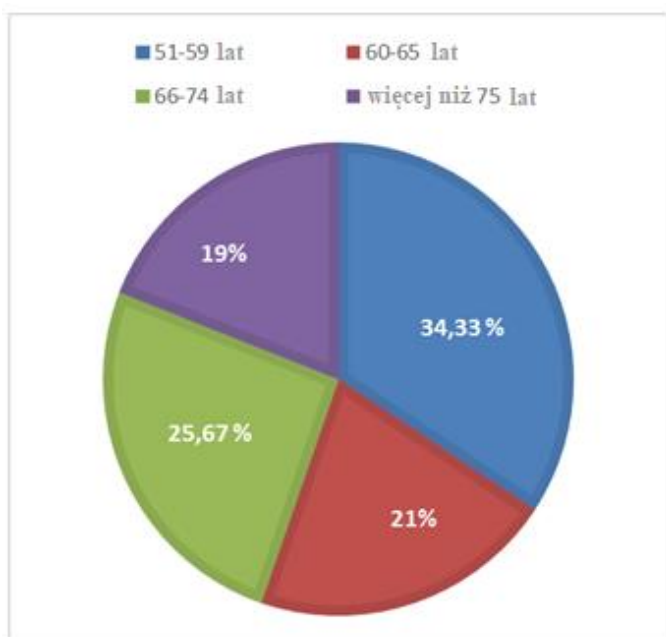
1. Raport prezentujący wyniki z przeprowadzonych ankiet

" Integracja społeczna seniorów poprzez sport" (ang. Social Inclusion of Seniors through Sport) to projekt zrealizowany w ramach programu Erasmus+, którego celem była promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia osób po 50 roku życia.

W celu poznania potrzeb Seniorów, ich stylu życia i aktywności fizycznej u osób w wieku 50 lat i więcej, przeprowadziliśmy badanie ankietowe. Kwestionariusz został sporządzony przez zespół projektowy w języku angielskim. Następnie formularz został przetłumaczony na 3 języki, aby dać Seniorom możliwość udzielania odpowiedzi w języku ojczystym oraz przeniesiony na platformę internetową jako aktywne Formularze Google.

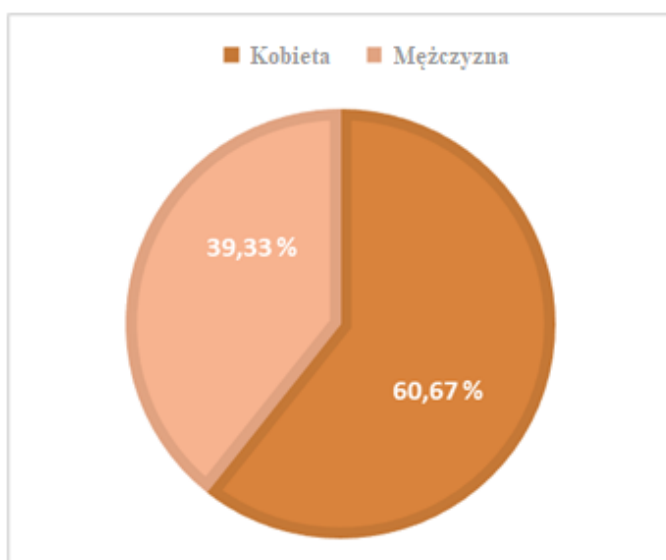
Niniejszy raport został przygotowany w celu zaprezentowania opinii respondentów, a udzielone przez ankietowanych odpowiedzi zostały przeanalizowane. W badaniu wzięło udział 300 seniorów, a jego wyniki zostały zebrane w niniejszym opracowaniu.

