



Maja Meško,  
Damir Karpljuk, Mateja Videmšek, Jože Štihec, Maja Pungeršek

# Medgeneracijsko sodelovanje in športna dejavnost

## Izvleček

Namen raziskave je proučiti in analizirati medgeneracijsko povezanost s pomočjo pregleda obstoječega stanja in anketiranja ter nato predlagati dejavnosti, ki bi združevale različne generacije. Raziskava ločeno obravnava mlade in starejše, kjer smo preko posebej oblikovanih anketnih vprašalnikov od ciljnih skupin pridobili podatke o njihovem razmišljanju ter odnosov do medgeneracijskega sodelovanja. Na podlagi metodologije zbiranja podatkov so tako zbrane potrebe in želje obeh ciljnih skupin ter nadalje ob ustrezni metodološki analizi oblikovani predlogi vzpostavljanja dobrega medgeneracijskega sodelovanja oziroma izboljšanja že obstoječega. Rezultati raziskave kažejo, da sta mnenji obeh generacij, tako mlajše kot starejše, da športna dejavnost generacije združuje in predstavlja kvaliteten način medgeneracijskega sodelovanja. Na podlagi rezultatov torej sklepamo, da bi bilo smiselno organizirati različne športne dejavnosti, ki bi povezale generacije.

**Ključne besede:** medgeneracijski odnosi, medgeneracijsko sodelovanje, športna dejavnost.



Foto: Arhiv Športno društvo Sladka Goira

## Intergenerational cooperation and sport activity

### Abstract

The purpose of this research was to examine intergenerational connectedness by way of reviewing the current situation. On the basis of the survey conducted, activities that could bring together different generations are suggested. The study focuses on two groups: the young and the old generation. The questionnaires were designed for each of these groups separately. Thus we managed to compile the needs and wishes of both target groups. Furthermore, recommendations for establishing a good intergenerational cooperation or improving the existing one were framed. The results show that the opinions of the two generations is, both young and old, that sport activity combines the generation and represent a quality way of intergenerational cooperation. Based on the results we conclude it would be appropriate to organize various sports activities that link the generations.

**Keywords:** intergenerational relationships, intergenerational cooperation, sport activity

## ■ Uvod

Način življenja v družini se je spremenil, saj različne generacije ne bivajo več skupaj, kot je bilo to včasih. Starostniki so vedno bolj osamljeni, mladi pa so zaradi vpliva sodobne tehnologije prikrasani za fizične medosebne socialne integracije v okolju ter so vedno bolj obremenjeni in ne najdejo podpore za boljše življenje. Poleg tega se podaljšuje delovna doba, zaradi česar je vedno več starejših v službah, mlajši pa ne dobijo dela, kar tudi povzroča napetosti med generacijami. Staranje družbe je namreč postala značilnost demografskega razvoja v svetu. Prav tako je dogajanje v družbi, kot so na primer geografske selitve populacije, ločitve in nepopolne družine, pripeljalo do večjega razkoraka med starejšo in mlajšo generacijo ter zmanjšanja možnosti za interakcijo med otroki in starimi starši ali drugimi starejšimi osebami (Kupetz, 1993). Posledica tega je vedno manj medgeneracijskega dialoga. Pomen medgeneracijskega sožitja in sodelovanja je zato velik in nujno potreben.

### Medgeneracijsko sožitje in sodelovanje

Za medgeneracijsko sožitje je potrebno vzpodbujati dialog med generacijami ter jim nuditi podporo pri njihovem sodelovanju. Potrebno je spodbujati dejavnosti, ki prinašajo večjo solidarnost med generacijami, prenos znanja in izkušenj, ozaveščanje posluha za sočloveka, ki naj se odpove zgolj sebičnim ciljem. Medgeneracijska solidarnost v povezanosti generacij je temelj vsake družbe in njenega trajnostnega razvoja. Bistvo medgeneracijskega sodelovanja je v tem, da starejši prinašajo izkušnje na mlade, mladi pa prinašajo radost, veselje in nova znanja starejšim. Gre za obnavljanje in negovanje temeljnega odnosa med ljudmi, saj takšni odnosi dajejo varnost, življenjsko moč in energijo vsem generacijam. Starejša generacija lahko mlajši zapusti veliko svojih izkušenj in modrosti, mlada pa se tako zaveda pomena kakovostnega staranja (Postružnik, 1999).

