



LÄRGRUPPSPLAN

# Att starta upp ny verksamhet för Idrott 65+

**Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig i en förening som vill starta upp ny verksamhet för målgruppen 65+.**

## Om lärgruppsplanen

Denna lärgrupp är tänkt att vara ett stöd för föreningar som vill starta upp en ny verksamhet för målgruppen 65 +. Genom gemensamma samtal kring utvalda frågor lägger ni grunden för vad ni vill erbjuda, för vem och på vilket sätt. Frågorna utgår ifrån aspekter som ses som centrala utifrån ett antal studier som genomförts kring denna målgrupp. Vilka studier vi utgår ifrån hänvisar vi till i slutet av lärgruppen som tips för vidare läsning.

## Er lärgrupp

Börja med att tillsammans lyfta upp och samtala kort om följande punkter som har framkommit i de studier som vi hänvisar till. Börja med att lyssna gemensamt på Aila, som är verksamhetsutvecklare på Riksidrottsförbundet för Idrott 65+. Du hittar filmen genom att klicka på bilden till höger. Använd dessutom de summerade slutsatserna från studier kring idrott 65 + som finns här nedan. Hjälp åt att identifiera vad du och er förening behöver tänka extra på när ni i ert arbete med att utveckla och erbjuda ny verksamhet för denna målgrupp.



Använd gärna följande frågor som stöd och utgångspunkt i era samtal.

Tänk på att dokumentera era samtal och slutsatser för att gå tillbaka till i ert vidare arbete.

## Utgå från frågorna:

- Vad innebär då detta för oss i stundande arbete med att starta upp ny verksamhet?
- Vad blir viktigt för oss att tänka extra på när vi formar vårt utbud?
- Vilket budskap vill vi då kommunicera när vi rekryterar till den nya verksamheten?
- Hur når vi denna målgrupp på bästa sätt?
- Vad blir viktigt att tänka på när vi rekryterar ledare till denna verksamhet?

Avsluta med att summera era gemensamma slutsatser utifrån era samtal. Välj sedan ut ett par konkreta insatser som ni skall göra samt vem som ansvarar för vad, för att komma vidare:

## Vad säger studien i korthet

- Motion och träning har en tydlig plats i seniorernas (60–80 år) vardag och är också något de gör regelbundet.
- 65+ är en mycket heterogen grupp och därför finns det inte ett sätt att organisera en aktivitet eller en typ av aktiviteter som passar alla. Tidigare erfarenheter varierar, likaså vad de finner meningsfullt med sitt idrottande. Så istället för att skapa en aktivitet för 65+ kan det vara en god idé att arbeta tillsammans med målgruppen för att fånga önskemål och behov av de som ska delta.
- Nära 9 av 10 seniorer tränar i någon utsträckning. 61% gör det minst flera gånger i veckan och hela 25% gör det dagligen. 13% tränar sällan eller aldrig.
- Nästan 1 av 3 seniorer är medlemmar i en idrottsklubb eller – förening, fler män än kvinnor. De flesta medlemmar är motionärer, men flera har även förtroendeuppdrag som exempelvis kassör eller stå i kiosk. Engagemang utan fysiskt deltagande i själva idrotten förekommer också.
- Seniorer som är medlemmar i en idrottsförening tränar oftare än de som inte är medlemmar. De som är medlemmar tycker dessutom att det är viktigare att kunna träffas och umgås med vänner i samband med träningen. Gemenskap och tillhörighet är det bästa som föreningsidrotten gett dem, menar flera. Medlemmarna upplever livet som roligare och mer rikt på vänner.
- Det som skulle få seniorer att börja motionera eller motionera mer är framför allt anpassade aktiviteter (18%), träning tillsammans med andra i samma ålder (17%), och på samma nivå (17%).
- Vill man introducera en ny aktivitet till målgruppen gör man det bäst genom att fråga/bjuda in dem, gärna via vänner/familj, och få dem att känna sig välkomna. För att de ska stanna kvar spelar tränaren en stor roll och en trygghet i en likasinnad grupp.
- Det är en stor variation i vad de äldre ser fram emot i sin föreningsidrott. Det handlar om sociala aspekter, träning, glädje men även att det är en vana, att få tävla och att de ser fram emot att lära sig nya saker.
- Hur deltagarna kommit i kontakt med idrotten skiljer sig åt. Oftast sker det via vänner, endast cirka fem procent har kommit i kontakt med idrottsföreningen genom externa kontakter.
- Deltagarna mår bra i verksamheten och i idrottsaktiviteterna om föreningarna är inkluderande, har ett positivt klimat, är välorganiserade, skapar välmående samt att den är aktivt uppsökande. De mår inte bra av om föreningen är opersonlig, har otydliga krav eller om det är dyrt eller toppstyrt.
- Om deltagarna ska stanna i föreningen så länge som möjligt vill de ha en anpassad verksamhet med ett varierat utbud, hög trivsel i föreningen samt att det är enkelt att börja och att fortsätta i föreningen.

### Källor samt tips för dig som läsa mer:

- [Seniorbarometern](#)
- FoU-rapporten:  
De äldre och föreningsidrotten, 2022

