



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

1. PREDSTAVITEV SODELOVALNE EKONOMIJE: EKONOMSKI,  
SOCIALNI IN TRAJNOSTNI VPLIV

KAZALO	
<b>PREDSTAVITEV</b>	str. 3
<b>URNIK</b>	str. 5
<b>NAČRTOVANJE DELAVNIC</b>	str. 6
<b>OBLIKOVANE IZKUSTVENE VADBENE AKTIVNOSTI VSEBINA 1. Predstavitev sodelovalne ekonomije: ekonomski, socialni in trajnostni vpliv</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. 11
<b>MATERIALI (I.O.2)</b>	str. 12

## 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.

### Vadbeni materiali in materiali za predavatelje

Za lažjo izvedbo delavnic smo pripravili dve vrsti materialov.

- Vadbeni materiali – Materiali, namenjeni za uporabo na delavnicah. Te materiale pokažite ali jih razdelite udeležencem med srečanjem;
- Materiali za predavatelje – Pomagajo jim pri pripravi srečanj in so namenjeni izključno za njihovo uporabo.

## URNIK DETA 1

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>Projekt COL-SUMERS</li> <li>Cilji</li> <li>Vsebine</li> <li>Načrt</li> </ul> <b>Igra za »Spoznavanje in ogrevanje«</b>	20 minut
<b>1.2. »Iz oči v oči«, 1. del</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Koncept in tipi sodelovalne ekonomije</li> <li>Predstavitev različnih platform, ki omogočajo sodelovalno ekonomijo, in njihove glavne značilnosti</li> </ol>	50 minut
<b>1.3. »Iz oči v oči«, 2. del</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>1.4. 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
<b>2.2. Izdelava lastnega primera</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izbor sodelovalne platforme</li> <li>Opis značilnosti in priložnosti za izboljšanje vsakodnevnega življenja, ki jih ponuja izbrana platforma</li> </ul>	60 minut

# NAČRTOVANJE DELAVNIC

	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 srečanja:</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>- Predavatelj pozdravi udeležence in jim <b>na kratko predstavi tečaj</b> (cilji, vsebina, čas). Predstavi tudi projekt COL-SUMERS, da bi udeleženci razumeli kontekst tečaja.</p> <p>»Spoznamo se!« (Razbijmo led!) Predavatelj predlaga igro: PAJKOVA MREŽA.</p> <p>-Trajanje: 20 minut</p> <p>- Orodja: Word dokument (COL-SUMERS – Tema 1. Igra »Spoznamo se«) in pripomočki (klobčič volne)</p>