Cilji medgeneracijskega povezovanja so predvsem (Majhenič, 1999):

- ohranjanje avtonomije in individualnosti starejših, saj to pri starejših vzpodbuja lastno odgovornost in ustvarjalnost ter tudi samostojno neodvisno življenje,
- ohranjanje stikov z družino, sosesko in vrstniki,
- skrb za dostopnost do informacij o vsem, kar je za starejše pomembno,
- razvoj mladostnikove samozavesti,
- učenje mlajših moralnih in etičnih razsežnosti medčloveških odnosov.

Pomembno pri medgeneracijskem povezovanju je, da se spodbuja dejavnosti, ki prinašajo korist vsem generacijam ter da v njih vsi udeleženci vidijo veselje in užitek. Zaradi različnih vrednot in kulture pri generacijah se namreč ustvarjajo različna mnenja o drugih generacijah ter različni pogledi in predlogi sodelovanja. Zato je potrebno najti skupne interese in poti sodelovanja.

### Staranje družbe

Do medgeneracijskega povezovanja je prišlo predvsem zaradi občutka osamljenosti, nepotrebosti, odmaknjenosti starejših, ki jih je v družbi vsako leto več. Družba se od konca 20. stoletja vedno bolj stara, saj se je število starejših nad 60 let povečalo za več kot 60 milijonov (Ramovš, 2003). Kot pojasnujeta Bernard in Phillips (2000), postaja položaj starejših ljudi vedno bolj pomemben element socialnih in političnih razprav ter narekuje potrebo za celostno socialno politiko, ki obravnava splošne potrebe starajoče se družbe. Po srednji varianti projekcije prebivalstva EUROPOP 2008 se bo delež prebivalcev nad 65 let povečal do leta 2060 s 16 % na 33,4 %, delež najmanj 80 let starih ljudi pa naj bi se do leta 2060 povečal s 3,5 % na 14,1 % (Statistični urad RS, 2010).

V poročilu World Population Prospect Report (2008) je zapisano, da število prebivalcev v starosti 60 let ali več v bolj razvitih regijah narašča najhitreje doslej in naj bi se povečalo za več kot

50 % v naslednjih štirih desetletjih, od 264 milijona v letu 2009 na 416 milijonov v letu 2050. V naslednjih dveh desetletjih se bo populacija v starosti 60 let ali več v državah v razvoju predvidoma povečala za 3 % na leto, torej naj bi se število starejših od 60 let povečalo s 473 milijonov v letu 2009 na 1,6 milijarde do leta 2050.

Današnji stari ljudje so drugačni od starih ljudi prejšnjih obdobj. Danes se starejši želijo aktivno starati, to je neprekinjeno udeleževati na ekonomskem, socialnem, kulturnem in civilnem področju tudi po upokojitvi (Statistični urad RS, 2010). Zato je pomembno narediti nekaj več na področju medgeneracijskega sodelovanja, saj je bistveno, da starejša generacija ni ločena od srednje in mlade, da lahko govorimo o kakovosti življenja vseh generacij. Če stari ljudje prezrejo mlajšo in srednjo generacijo, je njihovo življenje vedno bolj prazno in njihova starost ni kakovostna (Ramovš, 2003). Generacije lahko sodelujejo na različnih področjih. V članku smo se osredotočili na področje športa ter opisali njegove pozitivne učinke na staranje.

