



## LÄRGRUPPSPLAN

# Må bra, utvecklas och ha roligt genom hela livet – målgruppen 65+

**Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som är aktiv eller ledare för 65+ i en förening.**

## Om lärgruppsplanen

Denna lärgrupp kan både användas för dig som själv är aktiv inom idrott eller ledare. Om ni själva är aktiva tar du utgångspunkt från dig – din kropp, din fysiska aktivitet och ditt idrottande. Är du ledare för en grupp i målgruppen 65+ tar du utgångspunkt ifrån din ledarroll och funderar på hur du som ledare kan stimulera till fysisk aktivitet och idrottande utifrån denna kunskap och de perspektiv som ni lyfter upp i era samtal.

Syftet är att skapa en ökad förståelse om hur kroppen fungerar, vad den behöver, och vad som gör att jag fortsätter träna för att må bra.

## Er lärgrupp

Börja med att titta på filmen "En kunskapsresa i kroppen" gemensamt eller enskilt. Ta några minuter för egen reflektion och notera det som framför allt fångade ditt intresse i filmen. Lyft upp och summera era reflektioner i gruppen. Därefter väljer ni ut några av frågorna nedan och ägnar tid åt att samtala och utbyta tankar och idéer i gruppen.

Summera gemensamt i stor grupp efter varje frågeställning. Målet är att ni efter samtalen utifrån frågorna gemensamt skall ha identifierat 3-5 saker som den enskilda individen kan göra för att vara må bra och vara fysisk aktiv. Ni skall dessutom identifiera 3-5 saker som ni i gruppen kan göra för att inspirera och stötta varandra till att vara fysisk aktiv och idrotta kontinuerlig.



## Fråga 1

Utifrån filmen;

- Vad anser du är viktigt för att kroppen skall må bra?
- Är det något som du anser är extra viktigt att tänka på i din ledarroll? Vad i så fall?

## Fråga 2

Om du själv känner dig motiverad att träna blir det enklare att komma i gång men även att få kontinuitet i ditt tränande. Det finns både yttre och inre faktorer som påverkar motivationen.

- Vad är det som motiverar dig att träna?
- Är dessa faktorer inre eller yttre?
- Vad kan du själv göra för att behålla motivationen?

## Fråga 3

- Vet du vad som motiverar de aktiva i din grupp?
- Hur tar du hänsyn från det i din planering?
- Om du inte vet, hur gör du för att ta reda på det?

## Fråga 4

Att få stöttning och inspiration från andra brukar kunna bidra till att behålla motivationen.

- Hur kan ni motivera och stötta varandra i gruppen?
- Hur gör ni för att detta blir något ni gör återkommande till vardags?

Filmen som används som stöd i denna lärgrupp är framtagen och finns även i vår kurs med namn "Leda idrottsverksamhet för 65+" inom ramen för ett tidigare projekt som hette *Aktiv senior* och som finansierades av Svenska Postkodstiftelsen.

### Tips för dig som vill veta mer:

Använd gärna fler av lärgruppsplanerna som finns framtagna för att få stöd i att fortsätta era samtal. Glöm inte att ni kan få stöttning av ert närmaste RF-SISU distrikt. Vill du fördjupa dig ytterligare rekommenderar vi att du går någon av våra kurser "Leda idrottsverksamhet 65+" eller "Grundutbildning för tränare".

Läs mer och anmäl dig till kursen "Leda idrottsverksamhet för 65+" på Kunskapsarenan: [www.kunskapsarenan.se/utbildningar-och-produkter/produkt/leda-idrottsverksamhet-for-65](http://www.kunskapsarenan.se/utbildningar-och-produkter/produkt/leda-idrottsverksamhet-for-65) och Grundutbildning för tränare på följande länk: [www.kunskapsarenan.se/idrottsovergripande/utbildningar-och-produkter/produkt/grundutbildning-for-tranare](http://www.kunskapsarenan.se/idrottsovergripande/utbildningar-och-produkter/produkt/grundutbildning-for-tranare)