



# **VSEBINE I.O.3 OBLIKOVANE IZKUSTVENE VADBENE AKTIVNOSTI**

2. VPLIV SODELOVALNE EKONOMIJE NA TRAJNOST (OKOLJE, DRUŽBA  
IN GOSPODARSTVO)

KAZALO	
<b>PREDSTAVITEV</b>	str. 3
<b>URNIK</b>	str. 5
<b>NAČRTOVANJE DELAVNIC</b>	str. 6
<b>OBLIKOVANE IZKUSTVENE VADBENE AKTIVNOSTI VSEBINA 2. Vpliv sodelovalne ekonomije na trajnost (okolje, družba, gospodarstvo)</b>	str. 7
<b>VAJA »IZ OČI V OČI«: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA</b>	str. 7
<b>SPLETNA VAJA: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA</b>	str. 10
<b>MATERIALI (I.O.2)</b>	str. 11

## PREDSTAVITEV

Delo Oblikovane izkustvene vadbene aktivnosti (Designed Experiential Training Activities – DETA) je del projekta ERASMUS+ COL-SUMERS. Vsebina je rezultat aktivnosti v sklopu IO.1 (Vadbena metodologija) in je razvita v okviru delovnega sklopa I.O.2 (Vadbeni materiali).

IO.3 Izkustvene vadbene aktivnosti so končni rezultat.

- O3-A1. Oblikovane izkustvene vadbene aktivnosti in materiali
- O3-A2. Izobraževanje predavateljev – izvajalcev delavnic
- O3-A3. Prevod pripravljenih »Izkustvenih vadbenih aktivnosti«

Glavni namen projekta je z inovativnim pristopom izobraževanja izboljšati kompetence (odnos, spretnosti, znanje) starejših oseb ( $\geq 60$  let) o tem, kako izkoristiti prednosti, ki jih ponuja sodelovalna ekonomija.

Tečaj COL-SUMERS je zasnovan na naslednjih temeljih:

1. Trajanje tečaja je 30 ur:
  - 11 ur srečanja »Iz oči v oči« (Face to face),
  - 11 ur spletnih aktivnosti,
  - 8 ur namenjenih COL-SUMERS LAB.
2. Metodologija temelji na aktivnostih in sodelovanju, prilagojena je potrebam starejših oseb. Zajema:
  - srečanja »Iz oči v oči«,
  - spletne aktivnosti,
  - praktične in izkustvene aktivnosti, uporabljene v realnih scenarijih,
  - praktičen pristop s primeri iz prakse, videi, strokovnimi seminarji in dodatnimi vsebinami.
3. E-vadbeno platformo smo razvili z namenom:
  - delitve pripravljenih delovnih materialov in virov,
  - virtualnega so-delovanja.

Smernice so pripravljene tako, da jih izvajalci tečaja uporabljajo fleksibilno – prilagojene naj bodo posebnostim in potrebam skupine, ki jo nagovarjajo.

**Razlika med I.O2 (Vadbeni materiali) in I.O3 (Izkustvene vadbene aktivnosti – DETA)**

I.O2		I.O3	
Vadbeni materiali		Vadbena metodologija/aktivnosti	
Vsebina		Struktura	
Tekst		Predloga	

Delovni sklop O3 predstavlja strukturo, predlogo in oblikovanje programa, delovni sklop O2 predstavlja posamezne konkretne vsebinske sklope.

**Kako brati DETA**

- Materiali DETA so namenjeni predavateljem, izvajalcem delavnic oz. srečanj. Materiali so v pomoč pri oblikovanju delavnic.
- Materiali DETA ponujajo smernice za implementacijo metodologije in olajšajo pripravo ter izvedbo delavnic.