### Staranje in športna dejavnost

Zaradi dejstva, da je tako v Sloveniji kot tudi na svetu vse več starejših ljudi, se iščejo poti, ki bi ljudem v tretjem življenjskem obdobju omogočale polno, zadovoljno in kakovostno življenje. Tretje življenjsko obdobje je lahko zelo prijetno in zabavno, če ga skrbno načrtujemo in storimo nekaj zase ter za svoje počutje. Pomembno je, da so starejši ljudje v čim večji meri funkcionalno neodvisni, k čemur lahko pripomore tudi redna in primerna športna dejavnost (Videmšek, Cvetkovič, Mlinar, Meško, Štihec in Karpljuk, 2008).

Vsi ljudje niso pri isti starosti videti enako. Staranje je odvisno od misli in dejanj oziroma od zavestne odločitve starostnika, kako se želi postarati in kaj bo naredil za kakovost svojega življenja (Hojnik-Zupanc, 1997). Redna športna dejavnost ima številne pozitivne učinke (Berčič, 2002) in je pomembna

sestavina zdravega življenjskega sloga starejših ljudi. Odsotnost ali pomanjkanje gibanja vodi k številnim degenerativnim obolenjem, pešanju osnovnih življenjskih funkcij in k prezgodnjemu staranju. Videmškova je s sodelavci (Videmšek, Cvetkovič, Mlinar, Meško, Štihec in Karpljuk, 2008) prišla do ugotovitev, katere športne dejavnosti bi bilo smiselno za starejše ljudi boljše organizirati. Poleg hoje imajo starejši ljudje velik interes za splošno vadbo, planinstvo in kolesarjenje, s čimer se večina ukvarja neorganizirano. Kar 46 % ljudi se s hojo ukvarja organizirano, kar se nanaša na organizirane pohode in izlete, ki jih je v Sloveniji veliko. Med dobro obiskanimi organiziranimi športi najdemo splošno vadbo (4,3 %). Organizacija bi morala biti boljše posebej za dejavnosti na prostem, saj ne potrebujemo več kot naravni prostor in primerno osebno opremo. V naravi lahko večkrat naletimo na objektivne nevarnosti, ki se jim lahko izognemo z dobro organizacijo (pohod, kolesarski maraton).

Namen prispevka je proučiti in analizirati medgeneracijsko povezanost s pomočjo pregleda obstoječega stanja, mnenj ene generacije o drugi in obratno ter nato predlagati dejavnosti, ki bi združevale različne generacije. S pomočjo raziskave smo želeli ugotoviti, v katerih dejavnostih vidijo starejši in mlajši možnost sodelovanja, ali menijo, da lahko dejavnosti na področju športa doprinesejo k boljšemu medgeneracijskemu sodelovanju.

## Metode

### Preizkušanci

V vzorec smo zajeli 166 mlajših ter 77 starejših oseb, ki živijo na območju 23 občin celjske regije: Celje, Štore, Vojnik, Dobrna, Laško, Radeče, Slovenske Konjice, Vitanje, Zreče, Šentjur, Dobje, Šmarje, Kozje, Podčetrtek, Rogaška Slatina, Rogatec, Bistrica ob Sotli, Žalec, Braslovče, Polzela, Prebold, Tabor in Vransko.

Kot mlade smo opredelili osebe v starosti med 15 in 29 let, kot starejše pa

osebe, ki so stare od 60 let naprej. V raziskavi je v skupini mladih sodelovalo 32 moških in 134 žensk, od tega 13 dijakov, 49 študentov, 81 zaposlenih in 23 drugih (brezposelnih, na usposabljanju pred zaposlitvijo). Njihova povprečna starost je 22,8 let ( $SD = 6,17$ ). 82 mladih anketirancev prihaja s podeželja, 83 iz mesta. Od 77 starejših anketirancev je bilo 26 moških ter 51 žensk, od tega 7 zaposlenih ter 70 upokojenih. Njihova povprečna starost je 65,6 let ( $SD = 5,23$ ). 35 starejših anketirancev prihaja iz mesta ter 42 s podeželja.

