



Badminton Carlskrona

Game Changer



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Badminton Carlskrona är en badmintonförening som erbjuder sina medlemmar badminton och kompletterande träningsformer oavsett ambition. Från den som vill prova badminton ihop med sina vänner och familj, till de aktiva som vill utvecklas till att bli så bra man kan inom badmintonsporten och där tävlingsmoment är en given del av ens utveckling. Vi verkar inom ramen för Idrottens verksamhetsidé, vision, värdegrund (idrotten vill) och vill bidra till en positiv och attraktiv form där rörelse, glädje och utveckling står i fokus för varje medlem. Vi vill ta föreningen in i framtidens föreningsidrott.

Idrott: Badminton
Kommun: Karlskrona
Antal medlemmar: 650
Antal aktiva
65+ medlemmar: 14



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen
- Ökat föreningsengagemang bland 65+

Utvecklingsinsatser och genomförande

Föreningen bildade en arbetsgrupp med seniorer nära pensionsåldern 65 år som tidigare varit engagerade i klubben. Medverkar gör även en senior som är aktiv i en träningsgrupp och huvudtränaren Max Blomkvist. En kvinna, två herrar och Max tillsammans med idrottskonsulent på RF-SISU träffades minst 1,5h varannan vecka från september till sista januari. Vi fortsätter träffas var tredje vecka under hela 2025.

1. Hittade datum för 4 prova på tillfällen som vi kallade "badminton för nybörjare".
2. Första tillfället var att bekanta sig med lokalerna och få en föreläsning om träning för seniorer och varför idrott hela livet? av Miro Zalar.
3. Rekrytering var i första hand mun till mun via vänner i arbetsgruppen och på seniormässan. Föreningen kontaktade även mor- och farföräldrar i förening, väldigt lite digital marknadsföring.
4. Anmälningskrav till starten.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Ny tränings/tävlingsaktivitet
- Rekryteringsinsatser

Lärdomar och erfarenheter

Projektet startade 1 september och startades för att klubbens lokaler står tomma dagtid. Föreningen ville utveckla sin seniorverksamhet då de endast hade 14 medlemmar i åldern 65+.

31 seniorer tränar varje måndag.

Gemensam uppvärmning kl. 9:30.

Delas upp i två grupper, en grupp på föreningens lilla gym och en grupp på golvet som spelar badminton och pickleball.

11:00 är det gemensam fika för alla.

Antalet är perfekt då det knappt märks om några är sjuka eller lämnat återbud av olika orsaker.

Tydligt, frekvent och lättsamt men med inslag av tävling har varit vinnande.



Våra utmaningar och nästa steg

- Största utmaningen är att den startade gruppen är full.
- Nya grupper behöver komma igång.
- Föreningen vill använda nuvarande grupp som förebilder i den nya gruppen.
- En process ska genomföras med några från den nya gruppen för att bli ännu bättre inför nästa gruppstart.

Tips och medskick till andra föreningar

- Rekrytera först när ni har en plan för hur verksamheten ska se ut.
- Fundera kring många rekryteringsvägar och använd gärna personlig kontakt för målgruppen 65+.
- Forma arbetsgruppen med "hungriga" pensionärer, kanske personer som precis blivit pensionärer och är vana vid ett arbetstempo.
- Inkludera både kvinnor och män i arbetsgruppen.
- Fikat är väldigt viktigt.
- Använd ordet nybörjare och för dig som slutat jobba istället för pensionär eller 65+.

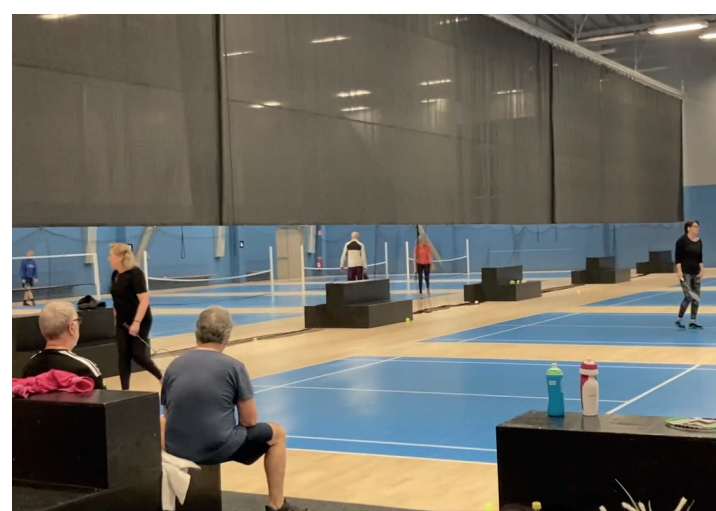
Resultat

31 nya medlemmar är aktiva i den nya gruppen.

