



Bsport+

Novčník

ŠPORTNO PARTNERSTVO

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



ŠPORTNO PARTNERSTVO

Novičnik 1

Minilo je leto dni od začetka projekta BSPORT +. Tik preden so se naše soseske in mesta zaprle zaradi pandemije koronavirusa, se je v Istanbulu sestalo 10 organizacij, ki vodijo to pobudo v 9 evropskih državah (Albanija, Belgija, Danska, Italija, Španija, Slovaška, Slovenija, Švedska in Turčija), da bi jo sprožile v Istanbulu. (Turčija) v začetku marca. Takrat si še nihče ni predstavljal prihodnjega leta ali da bo projekt BSPORT + bolj potreben kot kdaj koli prej: proti omejitvam mobilnosti in pomanjkanju socialnih stikov, šport, telesna aktivnost in vzdrževanje zdravega načina življenja nas krepijo proti pandemiji na obeh ravneh, fizično in duševno.

Eden od načinov zaščite dobrega počutja je telesna aktivnost. O koristih športa in telesne dejavnosti se ne strinjajo le partnerji BSPORT +, temveč tudi številni znanstveniki govorijo o pozitivnih učinkih športa na naše življenje: gibanje izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres in tesnobo, povečuje samozavest in samozavest. Šport je lahko celo način za preprečevanje duševnih bolezni. [1] Znanstveniki trdijo, da vsakodnevno gibanje zmanjšuje tveganje za depresijo in upad kognitivnih sposobnosti ter demenco pri odraslih in starejših za 20-30% brez stranskih učinkov. [2]

Kljub temu, da poznamo koristi, pa še vedno obstajajo velike neenakosti pri udeležbi invalidov pri športu in pri vzdrževanju zdravih navad. Kot delovna skupina smo se vprašali, kaj lahko storimo, da jih zmanjšamo, in v tem letu smo napredovali tako, da smo ustvarili močne vezi z drugimi organizacijami in posamezniki, ki nam pomagajo doseči naše



cilje (glej člen 1) in raziskali smo vzroke za te razlike (glej člen 2). Rezultat: zdaj smo za reševanje problema pripravljene bolj kot pred nekaj meseci. Torej, če končamo, nam vsak partner razloži, kako načrtuje aktiviranje oseb z omejeno sposobnostjo v svojih državah (glej člen 3).

Letošnje leto je bilo zelo težko, vendar prihodnost še ni zapisana, ne dovolite, da nas ujame iz forme.

Uživajte v branju,
Sara M Isperto
Fundación INTRAS

Viri:

1. Rosenbaum S, Tiedemann A, Sherrington C, Curtis J, Ward PB. Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry*. 2014;75(4):964-74.
2. Health Do. *Start active, Stay active*. 2011.



1. GRADNJA SKUPNOSTI PRAKSE.

Ustvarjanje povezav z drugimi podjetji.

B-SPORT + je načrt za vključevanje in aktiviranje invalidov (PwD) in pomoč pri sprejemanju zdravih navad prek vseživljenjskega športnega sistema, ki se začne že v zgodnjih letih in nadaljuje v aktivnem življenju (na delovnem mestu, poklicna dejavnost itd.).

Prvi korak v projektu BSPORT + je bil vključiti različne vplivne in strokovne institucije, ki imajo izkušnje z delom z OSI in / ali promocijo zdravih navad. So ali bi lahko bile nevladne organizacije, raziskovalne enote, športni klubi, šole ali druge ustrezne organizacije / ustanove; samo registrirati se morajo na našem spletnem mestu projekta (www.bsportplus.eu 'kdo smo' zavihek). Naš cilj je v vsaki partnerski državi zgraditi skupnost praks, ki bo sposobna:

- a) Opremiti ustanove in organe, ki bodo pomagali invalidnim osebam pri sprejemanju zdravih navad



- b) Izgraditi program za krepitev zmogljivosti za strokovnjake, ki delajo z OZI na kateri koli ravni.
- c) Nadgraditi svoje strokovno znanje in izmenjati znanje v okviru mreže/ skupnosti.
- d) Spodbuditi medsektorsko sodelovanje v smeri edinstvenega cilja: spodbujanje bolj zdravih navad med osebami z invalidnostjo

Kot dober primer, kako smo pristopili k delu, predstavljamo primer KTH, našega švedskega partnerja, ki je velika šola z več kot 3600 zaposlenimi. To so dosedANJI rezultati:

Bila je aktivna jesen, ki ima predvsem za posledico množico stikov (zainteresiranih strani), ki lahko dolgoročno omogočijo spremembe v aktiviranju OZI. Nekateri od teh stikov so: GIH, RF, TäbySim in NackaHi. Večje srečanje preko Zoom-a s temi in drugimi akterji je potekalo 27. oktobra z namenom, da bi zbrali moči in se srečali. Na tem srečanju sta bili opredeljeni dve področji, ki sta pomembni za BSport+:

- Para-šport, kjer obstaja interes za vključitev in aktivacijo več posameznikov.
- Trenutni projekti, ki so se ukvarjali s prednostmi fizične aktivnosti in kjer so že bile narejene raziskave med otroki in starejšimi.