## URNIK DETA 2

KORAK	VSEBINA	TRAJANJE
<b>VAJA 1. »IZ OČI V OČI«</b>		
<b>1.1. Uvod</b>	<b>Predstavitev tečaja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cilji</li> <li>Vsebine</li> <li>Načrt</li> </ul>	10 minut
<b>1.2. »Iz oči v oči«</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Priložnosti za starejše osebe, ovire in spodbude. Trajnost, socialni in ekonomski vpliv ter tveganja, ki jih prinaša sodelovalna ekonomija</li> <li>Sodelovalna ekonomija in digitalne kompetence</li> </ol>	40 minut
<b>1.3. Zaključek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delovanje e-vadbene platforme</li> <li>Predstavitev spletnih aktivnosti</li> </ul>	10 minut
<b>VAJA 2. SPLETNE AKTIVNOSTI</b>		
<b>2.1. E-vadbena platforma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ustvarjanje računa</li> <li>Prijava v račun</li> <li>Naložitev materialov za vaje</li> <li>Pošlji sporočilo/klepet</li> <li>Odjava iz računa</li> </ul>	60 minut

# NAČRTOVANJE TEČAJA

	IOO/SPLET	SODELUJOČI	TRAJANJE	TEDEN 1	TEDEN 2	TEDEN 3	TEDEN 4	TEDEN 5	TEDEN 6
1. Predstavitev sodelovalne ekonomije: družbeni in trajnostni vpliv	IOO	VSI	1 ura						
	SPLET	VSI	1 ura						
2. Vpliv sodelovalne ekonomije na trajnost (okolje, družba, gospodarstvo)	IOO	VSI	1 ura						
	SPLET	VSI	1 ura						
3. Samoocenitev lastnih kompetenc in pričakovanj glede sodelovalne ekonomije	IOO	VSI	2 uri						
4. Sodelovalna ekonomija na področju dobrega počutja (zdravje in čustva)	IOO	VSI	2 uri						
	SPLET	VSI	2 uri						
5. Sodelovalna ekonomija na področju energije in porabe vode	IOO	VSI	1 ura						
	SPLET	VSI	1 ura						
6. Sodelovalna ekonomija z namenom zmanjšanja količine odpadkov (tudi hrane), spodbujanja recikliranja in ponovne rabe	IOO	VSI	2 uri						
	SPLET		2 uri						
7. Sodelovalna ekonomija na področju mobilnosti	IOO	VSI	2 uri						
	SPLET	VSI	2 uri						
8. Sodelovalna ekonomija na področju delitve osnovnih dobrin (oblačila, gospodinjstvo ...)	IOO	VSI	2 uri						
	SPLET	VSI	2 uri						
9. COL-SUMERS LAB	IOO/SPLET	VSI	8 ur						

Korak	IZOBLIKOVANE IZKUSTVENE AKTIVNOSTI (DETA) 1. PREDSTAVITEV SODELOVALNE EKONOMIJE: EKONOMSKI, SOCIALNI IN TRAJNOSTNI VPLIV
0	<p>- Predvideno trajanje je 4 ure, razdeljeno v 2 srečanji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 uri »Iz oči v oči« (IOO),</li> <li>• 2 uri na spletu.</li> </ul> <p>- Ne pozabite na listo prisotnosti.</p> <p>- Ne pozabite fotografirati ali posneti video med posameznimi aktivnostmi.</p> <p>- Premori (za kavo) niso vključeni v priporočljivo trajanje posameznih sklopov. Če jih boste vključili, naj trajajo približno 30 minut.</p>
0.1	<p><b>Cilji</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenje o osnovnem konceptu sodelovalne ekonomije.</li> <li>• Razumevanje potenciala sodelovalne ekonomije.</li> <li>• Izboljšanje znanja o sodelovalni ekonomiji, umestitev sodelovalne ekonomije in trendi na tem področju.</li> <li>• Izboljšati ozaveščenost in motivacijo udeležencev o koristih sodelovalne ekonomije.</li> <li>• Prepoznavanje pozitivnega vpliva in tveganj sodelovalne ekonomije (na področju trajnosti, družbe in gospodarstva).</li> </ul> <p><b>Udeleženci</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starejše osebe (≥ 60 let)</li> </ul> <p><b>Vsebine: TEMA 1. PREDSTAVITEV SODELOVALNE EKONOMIJE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koncept in vrste sodelovalne ekonomije.</li> <li>2. Spletne platforme. Predstavitev in glavne značilnosti.</li> <li>3. Priložnosti za starejše osebe, ovire in spodbude. Trajnost, vplivi na družbo, gospodarstvo in tveganja, ki jih predstavlja sodelovalna ekonomija.</li> <li>4. Sodelovalna ekonomija in digitalne kompetence.</li> </ol>
1	»IZ OČI V OČI« – SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA
1.1	<p><b>Začetek</b></p> <p>- Ko udeleženci pridejo v učilnico, jih predavatelj pozdravi, se predstavi in ponudi kratko razlago teme 2 (cilji, vsebina in načrtovanje).</p> <p>- Trajanje: 10 minut</p>