Vår arbetsgrupp har fått en meningsfull fritid med något som de tycker är roligt.

Föreningen har hittat en metod som fungerar om kommer starta fler grupper framåt.

Nya seniorledare in i verksamheten



Via QR koden hittar ni en film med intervjuer från ledare och deltagare för projektet.

Stödinsatser från andra organisationer

- Ekonomiskt stöd från RF, RF-SISU och Svenska Badmintonförbundet

Kontaktuppgifter

Badmintonklubben Carlskrona
Arenavägen 19, 371 55 Karlskrona
Max Blomkvist max.blomkvist@bkc.se



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Härnösands brottarklubb

Idrott
65+

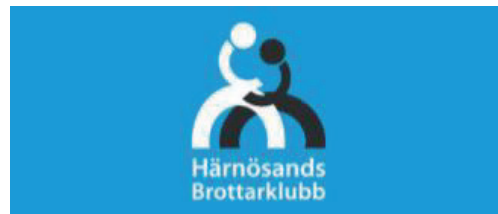
Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Härnösands Brottarklubb (HBK) grundades 2012 och har idag träningsverksamhet för barn, ungdomar och vuxna. Alla kan delta och bidra i klubben och dess gemenskap

"Målsättningen är att alla som är med ska få bra träning, men framför allt att vi har kul tillsammans! Gemenskapen är mycket viktig trots att det är en individuell idrott..."

Vi tillsammans!

Idrott: Brottning
Kommun: Härnösand
Antal medlemmar: 330 aktiva
Antal aktiva
65+ medlemmar: 31 stycken



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Klubben ville erbjuda sina äldre medlemmar och deras bekanta en möjlighet att lära sig mer om sin kropp, vad som händer när man blir äldre och hur man kan träna för att höja sin livskvalité i fler år. De ville erbjuda regelbundna träningar och sociala sammanhang för att både stärka kropp och sinne. För att stärka deras föreningskänsla ville de även se till att inkludera dem i den vardagliga verksamheten genom att erbjuda dem platser på föreningsevenemang antingen som publik eller funktionär.

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet
- Ökat föreningsengagemang bland 65+
- Ökad trygghet/inkludering

Utvecklingsinsatser och genomförande

Klubben tog kontakt med RF-SISU Västernorrland våren 2023 och delade sin plan för att starta upp en 65+ grupp. Planen diskuterades och föreningen fick snabbt ihop en grupp som började träna under sommaren.

Deras tränare planerar pass för att stärka alla hela deras kroppar med möjligheter för anpassning för varje enskild individ. Till hösten 2023 var de en stark grupp på ca 10 personer som tränade en gång varje vecka. Gruppen växte och de önskade fler träningar! Förningen jobbade fram en lösning och gruppen började träna två ggr i veckan. För att stärka gemenskapen har klubben tryckt upp speciella tröjor till gruppen och har involverat dem som funktionärer på vissa av klubbens evenemang. De gör även årliga trygghetsenkäter för att se över gruppens mående och önskemål.

Gruppen har sökt medel för att köpa in anpassad träningsutrustning, avslutningsfika/mat och för att under 2024 arrangera ett större 65+ evenemang. För att inspirera fler till rörelse bjöd de in Mattias Sunneborn för att prata om fysisk och mental hälsa.

Lärdomar och erfarenheter

De aktiva har lärt sig mer om sin hälsa och hur de kan röra sig för att aktivera olika delar av kroppen. De har även byggt ett starkt socialt band i gruppen och njuter av varandras sällskap, ofta mer än träningen.

