



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

Tema 4: Sodelovalna ekonomija na  
področju dobrega počutja (zdravje in  
čustva)

KAZALO	
PREDSTAVITEV	str. 3
URNIK	str. 5
NAČRTOVANJE DELAVNIC	str. 7
OBLIKOVANE IZKUSTVENE VADBENE AKTIVNOSTI VSEBINA 4. Sodelovalna ekonomija na področju dobrega počutja (zdravje in čustva)	str. 8
VAJA »IZ OČI V OČI«: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA	str. 9
SPLETNA VAJA: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA	str. 11
MATERIALI (I.O.2)	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 CO-LSUMERS 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. Namenjeni so izključno za njihovo uporabo.

#### URNIK DETA 4

KORAK	VSEBINA	TRAJANJE
<b>VAJA 1. »IZ OČI V OČI«</b>		
<b>1.1. Uvod</b>	<b>Predstavitev</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cilji</li> <li>• Vsebine</li> <li>• Načrt</li> </ul>	20 minut
<b>1.2. »Iz oči v oči«, 1. del</b>	1. Družbeni motivi 2. Zaupanje v sodelovalno ekonomijo 3. Predstavitev <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Del I. Globalni trendi: sodelovalna ekonomija vs. klasična ekonomija</li> <li><input type="checkbox"/> Del II. Digitalno dobro počutje kot dejavnik skupne porabe</li> <li><input type="checkbox"/> Del III. Posredni vplivi sodelovalne ekonomije na družbo</li> <li><input type="checkbox"/> Del IV. Dobro počutje in trajnostna sodelovalna ekonomija</li> </ul>	40 minut
<b>1.2. »Iz oči v oči«, 2. del</b>	<b>Primeri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Družbeni motivi in sredstva izbrane platforme za sodelovalno ekonomijo</li> <li>○ Zaupanje v platformo sodelovalne ekonomije</li> </ul> <b>Praktična vaja</b> Praktična vaja in predstavitev po korakih (izberite enega ali dva primera): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izbrane platforme za izposojlo koles</li> <li>• Izbrane platforme za skupnostno vrtnarjenje</li> <li>• Izbrane platforme za medgeneracijsko sodelovanje ...</li> </ul>	50 minut
<b>1.4. Zaključek</b>	Vtisi in zaključek	10 minut
<b>VAJA 2. SPLETNE AKTIVNOSTI</b>		
<b>2.1. E-vadbena platforma COL-SUMERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Za spletno vajo je na voljo e-vadbena platforma COL-SUMERS.</li> <li>• Ustvarite profil in se prijavite v platformo.</li> <li>• Predstavitev delovanja platforme, po korakih.</li> <li>• Pomagajte si z dokumenti, ki so na voljo na platformi.</li> <li>• Sodelujejo naj udeleženci vaje, uporaba sistema za sporočila ali/in klepet.</li> <li>• Udeležence zaprosimo za povratno informacijo, nato se odjavijo iz sistema.</li> </ul>	60 minut

<b>2.2. Ustvari svoj primer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skupaj z udeleženci izberemo platformo, ki je bistvena zanje glede na njihove značilnosti ali lokalno okolje.</li> <li>• Opis značilnosti in možnosti, ki jih ponuja platforma. Zakaj lahko sodelovanje izboljša njihovo življenje, kako lahko prispeva k boljši vključenosti v družbo.</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	OBLIKOVANE IZKUSTVENE AKTIVNOSTI (DETA), TEMA 4: PREDSTAVITEV SODELOVALNE EKONOMIJE NA PODROČJU DOBREGA POČUTJA (ČUSTVA IN ZDRAVJE)
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>Splošni cilji</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izboljšanje kompetenc starejših pri sodelovanju pri storitvah sodelovalne ekonomije na področju dobrega počutja.</li> <li>• Predstavitev priložnosti, ki jih ponujajo sodelovalne platforme.</li> <li>• Analiza in dostop do platform, ki lahko prispevajo k dobremu počutju, s praktičnimi aktivnostmi.</li> </ul> <p><b>Posebni cilji</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj sposobnosti starejših, povečanje zavedanja in samozavesti ter pripravljenosti za druženje. Poudarek na priložnostih, ki jih ponujajo platforme za sodelovalno ekonomijo na področju dobrega počutja.</li> <li>• Zmanjšanje strahu in nezaupanja pred sodelovanjem v pobudah sodelovalne ekonomije.</li> </ul> <p><b>Udeleženci</b></p> <p>Starejši (≥ 60 let)</p> <p><b>Tema 3: Predstavitev sodelovalne ekonomije na področju dobrega počutja (čustva in zdravje)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeri platform sodelovalne ekonomije na področju dobrega počutja</li> <li>• Digitalno dobro počutje kot dejavnik sodelovanja na platformah sodelovalne ekonomije</li> <li>• Socialni vidik platform sodelovalne ekonomije (motivacija, zaupanje)</li> <li>• Trajnostna dimenzija sodelovalne ekonomije v povezavi z dobrim počutjem v prihodnosti</li> <li>• Videopredstavitev</li> <li>• Praktične vaje: 1 do 5</li> </ul>