Tako imamo načrt, da lahko BSport + deluje kot platforma za sprejemanje že obstoječega znanja in njegovo posredovanje zainteresiranim stranem.

Za boljši vpogled v vse tehnološke dosežke, povezane s športom, je bilo 11. decembra prvo skupno srečanje, naslednji korak pa bo organizacija notranje športne konference, na kateri naj bi bil med drugim Bsport + del programa .

Iz širše perspektive pa je pomemben dogodek 1. decembra (nordijsko srečanje), na katerem so razpravljali o tem, kako tekmovati za zlato na para olimpijskih igrah z večjimi državami, kot sta Kitajska in ZDA. Zbralo se je tudi znanje o športnih tehnologijah, ki obstajajo v nordijski regiji, in opredelilo skupne interese, povezane z dejavnostmi za OZI.

Maria Pencheri
[WONCA Europe](#)

Jonas Willén
[KTH](#)

2. RAZISKAVA O DEJAVNIKIH ŽIVLJENSKEGA SLOGA OSEB Z INVALIDNOSTJO

Konzorcij Bsport +, sestavljen iz 9 držav in 10 partnerjev je izvedel poglobljeno oceno navad in življenjskega sloga OZI v posameznih ciljnih skupnostih. Osnovna predhodna raziskava in primarni podatki, zbrani s pomočjo spletnih anket, so bili uporabljeni za celovito razumevanje življenjskega sloga, potreb in športne udeležbe ciljnih skupnosti OZI.

Že izveden obsežen pregled literature potrjuje, da so osebe z invalidnostjo pripravljene na zdrav način življenja, vendar so se pri tem soočile s številnimi notranjimi in zunanjimi ovirami. Najpogostejše notranje ovire so pomanjkanje razumevanja in podpore, zaradi česar se počutijo nelagodno. Posledično OZI kažejo nizko samopodobo, motivacijo in udeležbo na različnih področjih življenja, vključno s športnimi aktivnostmi. Drugi dejavniki, ki ovirajo aktivno udeležbo OZI v športnih dejavnostih, so finančne omejitve, podpora skupnosti in dostopnost do športnih objektov, pomanjkanje informacij in / ali zakonodajna podpora idr.

Zbrani primarni podatki z uporabo spletnega orodja za anketiranje podpirajo ugotovitve literature in med državami je moč opaziti zdolj nepomembne razlike.

Večina anketiranih OZI je poudarila, da so glavni dejavniki, ki jim preprečujejo aktivno športno udejstvovanje zlasti pomanjkanje časa, vpliv družine in prijateljev, ustrezne zmogljivosti, težave s prevozom, finančne ovire, pomanjkanje zanimanja, nezaupanje, zdravstveno stanje itd. Glede na rezultate ankete pa lahko podpora družine in prijateljev, osebni pripomočki, naprave in infrastruktura ter vloga organizacij in politik olajšajo njihovo udeležbo v športnih dejavnostih. Večina vprašanih je motiviranih za športne dejavnosti, mnogi pa se ukvarjajo vsaj z eno od naslednjih gibalnih dejavnosti: lahkotna hoja, kolesarjenje, drsanje, plavanje, rahlo vrtnarjenje in gospodinjstva dela, ples ali druge zmerne vaje, tek, trening z utežmi itd. .

Nenazadnje pa je trenutno stanje pandemije COVID-19 na obeh ravneh izzvalo življenje anketiranih OZI: tako psihološko kot fizično, zato je sedaj čas, ko moramo in lahko načrtujemo naše aktivnosti v še večji sinergiji s ciljem zmanjšanja neenakosti, ki so bile poglobljene v preteklem letu.