1.3	<p><b>Vsebina usposabljanja</b></p> <p><b>1. Priložnosti za starejše ljudi, ovire in spodbude. Trajnostni, socialni in ekonomski vplivi ter tveganja skupnostne potrošnje</b></p> <p><b>2. SE in digitalne kompetence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Predavatelj predstavi koncepte in udeležencem poda jasne primere.</li> <li>• Predavatelj začne dejavnost z vnaprej izbranim člankom (glej primer) o konceptih (ne predolgo, 1–2 strani). Predavatelj lahko pripravi nekaj vprašanj o članku, da spodbudi sodelovanje udeležencev. Ti članek preberejo individualno. V skupinah, ki so že bile oblikovane v prejšnji aktivnosti, razpravljajo o posamezni temi, o tem nato poročajo drugim skupinam in z njimi delijo glavne zaključke. Predavatelj jih pri tem usmerja (15 minut).</li> <li>• Posebno pozornost je treba nameniti pomenu digitalnih veščin v SE.</li> <li>• Predavatelj nato predstavi glavne koncepte, vrste, trende in priložnosti za starejše, pri tem navaja jasne primere vsebine (15 minut).</li> <li>• Metodološka alternativa: skupine lahko delajo na istem članku ali pa vsaka skupina na drugem članku, tako da predstavijo njegovo vsebino in glavne zaključke.</li> </ul> <p><b>PRIMERI ČLANKOV:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.eldiario.es/economia/consumo-colaborativo-temblar-economia-tradicional_0_265624060.html">https://www.eldiario.es/economia/consumo-colaborativo-temblar-economia-tradicional_0_265624060.html</a></li> <li>• <a href="https://www.elmundo.es/economia/2014/05/25/537f5644e2704eab698b457b.html">https://www.elmundo.es/economia/2014/05/25/537f5644e2704eab698b457b.html</a></li> <li>• <a href="https://elpais.com/economia/2016/02/18/actualidad/1455817896_691350.html">https://elpais.com/economia/2016/02/18/actualidad/1455817896_691350.html</a></li> <li>• <a href="https://www.huffingtonpost.es/2016/07/21/yo-no-desperdicio-alimentos_n_10694868.html?utm_hp_ref=es-consumo-colaborativo">https://www.huffingtonpost.es/2016/07/21/yo-no-desperdicio-alimentos_n_10694868.html?utm_hp_ref=es-consumo-colaborativo</a></li> <li>• <a href="https://www.hosteltur.com/116658_seniors-comienzan-interesarse-economia-colaborativa.html">https://www.hosteltur.com/116658_seniors-comienzan-interesarse-economia-colaborativa.html</a></li> <li>• <a href="https://www.emprendedores.es/ideas-de-negocio/a63104/seniors-economia-colaborativa-consumo/">https://www.emprendedores.es/ideas-de-negocio/a63104/seniors-economia-colaborativa-consumo/</a></li> </ul> <p><b>- Zaključek (10 minut)</b></p> <p>Po opravljenih prejšnjih korakih predavatelj predlaga udeležencem, da oblikujejo skupine, in jim zastavi nekaj vprašanj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakšne so prednosti z ekonomskega, socialnega in okoljskega vidika SE? In morebitna tveganja? Na tabli je treba zabeležiti sintezo ugotovitev.</li> <li>• Ali mislite, da imate po prvem stiku s konceptom SE dovolj digitalnih znanj za sodelovanje na platformah SE?</li> <li>• Vsaka skupina se ukvarja s temi vprašanji in pride do skupnih zaključkov, predstavnik vsake skupine preostalim udeležencem razloži glavne zaključke.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pokažite primere, kako se lahko starejši ljudje vključijo v SE, z navedbo primerov digitalnih platform.</li> <li>- Trajanje: 40 minut</li> <li>- Orodja: PPT, članki in povezave do digitalnih platform</li> <li>- Vključite čas za vprašanja in interakcijo.</li> </ul>
-----	---