### Pripomočki

Oblikovali smo anketni vprašalnik, ki je povzet po anketnem vprašalniku projekta MyStory ter drugih mednarodnih projektih na temo medgeneracijskega sodelovanja. Izvedli smo anketo, ki je potekala na dva načina, in sicer večinoma preko spleta s pomočjo spletnega programa 1ka, ki nam je omogočal, da smo na enostaven način pridobili zadostno število izpolnjenih anket ter osebno anketiranje (predvsem starejših oseb). Anketiranje je potekalo od 28. 3. 2013 do 14. 4. 2013.

Anketni vprašalnik je obsegal štiri dele:

- splošni del,
- anketna vprašanja, ki ugotavljajo mnenje o starejši ali mlajši generaciji,
- anketna vprašanja o medgeneracijskem sodelovanju ter
- odprto vprašanje za predloge sodelovanja.

Pri delu anketnega vprašalnika, ki je ugotavljal mnenje o starejši ali mlajši generaciji, so anketiranci na lestvici od 1 do 5 ocenjevali, katere lastnosti so značilne za starejšo oziroma mlajšo generacijo, pri čemer je 1 pomenila, da posedovanje omenjene lastnosti za to generacijo popolnoma ne drži, 5 pa, da popolnoma drži.

### Postopek

Po zaključenem anketiranju smo podatke obdelali z metodami osnovne statistike.

## Rezultati raziskave in diskusija

Glede na opredeljeni poglobljeni ciljni skupini (starostniki ter mladostniki) je opravljen presek stanja, torej opis mnenja starejših in mlajših oseb o drugi generaciji ter mnenj o medgeneracijskem sodelovanju. Raziskava ločeno obravnava mlade in starejše, kjer smo preko posebej oblikovanih anketnih vprašalnikov od ciljnih skupin pridobili podatke o njihovem razmišljanju ter odnosov do medgeneracijskega sodelovanja.

V Tabeli 1 so prikazana mnenja mlajše generacije o starejši generaciji.

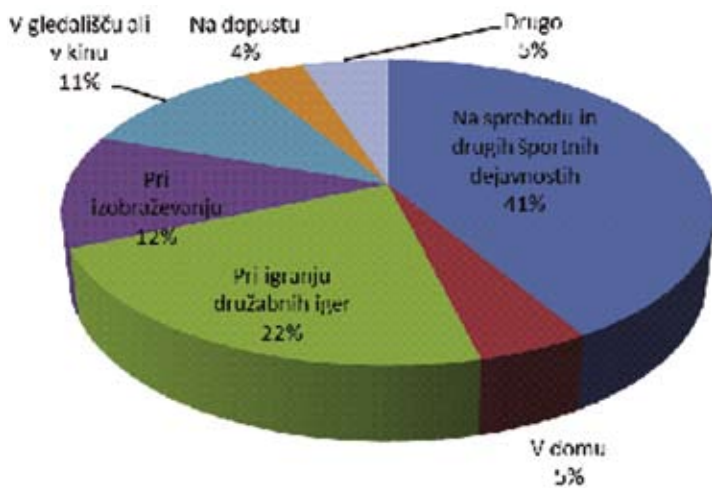
Starejša generacija velja za bolj varčno kot mlajša generacija, ki je živela v času razcveta (Finančni trgi, 2011), iz tega razloga menimo, da mlajši tudi vidijo starejše kot bolj varčne. Starejša generacija velja za generacijo deloholikov, saj jim delo veliko pomeni (Horvat, 2012). Mladi jih vidijo tudi kot bolj izkušene, saj so starejši in so v življenju že kar nekaj stvari doživeli, kar jim je pustilo dosti izkušenj in znanj.