1.2	<p><b>Vsebine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Koncepti in tipi sodelovalne ekonomije</b></li> <li><b>Platforme, predstavitev glavnih značilnosti</b></li> </ol> <p>Predavatelj s konkretnimi primeri predstavi koncept in tipe sodelovalne ekonomije.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Za začetek predavatelj <b>pokaže video</b> (nekaj primerov je naštetih spodaj) o sodelovalni ekonomiji, to traja približno 3–5 minut. Nato udeležence zaplete v pogovor: poskuša izvedeti, kaj menijo o videu in sodelovalni ekonomiji, kakšen je njihov odnos do koncepta sodelovalne ekonomije. Glavne ideje in opažanja zapisuje na tablo (<u>15 minut</u>).</li> <li>Po končani prvi aktivnosti si predavatelj že lahko ustvari sliko o odnosu in znanju, ki ga imajo udeleženci o sodelovalni ekonomiji. Da je ta aktivnost bolj dinamična, <b>si vnaprej pripravi vprašanja, s katerimi bo spodbudil sodelovanje udeležencev</b> (<u>10 minut</u>).</li> <li>Po tej aktivnosti <b>predavatelj s pripravljeno predstavitevijo predstavi koncept in tipe sodelovalne ekonomije</b>, s konkretnimi primeri, poskuša jih povezati s primeri, zapisanimi na tabli (<u>15 minut</u>).</li> <li><b>Alternativna metodologija.</b> Udeležence lahko razdelimo v skupine. Vse skupine si ogledajo enak video in o tem poročajo, ali pa si vsaka skupina ogleda drugačen video in o tem poroča. Predavatelj zbere ideje in opažanja skupin.</li> </ul> <p><b>PRIMERI VIDEOVSEBIN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JEyBzDTMNgg">https://www.youtube.com/watch?v=JEyBzDTMNgg</a></li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fzNQ9IcSoOo">https://www.youtube.com/watch?v=fzNQ9IcSoOo</a></li> <li>V angleščini – Rachel Botsman: The case for collaborative consumption: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQa3kUJPEko">https://www.youtube.com/watch?v=AQa3kUJPEko</a></li> <li>Tekstilnica: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-cntljgqrBI">https://www.youtube.com/watch?v=-cntljgqrBI</a></li> <li>Tekstilnica: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hLw45DdoQo4">https://www.youtube.com/watch?v=hLw45DdoQo4</a></li> <li>Tekstilnica: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBOdP18a4po">https://www.youtube.com/watch?v=YBOdP18a4po</a></li> <li>Prevoz.org: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fzNQ9IcSoOo">https://www.youtube.com/watch?v=fzNQ9IcSoOo</a></li> </ul> <p><b>Zaključek</b> (<u>10 minut</u>). Predavatelj predlaga, da se udeleženci razdelijo v skupine. Zastavi jim vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Katere so glavne prednosti in glavne težave, ki jih sodelovanje v sodelovalni ekonomiji predstavlja za vas (v vaši situaciji)?</li> <li>Menite, da bi lahko s sodelovalno ekonomijo izboljšali kakovost življenja?</li> <li>Zakaj je za starejše osebe dobro, da izboljšajo svoje kompetence na področju sodelovalne ekonomije?</li> <li>Se potrebe starejših pri sodelovanju na različnih platformah sodelovalne ekonomije razlikujejo od potreb mlajših oseb?</li> <li>Vsaka skupina posebej razpravlja o teh vprašanjih in se dogovori o zaključkih, predstavnik vsake skupine vsem udeležencem predstavi glavne zaključke.</li> </ul> <p>- Upoštevajte, da so udeleženci osebe z različnimi digitalnimi veščinami/znanjem, poskušajte predstaviti primere, ki jih bodo razumeli vsi.</p> <p>- Trajanje: 50 minut</p>
-----	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orodja: PPT, video</li> <li>- Načrtujte in vključite nekaj časa za vprašanja in pogovor.</li> </ul>
1.3	<p><b>Vsebine</b></p> <p><b>3. Priložnosti za starejše, ovire in spodbude. Trajnost, socialni in ekonomski vpliv ter tveganja sodelovalne ekonomije.</b></p> <p><b>4. Sodelovalna ekonomija in digitalne kompetence.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Predavatelj predstavi koncept z jasnimi primeri. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Začne z <b>vnapij izbranimi članki iz tiska oz. spleta</b> (spodaj smo našli nekaj primerov). Pripravi si vprašanja, s katerimi spodbudi zanimanje sodelujočih. Udeleženci preberejo članke (vsak zase). V že prej ustvarjenih skupinah se pogovorijo o tem, kar so prebrali, in sprejmejo zaključke. Predstavniki vsake skupine predstavijo zaključke, predavatelj moderira predstavitev (15 minut).</li> <li>• Posebno pozornost namenite digitalnim veščinam, ki so potrebne za sodelovanje na platformah sodelovalne ekonomije.</li> <li>• Po tej aktivnosti <b>predavatelj s pripravljeno predstavitevjo predstavi koncept in tipe sodelovalne ekonomije</b>, s konkretnimi primeri, poskuša jih povezati s primeri, zapisanimi na tabli (15 minut).</li> <li>• <b>Alternativna metodologija.</b> Skupne lahko razpravljajo o istem članku, ali pa se v vsaki skupini posvetujejo o drugem članku. Predstavijo vsebino in glavne zaključke diskusije.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>PRIMERI ČLANKOV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.delo.si/novice/sodelovalni-ekonomiji-se-obeta-razmah-treba-pa-jo-bo-regulirati.html">https://www.delo.si/novice/sodelovalni-ekonomiji-se-obeta-razmah-treba-pa-jo-bo-regulirati.html</a></li> <li>• <a href="https://za-misli.si/kolumne/rok-kralj/3353-opredelitev-ekonomije-delitve">https://za-misli.si/kolumne/rok-kralj/3353-opredelitev-ekonomije-delitve</a></li> <li>• <a href="https://www.rtvsllo.si/gospodarstvo/sodelovalno-gospodarstvo-ima-velik-potencial-a-ni-brez-pasti/418694">https://www.rtvsllo.si/gospodarstvo/sodelovalno-gospodarstvo-ima-velik-potencial-a-ni-brez-pasti/418694</a></li> <li>• <a href="https://socialna-druzba.si/blog/2496_ekonomija-delitve/">https://socialna-druzba.si/blog/2496_ekonomija-delitve/</a></li> <li>• <a href="https://www.netokracija.si/brez-prevozov-si-studentje-ne-predstavljajo-mobilnosti-95402">https://www.netokracija.si/brez-prevozov-si-studentje-ne-predstavljajo-mobilnosti-95402</a></li> <li>• <a href="https://www.rtvsllo.si/evropska-unija/tekstilnica-ze-peto-letu-zmanjsuje-stevilo-tekstilnih-odpadkov/439256">https://www.rtvsllo.si/evropska-unija/tekstilnica-ze-peto-letu-zmanjsuje-stevilo-tekstilnih-odpadkov/439256</a></li> </ul> <p><b>Zaključek</b> (10 minut). Predavatelj predlaga, da se udeleženci razdelijo v skupine. Zastavi jim vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Katere so prednosti sodelovalne ekonomije z ekonomskega, družbenega in okoljskega vidika? Katera so morebitna tveganja? Na tablo zapiše glavne povzetke in zaključke.</li> <li>• Menite, da imate dovolj digitalnih kompetenc (znanja), da bi lahko sodelovali na platformah digitalne ekonomije?</li> <li>• Vsaka skupina posebej razpravlja o teh vprašanjih in se dogovori o zaključkih, predstavnik vsake skupine vsem udeležencem predstavi glavne zaključke.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pokažite primere, kako lahko na digitalnih platformah sodelovalne ekonomije sodelujejo starejši. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajanje: 40 minut</li> <li>• Orodja: PPT, članki in povezave do platform sodelovalne ekonomije</li> <li>• Vključite čas za pogovor in vprašanja.</li> </ul> </li> </ul>

