



BLOOMING MENTAL WELLBEING AND SOCIAL INCLUSION
THROUGH OUTDOOR PHYSICAL ACTIVITY

BLOOM AMBASADORJI

ENOSTAVNE AKTIVNOSTI NA PROSTEM, KI OHRANJAJO DUH
BLOOMA PRI ŽIVLJENJU
(NATISNJENA RAZLIČICA)



Co-funded by
the European Union

Sofinancira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja pa so zgolj stališča avtorja(-jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.



KONZORCIJ PROJEKTA BLOOM

Associação AnimamVivitem
Koordinator projekta | Cascais, Portugalska

Inštitut STEP
Projektni partner | Ljubljana, Slovenija

Kontaktne podatki
Koordinator projekta:
Associação AnimamVivitem
Kontaktna oseba: Inês Gomes Calado
E-naslov: animam.vivitem@gmail.com

Pravno obvestilo

Ta publikacija je dokument, ki ga je pripravil konzorcij. Njen namen je zagotoviti praktično podporo pri izvajanju projekta. Izraženi rezultati ne pomenijo znanstvenih, pedagoških ali akademskih stališč sedanjega konzorcija. Niti partnerji niti katera koli oseba, ki deluje v imenu konzorcija, niso odgovorni za morebitno uporabo te publikacije.



Co-funded by
the European Union

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.

Referenčna številka projekta: 2023-2-PT01-KA210-ADU-000182287

Dokument je na voljo na spletu, brezplačno in pod odprtimi licencami.

2025 | Konzorcij projekta BLOOM

ABOUT THE BLOOM PROJECT

BLOOM: Razcvet duševnega blagostanja in socialne vključenosti s telesno dejavnostjo na prostem

BLOOM je evropski projekt, ki v okviru programa Erasmus+ za izobraževanje odraslih združuje organizaciji iz Portugalske in Slovenije. Projekt BLOOM, ki traja 18 mesecev in ga podpira Evropska komisija, je namenjen pomoči starejšim odraslim pri njihovem duševnem, čustvenem, telesnem in družbenem razvoju.

BLOOM v svojem bistvu verjame v moč gibanja, narave in povezanosti. Program uporablja telesne dejavnosti na prostem ne le za krepitev telesa, temveč tudi za spodbujanje uma, dvigovanje duha in združevanje ljudi. Z združevanjem nežne vadbe z zabavnimi kognitivnimi izzivi in skupnimi izkušnjami BLOOM ponuja preprost, vključujoč in vesel način za podporo duševnega blagostanja in socialne vključenosti v poznejšem življenjskem obdobju.



Gre za to, da
ostanemo
aktivni, povezani
in da v vseh
starostnih
obdobjih
cvetimo.

GRADIVA BLOOM AMBASADORJEV

Ta gradiva so namenjena ambasadorjem BLOOM – starejšim vodjem, ki želijo še naprej spodbujati dobro počutje, mentalno ostrino in socialno vključenost tudi po koncu projekta.

KDO SO AMBASADORJI BLOOM?

Ambasadorji BLOOM so starejši odrasli, ki so sodelovali v projektu BLOOM in želijo pomagati drugim, da doživijo podobne izkušnje. Ni vam treba biti strokovnjak, pomembna je le pripravljenost deliti, podpirati in ostati vključeni.

VAŠE POSLANSTVO:

- Pogovorite se z drugimi o BLOOM-u
- Povabite jih, da se vam pridružijo pri aktivnostih na prostem
- Podprite ljudi, ki se počutijo osamljeni ali negotovi
- Ohranite duh BLOOM-a v svoji skupnosti

PO KONCU PROJEKTA: KAJ LAHKO ŠE NAPREJ POČNETE

Tudi po koncu programa BLOOM se vaša vloga nadaljuje. Lahko:

- Še naprej vabimo ljudi ven, v naravo
- Še naprej govorimo o duševnem dobrem počutju in socialni vključenosti
- Prosite svoj skupnostni center ali mestni svet za podporo podobnim dejavnostim
- Ste oseba, pri kateri drugi iščejo spodbudo in povezanost

SEZNAM IDEJ ZA AKTIVNOSTI

Tukaj je nekaj preprostih stvari, ki jih lahko počnete za ohranjanje BLOOMa po BLOOMu – v svojem tempu, na svoj način:

Tedensko ali mesečno

AKTIVNOST	
Povabite soseda ali prijatelja na sprehod v park.	
Delite svojo zgodbo o BLOOM-u z drugimi (v kratkem pogovoru ali sproščenem klepetu).	
Pokličite nekoga, ki živi sam, in ga vprašajte, če bi se vam pridružil/a.	
Enkrat na teden organizirajte kratek sprehod z 2–3 osebami.	
Prositate lokalno skupino (cerkev, klub starejših, knjižnico), da vam dovoli predstaviti BLOOM.	
Izvedite kratko igro spomina na prostem ali preprosto dejavnost iz BLOOM-a (glejte naslednjo stran).	
Predlagajte skupini v skupnosti aktivnost v slogu BLOOM-a.	
Sodelujte v čistilnih akcijah, vrtnarskih dnevih ali skupinskih sprehodih.	

10 PREPROSTIH DEJAVNOSTI, KI JIH LAHKO VODITE V SVOJI SKUPNOSTI

Te dejavnosti so zabavne, nezahtevne in idealne za majhne skupine v parkih, vrtovih ali drugih zelenih površinah.