Po pregledu analize odgovorov na druga vprašanja v zvezi s sodelovanjem med generacijama smo ugotovili, da mladi menijo, da so izkušnje starejših družbi koristne ter da starejši pomagajo ohranjati tradicionalne vrednote. Delo s starejšimi povečini (59 %) ocenjujejo kot pozitivno, saj menijo, da delo s starejšimi predstavlja pomembno izkušnjo v njihovem življenju. 27 % mladih anketirancev meni, da delo s starejšimi spodbuja starejše, da sami rešujejo svoje probleme. V večini (59 %) bi želeli več časa preživeti v družbi starejših, prosti čas pa bi želeli preživeti na različne načine, najraje na sprehodu in pri športnih dejavnostih (40,7 %) ter pri igranju družabnih iger (21,7 %). Pri vprašanju o načinih preživljanja prostega časa so lahko vprašani izbrali več odgovorov. Iz Slike 1 lahko vidimo, da bi mladi najraje svoj prosti čas v družbi starejših preživeli ob športnih dejavnostih.

Tabela 1: Mnenje mlajše generacije o starejši generaciji

Označite, katere lastnosti veljajo za starejšo generacijo (ovrednotite od 1 do 5, kjer je 1 ne drži in 5 zelo drži)										
Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje (AS)	Std. Odklon (SD)
	1	2	3	4	5	Skupaj				
Dojemljivi	14 (10%)	38 (26%)	60 (42%)	24 (17%)	8 (6%)	144 (100%)	144	166	2.8	1.0
Sposobni	0 (0%)	17 (12%)	60 (42%)	52 (36%)	14 (10%)	143 (100%)	143	166	3.4	0.8
Izkušeni	1 (1%)	3 (2%)	10 (7%)	51 (36%)	78 (55%)	143 (100%)	143	166	4.4	0.8
Nič se jim ne da	23 (16%)	46 (32%)	49 (35%)	22 (15%)	2 (1%)	142 (100%)	142	166	2.5	1.0
Preobremenjeni	13 (9%)	45 (32%)	43 (30%)	31 (22%)	10 (7%)	142 (100%)	142	166	2.9	1.1
Imajo vizijo	16 (11%)	46 (32%)	48 (34%)	24 (17%)	8 (6%)	142 (100%)	142	166	2.7	1.1
Družabni	2 (1%)	13 (9%)	61 (43%)	52 (37%)	14 (10%)	142 (100%)	142	166	3.4	0.8
Trmasti	1 (1%)	14 (10%)	46 (32%)	49 (35%)	32 (23%)	142 (100%)	142	166	3.7	1.0
Predvidljivi	3 (2%)	6 (4%)	59 (42%)	55 (39%)	19 (13%)	142 (100%)	142	166	3.6	0.9
Varčni	0 (0%)	3 (2%)	25 (17%)	57 (40%)	58 (41%)	143 (100%)	143	166	4.2	0.8
Zagrenjeni	9 (6%)	26 (18%)	60 (42%)	38 (27%)	9 (6%)	142 (100%)	142	166	3.1	1.0
Kritični	2 (1%)	16 (11%)	42 (30%)	60 (42%)	22 (15%)	142 (100%)	142	166	3.6	0.9
Delovni	2 (1%)	13 (9%)	40 (28%)	59 (41%)	29 (20%)	143 (100%)	143	166	3.7	0.9
Počasni	4 (3%)	29 (20%)	49 (35%)	43 (30%)	17 (12%)	142 (100%)	142	166	3.3	1.0
Odgovorni	0 (0%)	7 (5%)	32 (23%)	67 (47%)	36 (25%)	142 (100%)	142	166	3.9	0.8
Prezahtevni	5 (4%)	20 (14%)	58 (41%)	37 (26%)	21 (15%)	141 (100%)	141	166	3.3	1.0
Svojeglavi	4 (3%)	20 (14%)	47 (33%)	41 (29%)	31 (22%)	143 (100%)	143	166	3.5	1.1
Aktivist	16 (12%)	38 (27%)	64 (46%)	19 (14%)	2 (1%)	139 (100%)	139	166	2.7	0.9

Mlajši menijo, da so lastnosti starejše generacije predvsem izkušnost (AS = 4,4), varčnost (AS = 4,2), odgovornost (AS = 3,9), delavnost (AS = 3,7) in trma (AS = 3,7).