a) Struktura wiekowa ankietowanych,



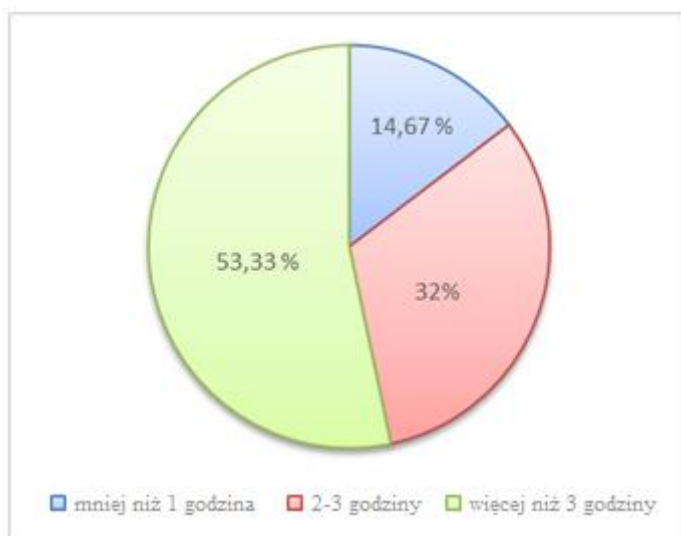
W badaniu wzięło udział 300 osób. 35,33% uczestników miało 51-59 lat; 21% miało 60-65 lat, 25,67% miało 66-74 lata i wreszcie 19% miało 75 lat i więcej.

b) Struktura płciowa ankietowanych,



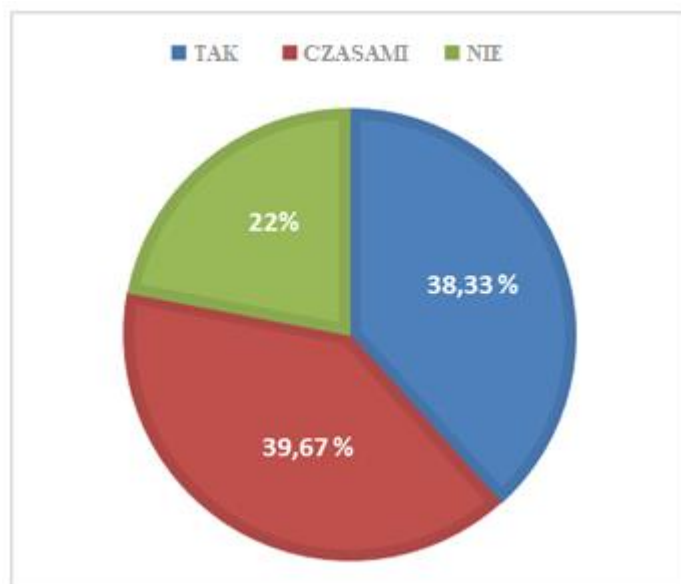
W badaniu wzięły udział 182 kobiety (stanowiące 60,67% badanych), i 118 mężczyzn (39,33%).

c) Ile ma Pan/Pani zazwyczaj czasu wolnego w ciągu dnia?



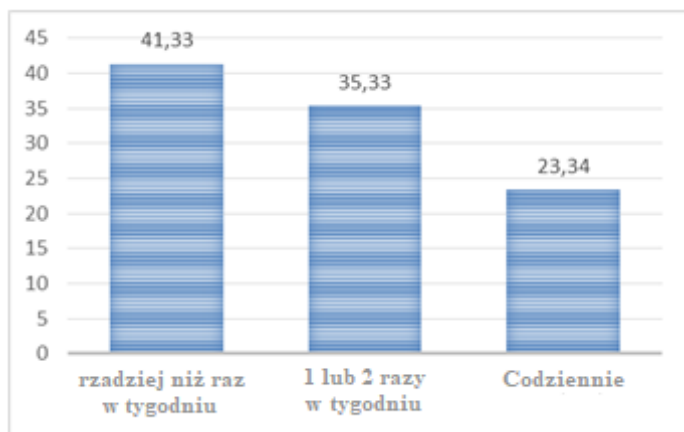
53,33% badanych stwierdziło, że ma ponad 3 godziny wolnego czasu w ciągu dnia,
32% stwierdziło, że ma 2 - 3 godziny wolnego czasu,
14,67% stwierdziło, że ma 1 godzinę.

d) Czy spędza Pan/Pani swój czas wolny uprawiając sport?