1.4	<p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Predavatelj poskuša rešiti vse dvome in vprašanja.</li><li>• Predavatelj razloži, kako deluje e-vadbena platforma (uporabnik, geslo, struktura, orodja itd.) in kako se uporablja storitve platforme.</li><li>• Predavatelj razloži, kako delujejo spletni treningi in kaj se pričakuje od udeležencev. Podrobno opredeli dejavnosti, ki se bodo izvajale na naslednjem treningu.</li><li>• Sodelujoče prosi za povratne informacije.</li><li>• Predavatelj povabi udeležence na naslednji trening IOO.</li></ul> <p>- Trajanje: 10 minut</p> <p>- Orodja: PPT, platforma za e-izobraževanje, prostor za sodelovanje in predavatelj/mentor</p> <p>- Vključite čas za vprašanja in interakcijo.</p>
-----	--

2	<b>SPLETNA VAJA – SMERNICE, TRAJANJA IN ORODJA</b>
2.0	<p>Predavatelj je že izdelal vajo in jo naložil na e-vadbeno platformo.</p> <p>Kaj bodo udeleženci naredili?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prebrali (ali si naložili, če želijo) material za vajo (PPT, word dokument, dodatno branje ...) za vsebino 2.</li> </ul>
2.1.	<p><b>Vaja 1. E-vadbena platforma COL-SUMERS</b></p> <p>Prvi del je namenjen predstavitvi delovanja platforme. Udeleženci bodo morali narediti naslednje vaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ustvarite račun,</li> <li>• prijava,</li> <li>• naložitev materialov za vajo,</li> <li>• pošlji sporočilo/klepet,</li> <li>• odjava.</li> </ul> <p>Trajanje: 60 minut</p>

### MATERIALI ZA VAJE (I.O.2)

SREČANJE	MATERIALI
»IZ OČI V OČI«	
1.1. Začetek	<b>Predstavitev tečaja (PPT)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• cilji,</li> <li>• vsebina,</li> <li>• načrtovanje.</li> </ul>
1.3. »Iz oči v oči«, 2. del	<b>Priročnik, tema 2 (word)</b> <b>Izobraževalni materiali (PPT)</b> Vsebina <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Priložnosti za starejše ljudi, ovire in spodbude. Trajnostni, socialni in ekonomski vplivi in tveganja skupnostne potrošnje</li> <li>2. SE in digitalne kompetence</li> </ol>
1.3. Zaključek	<b>Predstavitev (PPT)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kako deluje e-vadbena platforma,</li> <li>• predstavitev spletne vaje.</li> </ul>
SPLETNA VAJA	
2.1. E-vadbena platforma COL-SUMERS	<b>Predstavitev (PPT)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kako deluje e-vadbena platforma.</li> </ul>