Slika 1: Načini, kako bi želeli mladi prosti čas preživeti v družbi starejših.

S pomočjo raziskave smo pridobili tudi predloge za medgeneracijsko sodelovanje. Mlajša generacija predlaga, da bi lahko medgeneracijsko sodelovanje potekalo v delavnicah, kjer bi starejši učili mlade veščin in dejavnosti, ki so jih delali včasih: kvačkanje, šivanje,

klekljanje, peka, ročne spretnosti; na izobraževalnih seminarjih, kjer starejši lahko mlajšim pripovedujejo, kakšno je bilo življenje nekoč in s tem učijo hvaležnosti za to, kar imamo sedaj, mladi pa lahko starejšim pomagajo pri uporabi sodobne tehnologije; z aktivnim

druženjem ob različnih dejavnostih (pohodništvo, izleti, družabni dogodki, kulturne prireditve ...); v debatnih krožkih na različne teme; na tečajih (npr. fotografiranja, risanja, tujih jezikov ...). Predlaga se tudi, da se redno sklicujejo zbori mestnih četrti, kjer lahko sodelujejo vsi občani ter kjer se določijo cilji za potrebe vseh občanov (tudi za sodelovanje med generacijami), za katere se dobijo proračunska sredstva.

V Tabeli 2 so prikazana mnenja starejše generacije o mlajši generaciji.

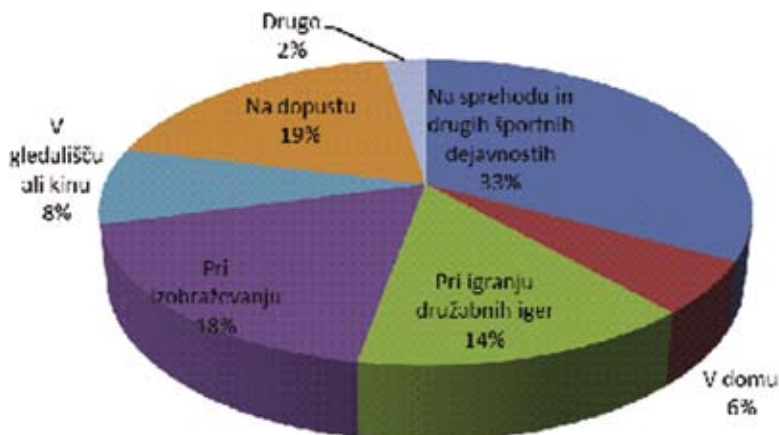
Mladi so zelo samozavestni, svojeglavi, samozaupljivi, nagnjeni k eksperimentiranju tako glede drog kot seksa. Večina se jih je rodila v času interneta, računalnikov ter ostale tehnologije. Obožujejo elektronsko glasbo. So pa tudi zelo nadarjeni in inovativni (Horvat, 2012). Tako jih vidi tudi starejša generacija, ki jim predpisuje sposobnost, dojemljivost ter svojeglavost.