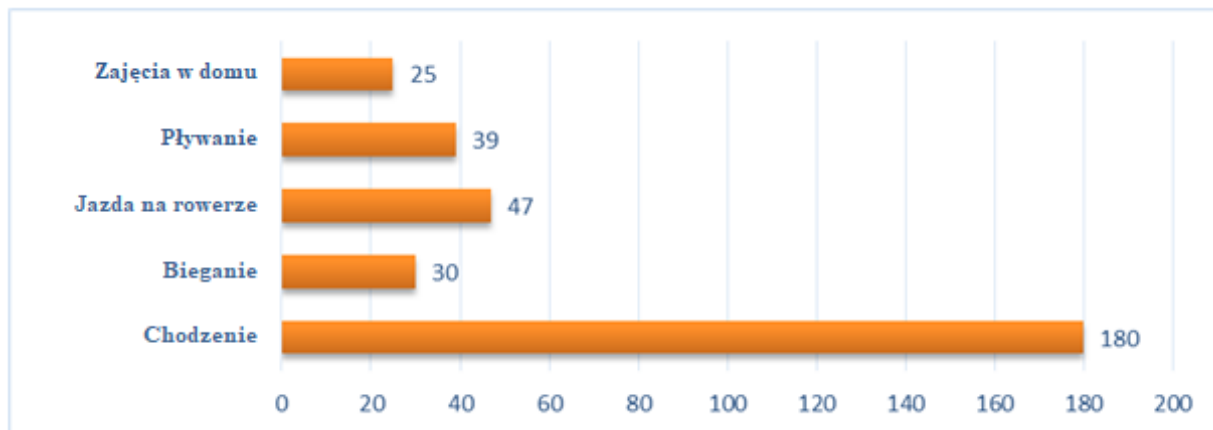
Gdy zbadano odpowiedzi udzielone przez ankietowanych na pytanie o to, czy uprawiają sport w ciągu dnia, 39,67% z nich odpowiedziało, że CZASAMI; 38,33% TAK; a 22% NIE.

e) Jak często uprawia Pan/Pani sport dłużej niż 30 minut?



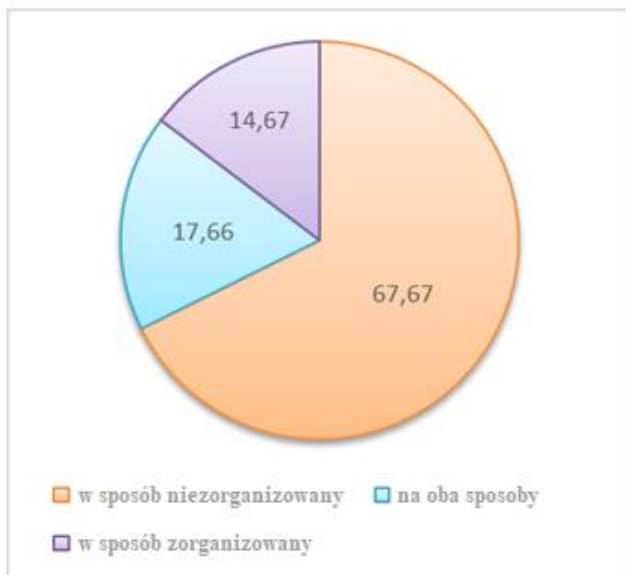
W przypadku liczby uczestników, którzy uprawiają sport 35,33% uczestników stwierdziło, że uprawia sport 1-2 razy w tygodniu, 41,33% stwierdziło, że robi to rzadziej niż raz w tygodniu, pozostałe 23,34% robi to codziennie.

f) Jaki sport uprawia Pan/Pani najczęściej? What sport do you do most often?