1	»IZ OČI V OČI« – SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA
1.1	<p><b>Začetek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Predavatelj predstavi koncept sodelovalne ekonomije, s poudarkom na rešitvah za boljše počutje.</li> <li>-Trajanje: 20 minut</li> <li>- Orodja: predstavitev (PPT), e-vadbene platforme</li> </ul>
1.2	<p><b>Vsebina</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Različne platforme na področju dobrega počutja</b></li> <li>2. <b>Koncept dobrega počutja: priložnost za druženje in sodelovanje, izmenjava izkušenj, boljše telesno počutje, zanimive in koristne informacije</b></li> </ol> <p>Predavatelj predstavi platforme sodelovalne ekonomije, ki lahko prispevajo k dobremu počutju.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Začne z razlago:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sodelovalne platforme in druženje,</li> <li>2. sodelovalne platforme in prostovoljstvo.</li> </ol> </li> <li>• Metodologije: razprava, razmišljanje, primeri</li> </ul> <p><b>Zaključek (10 minut).</b> Vsaka skupina udeležencev izpostavi svoj primer.</p>
1.3	<p><b>Vsebina</b></p> <p><b>Pomembno:</b> predavatelj izbere nekaj primerov, ki so bistveni za skupino in lokalno okolje. Naštevamo nekatere ideje, predavatelj jih lahko uporabi ali po lastni presoji izbere druge (ki jih nismo našli).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Praktična vaja 1. Predstavitev in po korakih o platformi za izposojanje koles</b></li> <li>5. <b>Praktična vaja 2. Predstavitev in po korakih o platformi Sopotnik</b></li> <li>6. <b>Praktična vaja 3. Predstavitev in po korakih o platformi za izmenjavo knjig ali bralni krožek</b></li> <li>7. <b>Praktična vaja 4. Predstavitev in po korakih o platformi za izmenjavo semen</b></li> <li>8. <b>Praktična vaja 5. Predstavitev in po korakih o platformi ...</b></li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktična vaja je razumljiva starejšim udeležencem.</li> <li>- Začnemo s predstavitvijo izbrane platforme (15 minut) in priložnosti, ki jih prinaša za boljše življenje.</li> </ul> <p>Praktična vaja I (35 minut): predstavitev platforme ali mobilne aplikacije</p> <p>Po korakih, z namenom, da udeleženci usvojijo uporabo platforme ali mobilne aplikacije.</p> <p>Naložitev – Kako odprem spletno platformo ali si naložim mobilno aplikacijo?</p> <p>Prijava – Kako se prijavim?</p> <p>Uporaba – Kako uporabljam storitev?</p> <p>Praktična vaja II (50 minut (<i> vključite čas za izmenjavo mnenj </i>)): praktični primeri</p> <p><b>Metode:</b> razprava, tekmovanje, vaja</p> <p><b>Navodila</b></p> <p><b>Orodja:</b> spletne povezave, video- in glasovni posnetki, predstavitev (PPT), možnost videokonference</p>

1.4	<p><b>Zaključek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Predavatelj poskuša ugotoviti napredek udeležencev. Kvantitativno o tem, koliko platform poznajo, ki bi lahko prispevale k boljšemu počutju. Kvalitativno o tem, kakšna je motivacija udeležencev za sodelovanje, zadovoljstvo in pripravljenost sodelovati na predstavljenih platformah.</li></ul> <p>- Trajanje: 10 minut</p> <p>- Orodja: spletne povezave, video- in glasovni posnetki, predstavitev (PPT), možnost videokonference</p>
-----	---