1.4	<p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Predavatelj poskuša odgovoriti na morebitne dvome in vprašanja.</li><li>• Pojasni delovanje e-vadbene platforme (uporabnik, geslo, struktura, orodja ...) in kako lahko uporabijo storitve platforme.</li><li>• Pojasni potek spletnih vaj, kakšna so pričakovanja in aktivnosti, ki udeležence čakajo na prihodnjih srečanjih.</li><li>• Udeležence zaprosi za povratne informacije oz. njihova razmišljanja/mnenje.</li><li>• Udeležence povabi na naslednjo vajo/srečanje (»Iz oči v oči«).</li></ul> <p>- Trajanje: 10 minut</p> <p>- Orodja: PPT, e-vadbena platforma, prostor in vodja/mentor</p> <p>- Vključite čas za pogovor in vprašanja.</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 1.</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>
2.2	<p><b>Vaja 2. Ustvarimo svoj primer</b></p> <p>Udeleženci ustvarijo svoj primer (navodila in način poročanja morajo biti znani vnaprej) sodelovalne platforme, ki deluje v nacionalnem jeziku (najmanj 2), opišejo glavne značilnosti in priložnosti, ki jih platforma ponuja za izboljšanje kakovosti njihovega življenja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavatelj jim pomaga izbrati primere platform.</li> <li>• To lahko naredijo v skupnem delovnem prostoru.</li> <li>• Vaja je lahko skupinska ali individualna.</li> <li>• Rezultati morajo biti naloženi na e-vadbeno platformo, ki je dostopna vsem udeležencem.</li> <li>• Mogoča je razprava na forumu.</li> <li>• Trajanje: 60 minut</li> </ul>

### 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>• projekt COL-SUMERS,</li> <li>• cilji,</li> <li>• vsebina,</li> <li>• čas.</li> </ul>
1.1. Začetek	<b>Igra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznajmo se!</li> </ul>
1.2. »Iz oči v oči«, 1. del	<b>Priročnik, tema 1 (word)</b> <b>Vadbeni materiali (PPT)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• koncepti in tipi sodelovalne ekonomije,</li> <li>• sodelovalne platforme, predstavitev in glavne značilnosti.</li> </ul>
1.3. »Iz oči v oči«, 2. del	<b>Priročnik, tema 1 (word)</b> <b>Vadbeni materiali (PPT)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sodelovalna ekonomija: priložnosti za starejše, omejitve in spodbude; trajnost, družbeni in ekonomski vpliv ter tveganja,</li> <li>• sodelovalna ekonomija in digitalne kompetence.</li> </ul>
1.4. 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>
2.2. Ustvarite svoj primer/analiza spletne platforme za sodelovalno ekonomijo	<b>Word dokument</b> Predloga za analizo značilnosti platforme in možnosti, ki jih ponuja za boljšo kakovost življenja