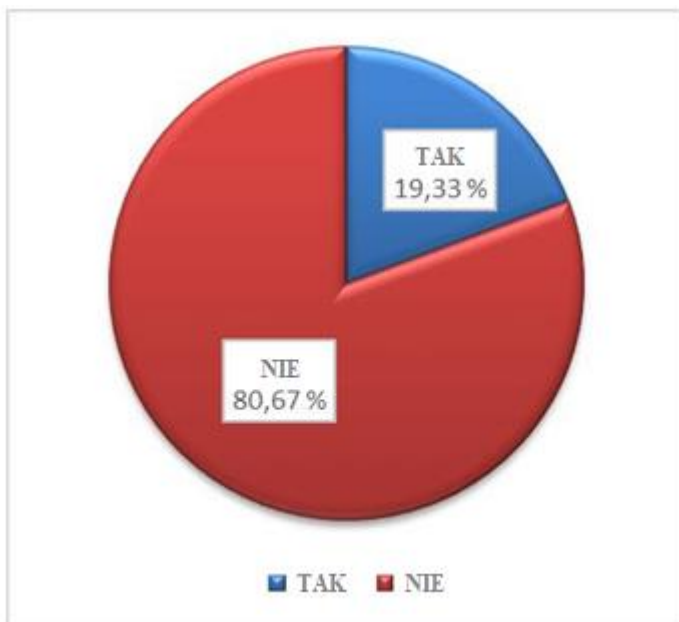
Powyższy wykres przedstawia najbardziej preferowane rodzaje sportów. Odpowiednio, ankietowani najczęściej uprawiają chodzenie (180 osób), bieganie (30 osób), jazdę na rowerze (47 osób), pływanie (39 osób) i rodzaj zajęć domowych (25 osób). Reszta odpowiedzi została podzielona na różne aktywności takie jak np. siatkówka, tenis stołowy czy taniec.

g) W jakiej formie uprawia Pan/Pani sport? In what form do you practise sport?



Uczestnicy stwierdzili, że najczęściej uprawiają sport w sposób niezorganizowany (67,67%), czasami w sposób zorganizowany lub niezorganizowany (17,66%), aż wreszcie w sposób zorganizowany (14,67%).

h) Czy należy Pan/Pani do lokalnego klubu sportowego?



Podczas gdy 242 uczestników badania stwierdziło, że nie posiada członkostwa w żadnym klubie sportowym, tylko 58 uczestników jest członkami klubu sportowego. Jako przyczyny braku członkostwa wskazano pandemię, brak czasu, złe samopoczucie fizyczne, uprawianie sportu z prywatnym trenerem oraz brak potrzeby posiadania członkostwa.

i) Co motywuje Pana/Panią do uprawiania sportu?

Powody motywacji	Bardzo ważne	Ważne	Mniej ważne	Nie ważne
Zdrowie	83 %	10 %	5 %	2 %
Dobre samopoczucie	8 %	56 %	26 %	10 %
Spędzanie czasu w sposób jakościowy	4 %	28 %	52 %	16 %
Możliwość spędzenia czasu z przyjaciółmi	5 %	6 %	17 %	72 %

Gdy badano motywacje uprawiania sportu, ankietowani jako najważniejsze ocenili zdrowie (83%), jako mniej ważne - dobre samopoczucie (56%), spędzanie czasu w sposób jakościowy (52%), wreszcie jako mało ważne - bycie z przyjaciółmi (72%).

j) Od czego zależy Pana/Pani niski poziom uczestnictwa w sporcie?

Czynniki	Liczba odpowiedzi
Niechęć	88
Życie zawodowe	58
Problemy fizyczne	78
Warunki finansowe	18
Brak dostępu do obiektów sportowych w mojej okolicy	21
Inne (opieka nad pacjentem, Covid-19)	37

Gdy badano czynniki, które uniemożliwiają Starszym uprawianie sportu, sugerowano, że najczęstszymi problemami są niechęć, życie zawodowe i problemy fizyczne.

k) Co może wpłynąć na Pana/Pani motywację do zwiększenia udziału w sporcie i ćwiczeniach?