1. Hoja in pogovor	
Kaj storiti: Povabite prijatelja ali nekaj sosedov na sprehod. Med sprehodom lahko vprašate: ○ Katera je bila tvoja najljubša igra v otroštvu? ○ Na kaj si ponosen/a? ○ Če bi lahko obiskali katerikoli kraj, kam bi šli? Zakaj pomaga: Združuje lahkotno vadbo s priklicem spomina in smiselnim pogovorom.	
2. Pot po spominih	
Kaj storiti: Izberite prijeten zunanji prostor in prosite udeležence, naj prinesejo predmet ali fotografijo iz svoje preteklosti. Lahko sedite v krogu na prostem in izmenično delite zgodbo, ki se skriva za predmetom. Zakaj pomaga: Spodbuja osebno pripovedovanje zgodb, gradi socialne povezave in krepi spomin.	
3. Krog hvaležnosti	
Kaj storiti: Sedite zunaj v krogu. Podajte majhen predmet (kamen, cvet ali storž). Ko ga nekdo drži, pove: »Ena stvar, za katero sem danes hvaležen, je ...« Zakaj pomaga: Ustvarja pozitivnost, refleksijo in močan občutek skupnosti.	

4. Odsev narave



Kaj storiti: Poiščite miren zeleni prostor (klop v parku, na vrtu ali ob poti). Vodite 5-minutno refleksijo:

- "Katere zvoke slišiš?"
- "Katere barve vidiš?"
- "Globoko vdihni – kaj čutiš?"

Zakaj pomaga: Spodbuja čuječnost, zmanjšuje stres in izboljšuje čustveno počutje.

5. Sprehod z raztezanjem



Kaj storiti: Zberite majhno skupino (2–3 osebe) in jih povabite na sprehod. Sprehodite se s 3–4 postanki. Na vsakem postanku se rahlo raztegnite:

- Sezite visoko proti nebu
- Nežno zavrtite trup z ene strani na drugo
- Iztegnite roke in se nagnite na stran

Zakaj pomaga: Spodbuja zavedanje telesa in okolice.

6. Gibanje v naravi



Kaj storiti: Sami ali v majhni skupini se sprehodite in predmetom, ki jih opazite, dodelite preproste poteze, na primer:

- Ptica = 3 majhni skoki
- Cvet = 3 x kroženje z rokami
- Klop = kolesarjenje sede (sedimo in damo noge v zrak, kolesarimo)

Zakaj pomaga: Sprehodi postanejo igrivi in še bolj aktivni.

7. Hoja in štetje	
Kaj storiti: Pojdite na sprehod v majhni skupini in med potjo preštejte določeno stvar (npr. rože, rdeča vrata, ptice). Na koncu primerjajte, z drugimi, kaj ste videli. Zakaj pomaga: Združuje lahko telesno aktivnost z opazovanjem in spominom.	
8. Korak in črkovanje	
Kaj storiti: Hodite v vrsti ali krogu. Vodja izgovori besedo (npr. »cvet«) in z vsakim korakom udeleženci izgovorijo črko. V tem primer C, V, E, T. Ko končate, izberite novo besedo! Zakaj pomaga: Skozi hojo spodbuja spomin in ritem.	
9. Tematski sprehod v naravi	
Kaj storiti: Izberite temo povezano s naravo (npr. drevesa, rože, ptice ali letni časi) in vodite počasen, čuječ sprehod, kjer udeleženci opazujejo, delijo spomine in se pogovarjajo o tem, kar opazijo. Bodite pozorni na podrobnosti in jih naredite čutne (ustavite se, da pogledate, poslušate, se dotaknete ali povohate). Na primer: ○ Drevesa – Primerjajte lubje, liste ali višino. »Katero se zdi najstarejše?« ○ Rože – Bodite pozorni na barve, oblike, vonje. »Katera vam najlepša?« ○ Ptice – Poslušajte ptičje petje, poskusite opaziti kakšno ali uganiti njeno ime. ○ Letni časi – Opazujte znake letnih časov. »Kaj se spreminja okoli nas?«. Zakaj pomaga: Spodbuja lahkotno gibanje; Povečuje pozornost in zavedanje okolice; Spodbuja radovednost in pogovor; Spodbuja povezanost z naravo in člani skupine; Ustvari pomirjujočo, pozitivno skupno izkušnjo.	

10. Sledite vodji



Kaj storiti: V majhni skupini ena oseba vodi in dodaja preproste gibe:

- Hoja z dvignjenimi koleno
- Nežno zamahnite z rokami
- Naredite dva stranska koraka

Izmenično bodite vodja! Zraven lahko pijete kakšno pesem npr. Abraham ima 7 sinov.

Zakaj pomaga: Z vadbo se krepi koordinacija in viša energija.

NASVETI ZA AMBASADORJE BLOOM

Naj bo preprosto: osredotočite se na povezanost in veselje, ne na popolnost.

Prilagodite skupini: Če nekdo ne more hoditi daleč, naj se aktivnost izvaja s kratkimi razdaljami in premori.

Redna srečanja: Tedenski ali mesečni sprehod ali klepet je dovolj, da duh BLOOMa ostane živ.

Bodite gostoljubni: Novi ljudje se lahko počutijo sramežljivo. Pozdravite jih toplo in jih nežno vključite.

VI STE DUŠA BLOOMA!

Z vašo pobudo se bo sporočilo BLOOMa še naprej širilo – prinašalo bo več nasmehov, močnejše misli in globlje povezave v vašo skupnost.

NE POZABITE: MAJHNA DEJANJA, VELIK VPLIV

Ni vam treba narediti vsega. Že ena ali dve preprosti stvari na teden lahko za nekoga drugega veliko spremenita. Vaša prijaznost, energija in glas pomagajo širiti sporočilo BLOOM.

CVETIMO ŠE NAPREJ – SKUPAJ!



Spletna stran projekta BLOOM

<http://www.project-bloom.eu>