2	<b>SPLETNA VAJA – SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA</b>
2.0	<p>Predavatelj je že naložil vajo na spletno platformo.</p> <p>Delo</p> <p>Udeleženci morajo prebrati (če želijo, si lahko tudi naložijo) vaje in predstavitev za temo sodelovalna ekonomija na področju mobilnosti.</p>
2.1.	<p><b>Vaja 1. E-vadbena platforma COL-SUMERS</b></p> <p>Prvi del je namenjen predstavitvi e-vadbene platforme COL-SUMERS. Udeleženci spoznajo njeno delovanje.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustvarjanje računa</li> <li>• Prijava</li> <li>• Naložitev materialov za vajo</li> <li>• Pošiljanje sporočil/klepet</li> <li>• Odjava</li> </ul> <p>Trajanje: 60 minut</p>
2.2	<p><b>Vaja 2. Ustvari svoj primer</b></p> <p>Vsak udeleženec (ali skupina) ustvari svoj primer (pričakovani zaključki in navodila za poročanje so dogovorjeni vnaprej). Udeleženci naj ustvarijo vsaj dva svoja primera. Opišejo naj glavne značilnosti in priložnosti, ki jih izbrani platformi prinašata za izboljšanje njihovega dobrega počutja. Predavatelj jim pomaga izbrati platformi iz tega poglavja (dobro počutje).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaja lahko poteka v virtualnem delovnem okolju.</li> <li>• Mogoče je delo v skupini ali posamično.</li> <li>• Rezultati morajo biti naloženi na e-vadbena platformo (virtualno delovno okolje), dosegljivi za vse udeležence.</li> <li>• Mogoča je razprava na forumu.</li> <li>• Trajanje: 60 minut</li> </ul>

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

SREČANJE	MATERIALI
<b>»IZ OČI V OČI«</b>	
<b>1.1. Začetek</b>	<b>Predstavitev (PPT)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• projekt COL-SUMERS,</li> <li>• cilji,</li> <li>• vsebina,</li> <li>• čas.</li> </ul>
<b>1.2. »Iz oči v oči«, 1. del</b>	<b>Materiali za vajo (PPT, video)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• del I. Globalni trendi: sodelovalna ekonomija vs. klasična ekonomija,</li> <li>• del II. Digitalno dobro počutje kot faktor skupne porabe,</li> <li>• del III. Posredni vplivi sodelovalne ekonomije na družbo,</li> <li>• del IV. Dobro počutje in trajnostna sodelovalna ekonomija.</li> </ul>
<b>1.3. »Iz oči v oči«, 2. del</b>	<b>Materiali za vajo (PPT, spletne strani, članki)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• praktična vaja 1. Predstavitev in po korakih o platformi za izposojlo koles,</li> <li>• praktična vaja 2. Predstavitev in po korakih o platformi Sopotnik,</li> <li>• praktična vaja 3. Predstavitev in po korakih o platformi za izmenjavo knjig ali bralni krožek,</li> <li>• praktična vaja 4. Predstavitev in po korakih o platformi za izmenjavo semen,</li> <li>• praktična vaja 5. Predstavitev in po korakih o platformi ...</li> </ul>
<b>1.4. Zaključek</b>	<b>Predstavitev (PPT)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kako deluje e-vadbena platforma (za vsebino 3),</li> <li>• predstavitev spletne vaje.</li> </ul>
<b>SPLETNA VAJA</b>	
<b>2.1. E-vadbena platforma COL-SUMERS</b>	<b>Predstavitev (PPT)</b> Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• e-vadbena platforma za vsebino 3: dobro počutje.</li> </ul>
<b>2.2. Ustvarimo svoj primer/analiza platforme za sodelovalno ekonomijo</b>	<b>Word dokument</b> 1. Pripravimo vzorec, v katerega bodo udeleženci zapisali svoje zaključke, predstavili izbrano platformo in razmišljanja o tem, kako lahko s sodelovanjem na tej platformi izboljšajo svoje življenje (dobro počutje).