Czynniki	Liczba odpowiedzi
pozostawanie zdrowym	101
dostęp do obiektów sportowych	74
chęci i więcej czasu wolnego	42
ciekawa oferta zajęć dla osób starszych	20

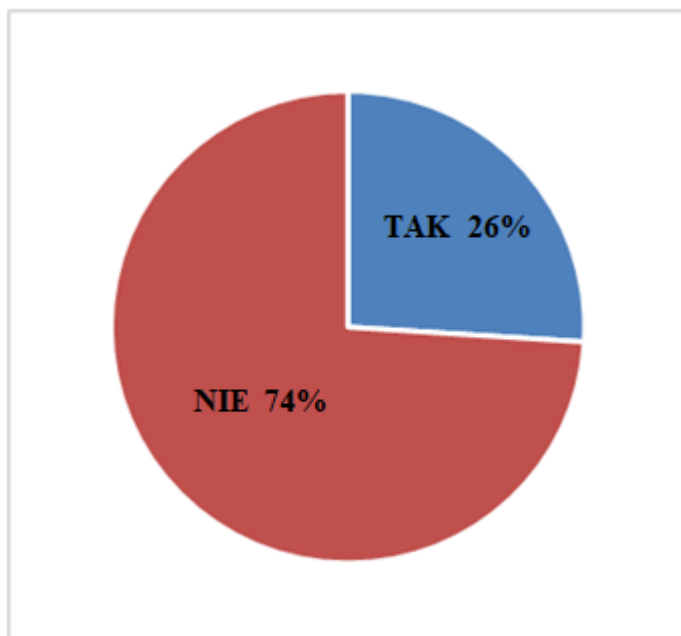
Gdy badano czynniki motywujące ankietowanych do uprawiania sportu; pozostawanie zdrowym, dostęp do obiektów sportowych, chęć i ilość wolnego czasu, ciekawa oferta zajęć dla osób starszych były najczęściej podawanymi czynnikami.

l) Czy korzysta Pan/Pani z obiektów sportowych i zajęć oferowanych przez kluby sportowe i/lub władze lokalne w Pana/Pani okolicy (stadion/park/etc.)?

DOŚCĘP DO OBIEKTÓW SPORTOWYCH	Liczba odpowiedzi
W mojej okolicy nie ma żadnych obiektów sportowych / aktywności tego typu..	42
Nie mam pojęcia, czy w mojej okolicy istnieją tego typu obiekty/działalności sportowe.	109
W mojej okolicy jest kilka obiektów / aktywności sportowych, ale nie korzystam z nich.	77
Tak, podobają mi się obiekty i zajęcia sportowe w mojej okolicy.	72

Odpowiedzi uczestników na temat korzystania z obiektów sportowych i zajęć sportowych przedstawiono w powyższej tabeli. Odpowiednio 42 ankietowanych stwierdziło, że w ich okolicy nie ma takich obiektów sportowych. 72 osoby stwierdziły, że korzystają z obiektów sportowych i możliwości w okolicy. 77 osób stwierdza, że nie korzysta z obiektów sportowych w okolicy, 109 osób nie wie, jakie obiekty sportowe znajdują się w okolicy.

m) Czy zna Pan/Pani jakieś obiekty sportowe i zdrowotne (kluby sportowe /baseny/etc.), które oferują zniżki dla seniorów?



Na pytanie, czy są miejsca, które oferują zniżki dla różnych grup wiekowych w zakresie obiektów sportowych, większość uczestników (74%) odpowiedziała, że NIE, natomiast niewielka liczba (26%) odpowiedziała, że TAK.

VII. Upowszechnianie projektu

W końcowej fazie projektu skupiliśmy się na podsumowaniu, ocenie i przede wszystkim upowszechnieniu rezultatów uzyskanych w ramach realizacji projektu pt: "Social inclusion for Seniors by sport".

W tym okresie dopracowaliśmy poszczególne części publikacji pt: "Narzędzia pracy z Seniorami w sporcie" i stworzyliśmy ostateczną wersję, która po ostatecznym składzie zostanie udostępniona na Platformie Rezultatów Projektów Erasmus+, która służy upowszechnianiu i wykorzystywaniu rezultatów projektów finansowanych z programu Erasmus+. Dzięki udostępnieniu powstałych prac na platformie wzrośnie wiedza o projektach i ich rezultatach, co z kolei pozwoli na wykorzystanie wypracowanych rezultatów również po zakończeniu projektów zarówno przez organizacje partnerskie, jak i inne działające w Europie i na świecie.