Tabela 2: Mnenje starejše generacije o mlajši generaciji

Označite, katere lastnosti veljajo za mlajšo generacijo (ovrednotite od 1 do 5, kjer je 1 ne drži in 5 zelo drži)										
Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje (AS)	Std. Odklon (SD)
	1	2	3	4	5	Skupaj				
Dojemljivi	0 (0%)	3 (4%)	14 (19%)	35 (49%)	20 (28%)	72 (100%)	72	77	4.0	0.8
Sposobni	0 (0%)	2 (3%)	15 (21%)	35 (49%)	20 (28%)	72 (100%)	72	77	4.0	0.8
Nič se jim ne da	17 (24%)	18 (26%)	25 (36%)	8 (11%)	2 (3%)	70 (100%)	70	77	2.4	1.1
Preobremenjeni	4 (6%)	12 (17%)	20 (28%)	27 (38%)	9 (13%)	72 (100%)	72	77	3.3	1.1
Imajo vizijo	2 (3%)	11 (15%)	21 (30%)	27 (38%)	10 (14%)	71 (100%)	71	77	3.5	1.0
Družabni	3 (4%)	6 (8%)	21 (30%)	28 (39%)	13 (18%)	71 (100%)	71	77	3.6	1.0
Trmasti	4 (6%)	9 (13%)	23 (32%)	22 (31%)	14 (19%)	72 (100%)	72	77	3.5	1.1
Predvidljivi	2 (3%)	17 (24%)	32 (44%)	16 (22%)	5 (7%)	72 (100%)	72	77	3.1	0.9
Varčni	8 (11%)	27 (38%)	21 (30%)	11 (15%)	4 (6%)	71 (100%)	71	77	2.7	1.1
Zagrenjeni	8 (11%)	11 (15%)	32 (44%)	17 (23%)	5 (7%)	73 (100%)	73	77	3.0	1.1
Kritični	2 (3%)	11 (16%)	21 (30%)	27 (39%)	9 (13%)	70 (100%)	70	77	3.4	1.0
Delovni	2 (3%)	8 (11%)	42 (59%)	13 (18%)	6 (8%)	71 (100%)	71	77	3.2	0.9
Odgovorni	4 (6%)	11 (15%)	36 (50%)	16 (22%)	5 (7%)	72 (100%)	72	77	3.1	0.9
Prezahtevni	3 (4%)	9 (13%)	16 (22%)	36 (50%)	8 (11%)	72 (100%)	72	77	3.5	1.0
Svojeeglavi	2 (3%)	6 (9%)	25 (36%)	27 (39%)	10 (14%)	70 (100%)	70	77	3.5	0.9
Aktivisti	5 (7%)	18 (25%)	23 (32%)	23 (32%)	4 (5%)	73 (100%)	73	77	3.0	1.0

Starejši v povprečju menijo, da so lastnosti mlajše generacije predvsem dojemljivost (AS = 4,0), sposobnost (AS = 4,0), družabnost (AS = 3,6) in prezahtevnost (AS = 3,5) ter svojeeglavost (AS = 3,5).



Slika 2: Načini, kako želijo starejši preživeti prosti čas v družbi mladih.

Po pregledu analize odgovorov na druga vprašanja v zvezi s sodelovanjem med generacijama smo ugotovili, da starejši vidijo mlade kot prihodnost naše družbe z željo po spremembah. Povezujejo jih z energijo, lepoto in zdravjem, željo po neodvisnosti, odvisnostjo s sodobno tehnologijo ter težkim ekonomskim položajem. Delo s starejšimi povečini (61 %) ocenjujejo kot pozitivno, saj menijo, da delo z mla-

dimi predstavlja pomembno naložbo. 23 % starejših anketirancev meni, da delo z mladimi spodbuja mlade, da sami rešujejo svoje probleme. V večini (66 %) bi želeli več časa preživeti v družbi starejših, prosti čas pa bi želeli preživeti na različne načine, najraje na sprehodu in pri športnih dejavnostih (33 %), na dopustu (19 %) ter pri izobraževanju (18 %).

Starejša generacija predlaga, da bi lahko medgeneracijsko sodelovanje potekalo pri različnih športnih dejavnostih (npr. pohodništvo); na izletih; v različnih delavnicah in tečajih; debatnih krožkih; taborih; družabnih igrah; pomoč mladim pri vsakodnevnih opravkih starejših, npr. prevozi z avtom po opravkih, pomoč pri obdelavi vrta, vsakodnevni kontakt ...

## Sklep

Medgeneracijsko sodelovanje s širšega vidika v družbi in ožjega vidika v družini močno prispeva k solidarnosti, strpnosti in dobrim medsebojnim odnosom. Iz tega razloga je nujno potrebno, da se več časa nameni vzgoji in izobraževanju za sožitje, solidarnosti in sodelovanju vseh generacij v dolgoživi družbi.