Ornela Vladi

European University of Tirana

3. RAZLIČNE PERSPEKTIVE IN SKUPNI CILJ: AKTIVACIJA OSEB Z INVALIDNOSTJO.

**Projektne partnerji se predstavijo in
obrazložijo pomen projekta BSPORT+ in
način njegove izvedbe v svojih državah.**

FUNDACIÓN INTRAS (Spain)

Fundacija Intras si vedno prizadeva povečati možnosti za vključujoče sodelovanje uporabnikov naših storitev (ljudi s psihosocialnimi ovirami). Šport je eno od naših interesnih področij, organizacija prireditev, integriranih v skupnost, v kateri deluje fundacija INTRAS, pa je ena naših prioritet. Trenutno bi se morali ljudje s psihosocialnimi motnjami v naši regiji odločiti, ali se bodo pridružili športnim aktivnostim, prilagojenim drugim ciljnim skupinam (npr. ljudem z motnjami v duševnem razvoju), ali se bodo pridružili rednim aktivnostim, ki jim niso vedno dostopne. Skozi BSPORT+ bomo to težavo rešili z zagotavljanjem visokokakovostnih športnih priložnosti, ki temeljijo na pravičnosti in vključenosti, odprti za vse, ne glede na njihovo zdravstveno stanje, in bomo svoj model delili z drugimi organizacijami in strokovnjaki, da na splošno aktivirajo OZI.

ISTANBUL AVRUPA ARASTIRMALARI DERNEGI (Turkey)

Istanbul Avrupa Arastirmalari Dernegi se je pred kratkim ukvarjal s športom, telesno aktivnostjo in zdravim življenjskim slogom prek dveh projektov, ki jih financira ERASMUS + Sport (Moj najboljši športni dan in Evropska igra), njegov namen pa je združiti svoje posebne naloge kompetenc v HEPA, ki je zdaj že projekt. BSPORT + in Fit for Kids (oba ERASMUS + Sport). V okviru projekta BSPORT + želi IAAD spodbujati spremljevalne izobraževalne dejavnosti, kot je Teachers' Resource pack. Cilj IAAD je prevzeti vodilno vlogo na lokalni ravni (okrožje Büyükçekmece) pri zagotavljanju zagona za spodbujanje socialne vključenosti in medkulturnih kompetenc z vizijo in strategijo, ki temelji na skupnosti, in vključiti ter aktivirati posameznike in družine, da sprejmejo zdrav življenjski slog.

OZARA (Slovenia)

V podjetju OZARA d.o.o. se močno zavzemamo za zasledovanje inovativnih in sodobnih pristopov h kakovosti življenja zaposlenih in uporabnikov naših programov. Šport je sestavni del dejavnosti promocije zdravja na delovnem mestu, zato se želimo naučiti nekaj novega, še posebej, če gre za vključevanje ljudi v športne in druge družabne dejavnosti za naše ciljne skupine. Aktiven in zdrav življenjski slog je zelo pomemben element za reševanje različnih problematičnih področij in situacij pri delu z našimi ciljnim skupinami. Največja korist tega projekta je deliti, se naučiti in izkoristiti številne strokovne izkušnje tega konzorcija, ki združuje visokošolske delavce, podjetja, nevladne organizacije in tako zbrati različne pristope za multiplikacijski učinek na ciljne skupine, upravičence in družbeno okolje ter situacije, v katerih delamo in živimo.

STICHTING WONCA EUROPE (Netherlands)

WONCA Europe je navdušena, da je del konzorcija Bsports+ in prispeva k spodbujanju telesne dejavnosti za invalide. Splošno priznane so različne pozitivne koristi rednih aktivnosti, kjer le-te prispevajo k preprečevanju in obvladovanju nenalezljivih bolezni, kot sta diabetes tipa 2 in bolezni srca in ožilja. Verjamemo, da so družinski zdravniki v edinstvenem položaju, da spodbujajo telesno dejavnost zaradi njihovega dostopa do velike skupine ljudi v skupnostih, in na tem želimo graditi z ustvarjanjem znanja o predpisovanju telesnih dejavnosti za invalide.

ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y EDUCATIVA DE LA

INFANCIA - INFAD (Spain)

BSPORT + predstavlja za nas izziv in priložnost, da razvijemo nove priložnosti za promocijo športa in zdravih navad med OZI na regionalni ravni. V zvezi s tem smo trdno prepričani, da sta šport in šport zelo pomembna za vključevanje invalidov in za preprečevanje nadaljnjih ali prihodnjih invalidnosti. INFAD postopoma povečuje svoje posebno zanimanje za raziskovalna področja invalidnosti, staranja, otroštva in mladosti ter organiziranje mednarodnih kongresov in drugih dogodkov. BSPORT + bo vključen v področje Psihologije, ki se uporablja za športno področje, INFAD, še posebej pa bomo spodbujali zdrav življenjski slog v izobraževalnih centrih, ki temeljijo na španskih regijah Extremadura in Castilla y León.

