



FOTO: BILD BYRÅN

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. Hjälpas 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:

Sammanfattning av Seniorbarometern:

- En av fyra seniorer är medlem i en idrottsförening/- klubb. Majoriteten av dem är medlem i egenskap av motionär .
- Enkelt, flexibelt och tillgängligt är avgörande för var och hur seniorer tränar.
- Höjdpunkten på veckan eller ett nödvändigt ont, inställningen till träning varierar – en av åtta ser det som höjdpunkten på veckan, lika många avskyr att träna men gör det ändå .
- Hälsan och fysiken kan vara både drivkraft och tröskel .
- Sociala aspekterna särskilt viktiga drivkrafter för seniora medlemmar i en idrottsförening/-klubb.
- Drygt en av fyra seniorer som tränar i föreningsregi har inte fått frågan om att engagera sig i sin förening på något vis. Kvinnor respektive pensionärer tillfrågas mer sällan än män och arbetande seniorer.
- Bästa sättet att nå ut till seniorer är genom deras vänner och bekanta .
- De digitala möjligheterna ska inte förringas. Enligt seniorerna själva är det mer sannolikt för er att nå dem via Facebook än via lokala alternativ som tidningen, vårdcentralen, matbutiken eller seniorförbund som t.ex. PRO.
- Liknande personer, positiv stämning och anpassad nivå viktigt för seniorer att vilja testa en ny idrott.
- Det bästa med föreningsidrotten, enligt seniorerna, är:
 - Gemenskap och social samvaro
 - Hälsa och välmående
 - Glädje och engagemang
 - Meningsfull sysselsättning

Faktorer som är viktiga för att seniorer ska känna sig välkomnade i ett nytt träningssammanhang:

- Att aktiviteten har andra deltagare i samma ålder och på samma nivå som de själva bidrar till att lättare känna sig inkluderad i ett nytt träningssammanhang.
- Att känna sig välkommen handlar också om att bli inbjuden i en gemenskap. Att bli sedd, hälsad på och introducerad av ledaren eller av andra deltagare och eventuellt få småprata lite för att lära känna de andra.
- Tydliga instruktioner till aktiviteten bidrar till att nya deltagare känner att de förstår vad och hur saker ska göras. Vissa uttrycker en rädsla för att inte hänga med eller att de förväntas kunna olika begrepp och regler.
- Att aktiviteten är anpassad för nybörjare och sker i en trygg och inkluderande miljö är också viktigt för att vilja prova på en ny aktivitet.
- Vissa seniorer uttrycker en rädsla för att inte kunna delta på nya aktiviteter grund av olika skador eller kroppsliga begränsningar. Möjligheten till anpassning och variation är därmed en viktig faktor.

Källor samt tips för dig som läsa mer:

www.rf.se/rf-arbetar-med/aktuella-satsningar/idrott-65-