



Funmilies: Intergenerational Sport Solutions for Healthy Ageing, slov.: Oblike medgeneracijskega športa za zdravo staranje



Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
Oktober 2022

Mentor in znanje št. 3/2022

Kaj nam je naš projekt FUNMILIES pomagal razumeti?

Oktober 2022

Dragi mentorji in mentorice,

izobraževanje starejših je deležno vse večje pozornosti, kajti starih je veliko in v povprečju živijo/mo dlje. Zakaj? Prenatalna medicina je napredovala, v razvitih državah dojenčki skorajda ne umirajo, vojne se slej ko prej zaključijo in mladi fantje manj pogosto umirajo na bojnem polju. Dolgotrajnih srednjeveških vojn in neobvladljivih epidemij ni več in ljudje v povprečju živimo dlje.

Medicina nam pomaga ohranjati zdravje, znanje, ki nam je dosegljivo, nam tudi pomaga, oblike delovanja starejših prav tako. Starejši, ki se izobražujejo, ohranjajo in razvijajo svoje psihofizične, psihološke, socialne in kognitivne zmožnosti, bolezni se potuhnejo in ne izbruhnejo. Pa vendar, zdi se, in to je v nasprotju s tem, kar smo trdili nekoč, da so starejši odrasli v povprečju manj motivirani za izobraževanje, kar pa, seveda, *ne velja za vaše starejše študente.*

Kaj se je zgodilo z motivacijo starejših?

Pa vendar, kaj se je zgodilo z motivacijo starejših zdaj, ko smo, zdi se, bolj ali manj dobili bitko s kovidom? Zakaj se gospodarstvu dogaja »silent quit« ali tiho odhajanje in zakaj starejšim popušča volja? V prvem primeru, v času zaprtih vrat, se je spremenila kultura dela. *Kultura življenja je nadvladala kulturo proizvodnje*. In kaj se je zgodilo v primeru starejših? Študij za projekt Funmilies je pokazal, da so starejši, še posebej, če živijo sami, razvili sedeč način življenja. Še posebej pogosto jih je v sedenje v naslonjaču ali v 'zleknjenost' na postelji zaneslo ob popoldnevih in večerih. Sedeče prostočasne dejavnosti, kot so gledanje televizije, branje, poslušanje glasbe, brskanje po spletu in sedenje, so nadomestile prepotrebno gibanje. Mnogi so zgubili željo po gibanju, po zunanjem svetu, po tem, da bi, celo zdaj, ko je že mogoče, šli v gledališče, kino, se srečevali s prijatelji, se udeleževali izobraževanja. »Dve leti je v življenju starejših ogromno,« je dejala študentka V. B. (82). Ali pa druga študentka I. Ž. (75), ki je z nami že več kot deset let: »Sem že mislila, da bi vse opustila, zdaj ste me pa s svojim predavanjem prepričali in bom ostala.« Motivacijo starejših študentov je treba sedaj nenehno vzdrževati ... vse do ozdravitve?

In kako se spreminja vloga mentorjev in mentoric, vodij univerz?

Za vas, mentorje in mentorice, je pomembno, da veste, kaj in zakaj se nekaj dogaja z vašimi študenti v tem postkovidnem obdobju, po tej veliki družbeni prekinitvi. Pomembno je, da jim lahko razložite, zakaj je do sprememb prišlo. Nemalokrat so vaši študenti živeli sami za stenami svojega domovanja. Za nekatere je bil tedenski stik po Zoom-u edini stik z okoljem, nekateri so dejali, da so »pozabili misliti«. Prisilna samota jih je izpostavila tveganju, da postanejo nedejavni, da izgubijo mišično moč v nogah ... (Yael Netz, in drugi, Ageing and Mental Health, 2012).

Sodelujoči v projektu Fumilies verjamemo, nismo pa tega raziskovali, da telesna dejavnost ščiti in da programi, ki so pisani na kožo posameznim skupinam, programi, ki spodbujajo družbene stike (tudi z drugimi generacijami) v kombinaciji s telesno dejavnostjo, pomagajo. Morda ne bo odveč, če uvedete nekaj telesne dejavnosti (vaje za moč, ples v skupini, kot so to nedavno storili na ACS) med odmori, če jih imate.

Pa lepo pozdravljeni,

Dušana Findeisen



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+