



Småland



Lärgruppsmaterial om seniorhälsa

Lärgruppsmaterial – seniorhälsa

Inledning

Är ni ett gäng seniorer som träffas i olika sammanhang i er förening? Då vill vi erbjuda denna folkbildningsaktivitet till er!

En eller ett par av er som tycker det är roligt att leda en grupp, har tillgång till dator och lite intresse och kunskap kring datorer tar på sig rollen som lärgruppsledare och börjar aktiviteten med att ta del av vår digitala lärgruppsledarutbildning. Efter det samlas ni i ert gäng och genomför de fem folkbildningsträffarna. Beroende på vilka ni är i gruppen så kan ni välja att deltagarna tar del av informationen i länkarna som är kopplade till varje träff inför träffarna eller på lämpligt sätt inledningsvis vid träffarna. Vi på RF-SISU Småland kan även vara behjälpliga med att skriva ut materialet om det skulle vara önskvärt.

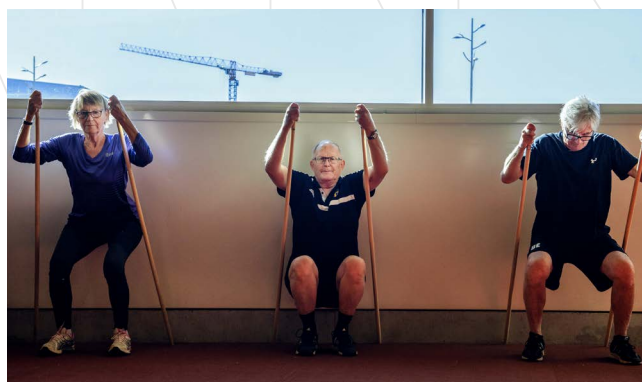
För lärgruppsledaren:

Välkommen som lärgruppsledare! Att vara lärgruppsledare är en annan roll än den som ledare eller tränare. I lärgruppen kan ni lära er saker som inte har med själva träningen att göra, men som ändå är viktig i en förening.

I den här utbildningen kommer du att få lära dig mycket som kommer att vara till hjälp i ditt uppdrag med att bedriva folkbildning. Länk till utbildningen:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/idrottens-utbildare/utbildnings-for-largrupsledare/>

Behöver ni stöd i arbetet med folkbildning ta gärna en kontakt med er idrottskonsulent på RF-SISU Småland eller så når ni oss på telefonnummer 036-34 54 00.



Om RF-SISU Småland

RF-SISU Småland är Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna regionala organisation i Småland. Vårt uppdrag är att stödja, företräda och leda distriktets idrott.



Småland

Vårt uppdrag

Stöder, utvecklar, leder och företräder

- Främjar, utvecklar och samordnar idrottsverksamheten i Småland
- Tar tillvara idrottens intressen och ser till att idrottens roll i samhället utvecklas
- Arbetar med idrottservice, intressepolitik och idrottsutveckling

Bildar och utbildar

- Är idrottens studieförbund och utbildningsorganisation i Småland
- Ska stimulera lärande
- Ska stärka engagemanget och utveckla idrottsverksamheten

Vi verkar i hela Småland!

RF-SISU Småland har verksamhet i hela Småland – i 33 kommuner och tre regioner. Totalt har vi 50 anställda, med kansli i Jönköping och kontor på ytterligare 8 platser.

Idrotten i Småland

- 1 800 idrottsföreningar
- 300 000 medlemmar
- 50 000 ledare
- 68 specialidrotten

Träff 1

Introduktion

Detta innebär kroppens normala åldrande – läs texten på 1177.se i denna länk:

<https://www.1177.se/Jonkopings-land/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/sa-aldras-kroppen/>

Frågor att samtala om

- Vilka kroppsliga skillnader upplever vi nu jämfört med när vi var yngre?
- Vilka möjligheter till rörelse och aktivt liv har vi ändå?
- Vilken rörelse funkar bra för mig?

Träff 2

Smarta matvanor

Livsmedelsverkets broschyr om råd om bra mat för äldre hittar ni i denna länk:

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/rad-om-bra-mat-for-aldre.pdf>

Bra mat för äldre - läs texten på 1177.se i denna länk:

<https://www.1177.se/Skane/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/bra-mat-for-aldre/>

Bra att veta om näring - läs texten på 1177.se i denna länk:

<https://www.1177.se/Jonkopings-land/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/bra-att-veta-om-naring/>

Frågor att samtala om

- Vad är svårt?
- Vad är enkelt?
- Har du goda råd och tips på vad som fungerar bra för dig?

Träff 3

Rörelseglädje och fysisk aktivitet

Att hålla sig i form - läs texten på 1177.se i denna länk:

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/att-halla-sig-i-form-som-senior/>

Förhindra fallolyckor hos äldre - läs texten på 1177.se i denna länk:

<https://www.1177.se/Vasterbotten/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/forhindra-fallolyckor-hos-aldre/>

Nationella rekommendationer kring fysisk aktivitet kan ni ta del av i denna länk:

<http://www.yfa.se/wp-content/uploads/2021/03/rek-aldre.pdf>

Frågor att samtala om

- På vilket sätt är rekommendationerna kring fysisk aktivitet lätta eller svåra att uppfylla?
- Vad motiverar mig att vara fysiskt aktiv och vad skulle motivera mig att nå tillräcklig och rätt fysisk aktivitet om jag inte gör det idag?
- Tips på bra aktiviteter som funkar för dig? Hur hittar jag rörelseglädje?

Träff 4

Reflektionsträff

Frågor att samtala om

- Gör jag annorlunda efter att vi har haft våra 3 tidigare träffar?
- Har jag funderat på något sedan vi träffades senast?
- Hur kan vi gå vidare med dessa träffar eller annat?
- Kan vi sprida våra kunskaper och erfarenheter?

Träff 5

Kan vi utveckla föreningens verksamhet?

Här finns exempel på hur idrotten utvecklas för att fler ska kunna leva ett helt liv med idrott.

Se en film om gå-fotboll i denna länk:

<https://www.youtube.com/watch?v=e6ndOAZRo3g>

Se en film om judons träningsform för falltrygghet i denna länk:

https://www.youtube.com/watch?v=xgBjj5_dJPI

Frågor att samtala om

- Hur ger vårt engagemang här i föreningen välmående?
- Kan vi komplettera det med fler aktiviteter för att förbättra vår hälsa ytterligare?
- Kan vi bli fler? Hur?





Samtliga foton: Bildbyrån

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER

Facebook: [@rfsisu.smaland](https://www.facebook.com/rfsisu.smaland)

Instagram: [@rfsisu.smaland](https://www.instagram.com/rfsisu.smaland)

Hemsida: www.rfsisu.se/smaland

Behöver ni stöd i arbetet med folkbildning?

Ta gärna en kontakt med er idrottskonsulent på RF-SISU Småland eller så når ni oss på telefonnummer 036-34 54 00.



Småland

Adress: St. Göransvägen 31, 554 54 Jönköping | Tel: 036-34 54 00
E-post: smaland@rfsisu.se | Hemsida: www.rfsisu.se/smaland