Prace powstałe w ramach projektu, które pierwotnie zostały wydane w języku angielskim, dzięki współpracy partnerów z Polski, Turcji i Hiszpanii, zostały również przetłumaczone na języki ojczyste tych krajów i będą dostępne dla wszystkich zainteresowanych na stronach internetowych organizacji partnerskich. Taka forma pozwoli na dotarcie do szerszego grona odbiorców, co jest przez nas bardzo pożądane. Dodatkowo publikacja zostanie przekazana lokalnym jednostkom, które pracują z seniorami, a także osobom, które pracują z osobami starszymi, co również pozytywnie wpłynie na rozpowszechnienie rezultatów projektu.

Ponadto każda z organizacji partnerskich rozpowszechniała wiedzę o projekcie i jego rezultatach podczas organizowanych spotkań, konferencji czy lekcji pokazowych, które odbywały się w urzędach, szkołach czy organizacjach pozarządowych zarówno w trakcie realizacji działań, jak i po ich zakończeniu.





1. Doświadczenie Murata Özer z KS BENIAMINEK 03

Dzięki pracy, którą wykonuję przez wszystkie lata, wiele się nauczyłem i chciałbym się z Wami podzielić tymi doświadczeniami w krótki i zrozumiały sposób.

Czas, który szybko mija, pozostawia po sobie wiele rzeczy, jedną z nich jest nasze zdrowie, młodość i życie. Na przykład w życiu codziennym dla osób niepełnosprawnych przewidziane są różnorodne udogodnienia, tj. specjalne miejsca parkingowe, system wspomagający osoby niepełnosprawne podczas jazdy autobusem, udogodnienia przewidziane dla osób niedowidzących i wiele podobnych.

Dlaczego o tym mówię? W rzeczywistości wraz z biegiem lat Seniorzy również napotykają wiele trudności m.in. w chodzeniu, poruszaniu się, widzeniu/spostrzeganiu, wykonywaniu codziennych obowiązków. Dlatego musimy traktować Seniorów ze świadomością, że każdy z nich może mieć jakąś niepełnosprawność. W chaosie codziennego życia zdarzy się czasem o tym zapomnieć, ale pamiętajmy, że wraz z upływem lat kiedyś i my będziemy na ich miejscu. Musimy zatem okazać szacunek Seniorom i być im wdzięczni, ze wszystkich sił za kształtowanie nas, wychowywanie i zaspokajanie naszych potrzeb, bowiem to dzięki nim dorastaliśmy, wiemy kim jesteśmy i co posiadamy. Seniorzy byli bowiem 20-30 lat temu naszymi nauczycielami, pielęgniarkami, urzędnikami, żołnierzami, szefami, pracownikami, więc wszystko co mamy dzisiaj jest ich dziełem.

Na koniec dodam, że praca z Seniorami pozwoliła nam zobaczyć naszą przyszłość. Byliśmy świadkami ich szczęścia, jednocześnie sprawdzając nasze umiejętności empatii. Wiemy, że praca z Seniorami to tak naprawdę inwestowanie w naszą własną przyszłość. Będziemy aktywnymi seniorami w przyszłości poprzez rozpowszechnianie tych badań już teraz, a także poprzez budowanie świadomości wśród trenerów i nowego pokolenia. Kiedy będziemy starsi, nie będziemy mieli czasu ani siły na wprowadzanie innowacji, a dziś jest najlepszy czas, by to zrobić.

Projekt dał nam możliwość zrobienia przysługi, pozwolił doświadczyć uczucia czynienia dobra. Dziękujemy wszystkim osobom i instytucjom, które się do tego przyczyniły. Mamy nadzieję, że w przyszłości pojawią się nowe i lepsze projekty, których grupą docelową będą Seniorzy.

Free of charge