Trajnostni razvoj družbe je mogoč le v pristnem stiku in sožitju vseh generacij. Za sožitje je potrebna pozitivna komunikacija med generacijami, povečana

vloga sosedskih, lokalnih in drugih skupnosti ter sodelovanje mladih in starejših za ustvarjanje kakovostnega življenja. Sožitje in solidarnost generacij je odvisno od kombinacije sodelovanja treh sfer, to je države, ki ima instrumente moči, trga, ki ima kapital, in civilne družbe, ki je lahko solidarna. Le v enakovredni vlogi vseh treh sfer in v enakovredni vlogi vseh generacij lahko najdemo izhod iz krize. Tega se družba vedno bolj zaveda in posledično krepi medgeneracijsko sodelovanje in sožitje z različnimi programi za mlade in starejše, preko katerih krepi aktivnost starejših, razvija ustvarjalnost mladih in povezuje generacije, saj je od tega odvisna kakovost življenja in prihodnost naslednjih generacij.

Šport predstavlja uspešen način medgeneracijskega sožitja, saj združuje generacije. Poleg tega pa ukvarjanje s kakršnim koli športom koristi zdravju ter ohranja telo gibčno in aktivno. Za starejšo generacijo velja, če so že v mladosti opustili šport ali se sploh niso nikoli z njim ukvarjali, lahko začnejo s prilagojeno aktivnostjo tudi v starosti.

Morda so si vedno želeli, da bi se ukvarjali s kakšnim določenim športom, pa niso nikoli imeli časa. Mnogo športov je mogoče kar uspešno začeti pri petdesetih ali šestdesetih letih (Stoppard, 1991). Športna dejavnost koristi vsem generacijam z vidika zdravja, poleg tega pa generacije združuje in s tem predstavlja kvaliteten način medgeneracijskega sodelovanja.

## ■ Literatura

1. Berčič, H. (2002). Redno športnorekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja. *Šport*, 50 ( 2), 26–31.
2. Bernard, M. in Phillips, J. (2000). *The challenge of ageing in tomorrow's Britain. Ageing & Society*, 20, 33–54.
3. Finančni trgi, B.U. (2011). *9 modrih nasvetov, na katere mlada generacija pozablja!*. <http://www.financnitrji.com/radar/9-modrih-nasvetov-na-katere-mlada-generacija-pozablja> (13. 4. 2013).
4. Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom: Priprava na upokojitev in starost*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
5. Horvat, M. (2012). *Generacije mojega življenja*. <http://www2.arnes.si/~gzver/arhiv%20>

2012/Peta%20stran/Monika%20Horvat/generacije.html (13. 4. 2013).

6. Kupetz, B. N. (1993). *Bridging the gap between young and old. Children Today*, 22 (2), 10–13 .
7. Majhenič, M. (1999). *2. Slovenski kongres prostovoljcev: Prostovoljno delo s starimi, za stare in skupaj z njimi*. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.
8. Postružnik, A. (1999). *2. Slovenski kongres prostovoljcev: Prostovoljno delo srednješolcev in osnovnošolcev – medgeneracijsko povezovanje*. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.
9. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
10. Statistični urad RS. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. <http://www.stat.si/pub.asp> (13. 3. 2013).
11. Stoppard, M. (2003). *Defying Age*. Ljubljana: Domus.
12. Videmšek, Cvetkovič, Mlinar, Meško, Štihec in Karpljuk, (2008). Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji = Analysis of physical activity and health problems of people aged over 65 in Slovenia. *Šport*, 56 (3/4), 38–42.
13. World Population Prospect Report (2008). Poročilo o pričakovanih glede svetovnega prebivalstva. [http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2008/wpp2008\\_highlights.pdf](http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2008/wpp2008_highlights.pdf) (10. 3. 2013)

Maja Meško, izr. prof.,  
Univerza na Primorskem,  
Fakulteta za management,  
Cankarjeva 5, 6000 Koper,  
e-mail: maja.mesko@fm-kp.si