KUNGLIGA TEKNISKA HOEGSKOLAN (Sweden)

Glavni cilj družbe, s katerim se KTH skuša spoprijeti, je določiti trajnostne alternative za prehod iz zdravstvenega varstva na splošno v dobro počutje. Ne samo povezano z OZI. V tem smislu bodo številne rešitve za večanje telesne dejavnosti OZI najverjetneje uporabne pri naslavljanju širšega vprašanja in sicer, kako se kot družba premikamo k bolj preventivnemu zdravstvenemu varstvu. Se pravi, kako ostati zdravi s ciljem preprečevanja bolezni zaradi življenjskega sloga. Vzporedno s tem smo v KTH skupaj s svetovalcem pravkar zaključili prototip tehnologije za pomoč slepim plavalcem. V načrtu so prvi testi v vodi po novem letu.

TOPCOACH SRO (Slovakia)

Ta projekt je odlična priložnost, da svoje izkušnje delimo z drugimi partnerji in se učimo od njih. To partnerstvo nam pomaga razviti nove ideje in jih uporabiti v okviru tega projekta ter tako podpreti naše ciljne skupine. Verjamemo, da bodo rezultati projekta BSPORT + izboljšali kakovost življenja OZI.

SInAPSi (Italy)

SInAPSi ponuja in podpira pobude, katerih cilj je povečati udeležbo vseh študentov v univerzitetnem življenju, s posebnim poudarkom na študentih, ki živijo v prikrajšanosti zaradi osebnih, socialnih, kulturnih ali ekonomskih okoliščin, zaradi katerih lahko tvegajo socialno izključenost. SInAPSi študentom ponuja priložnosti za samorazvoj in rast ter jim pomaga, da postanejo proaktivni pri izboljšanju kakovosti svojega življenja, svojih akademskih izkušenj in socialnih odnosov. Športna praksa, ki ni namenjena zgolj fizični aktivnosti, ki se izvaja izključno za elitno atletiko, je ključni element rasti, ima številne koristi za telesno in duševno zdravje ter je vir socialne vključenosti. S projektom BSPORT + se SInAPSi zavzema za spodbujanje telesne vadbe in športne vadbe kot bistvenega pomena za izboljšanje splošnega zdravja in dobrega počutja ljudi v neugodnih razmerah tako na individualni kot na družbeni ravni.

TRENTHUIS (Belgium)

Trendhuisova vpletenost v BSPORT + izhaja iz našega prepričanja, da sta šport in telesna vadba pomemben del izboljšanja odpornosti delavcev. Raziskave so pokazale, da ljudje, ki redno vadijo, ne samo izboljšajo svoje fizično, temveč tudi duševno zdravje. To vodi do manj tesnobe in stresa, kar posledično vodi do zmanjšanja simptomov izgorelosti. Prav tako želimo ozavestiti, da pri vadbi ni nujno, da imate drago članstvo v telovadnici ali draga oblačila za vadbo. Fizično aktivni načini prevoza, kot so kolesarjenje in hoja ali aktivnosti med odmori na delovnem mestu, rešujejo hkrati več izzivov, saj so zdravi, poceni in okolju prijazni. Odgovori, ki smo jih prejeli na anketo BSPORT +, prav tako poudarjajo pomen širjenja zavedanja o prednostih telesne aktivnosti: 51% vprašanih je reklo, da so manj kot eno uro na dan preživeli v športnih ali rekreativnih dejavnostih; še 6% jih je celo reklo, da se sploh ne obnesejo. Trendhuis verjame, da lahko s sodelovanjem v projektu BSPORT + izboljša kakovost življenja znatnega odstotka teh ljudi.

EUT SHPK (Albania)

B-SPORT + predstavlja inovativni projekt v trenutnem portfelju izkušenj EUT. Do zdaj je imel pomemben vpliv tako na institucionalni ravni kot na ravni skupnosti, saj je ozaveščal potrebo po aktivni športni udeleževanju OZI v Albaniji. Glede na znanje ekipe strokovnjakov je B-SPORT + ena redkih podobnih pobud v Albaniji, katere cilj je vključiti OZI v zdrav življenjski slog in športno udeležbo (zlasti otroke in mladino s sladkorno boleznijo). Poleg institucionalnega in lokalnega vpliva je B-SPORT + omogočil odlično sodelovanje na evropski ravni in spodbujal nadaljnjo izmenjavo dobrih praks in izkušenj.



Bsport+

Novičnik

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



Kdo smo

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
Europian i
Tiranës**
maiora premunt / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential


SINAPSI
Univ. e Durrës
Erasmus+ II CENTRO D'ATTENZIONE

IRENDHUS


IAAD

 **Wonca**
WONCA


ozard


KTH
AMBA ACCREDITED


INFAD
INTERNATIONAL FEDERATION OF
ACADEMIC ASSOCIATIONS