Klubben har gjort kontinuerliga utvärderingar med gruppen för att kunna anpassa träningen både när det kommer till tider och passupplägg. De har hittat ett bra antal att arbeta med - ett rimligt tak på ca 20 deltagare per pass.

De har lärt sig gruppens stora uppskattning för sociala möten, julbord och förslag på hemma-pass samt att få vara delaktig i andra föreningssammanhang.

Gruppen har ett stort intresse för sin hälsa och om man frågar dem vad de vill så har de många bra idéer för att utveckla gruppen.



Våra utmaningar och nästa steg

- Klubben har en önskan att genomföra Livräddningsutbildning med gruppen
- En utmaning är att hitta utrymme att starta upp en till grupp, framförallt när det kommer till att hitta en engagerad ledare som har tid på dagtid
- En utmaning är att hitta fler sätt att skapa sammanhållning med övrig verksamhet

Tips och medskick till andra föreningar

Tips och medskick till andra föreningar

- Fråga gruppen vad de tycker!
- Se till att skapa en fin känsla, fokus på gemenskap och lärande
- De kan mer än du tror, våga utmana dem och låt dem bidra med sina egna kunskaper och tankar
- Skapa möjligheter för firande!
- Samverkan med andra föreningar

Utveckling av ny verksamhet och Utveckling av befintlig verksamhet

Projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Ny tränings/tävlingsaktivitet
- Rekryteringsinsatser
- Samverka med andra organisationer
- Fler sociala tillfällen

Resultat

Arbetet har lett till en klubb med starkare vi-känsla och fler aktiva 65+ medlemmar som både bidrar till klubbens vardagliga verksamhet och har fått förutsättningarna att leva ett hälsosammare och starkare liv.

De har fått fler medlemmar och det finns även tankar på att starta en till 65+ grupp framöver.



"Dom där balansövningarna räddade mitt liv..."

"Anderas, han ordnar så det ska passa alla kroppar, så alla kan röra på sig"

"Man kan ju inte annat än bli glad med det här gänget"

"Tränarna uppmuntrar och peppar på ett trevligt sätt. Ser fram emot varje träning"

"Bra att känna sig delaktig och få inflytande i träningen"

"Allt är toppen! Bästa ledarna! Bästa kompisarna!"

Stödinsatser från andra organisationer

- PRO, SPF och andra föreningar bidrog till genomförandet av folkhälsoföreläsning med Mattias Sunneborn
- Osäker kring andra stödinsatser. Men fullt möjligt att den nya hjärtstartare som klubben har är ett stöd från en extern organisation

Kontaktuppgifter

Härnösands brottarklubb
Härnösand
Andreas Svensson (tränare)

Webbsida:
[Härnösands Brottarklubb](#)



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Umeå Biljardklubb

Pilotförening: Verksamhet hållbar över tid



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Vi anordnar kurser, träningar, tävlingar och socialt spel för alla olika typer spelare i alla åldrar, från ungdom till veteran, från nybörjare till proffs! "Vi är en förening för alla från 8 år till 88 år"

Bildades som en förening för tävlande biljardspelare. Är nu breddförening med medlemmar i alla åldrar och med olika ambitionsnivåer.

Har en egen föreningsdriven hall som drivs med ideella krafter. Hallen är öppen för allmänheten. Det är våra medlemmar som turas om att hålla hallen öppen.

Föreningen bildades: 2012

Idrott: Biljard

Kommun: Umeå

Antal medlemmar: 80

Antal aktiva

65+ medlemmar: 15



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Våra mål med utvecklingsarbetet:

- Fler 60+ medlemmar som idrottar regelbundet genom att analysera och dokumentera vad verksamheten betyder för målgruppen och för föreningen
- Bättre/ fler 60+ aktiviteter (idrott+ sociala) i föreningen genom att samtala med målgruppen om vad de tycker är roligt och viktigt
- Ökat föreningsengagemang bland 60+
- Ökad inkludering av 60+ i föreningen.
- Dokumentera och analysera samarbetet med en extern aktör

Utvecklingsinsatser och genomförande

Projektperiod: oktober –januari

Deltagare: föreningens styrelse samt medlemmar och icke-medlemmar 60+

Innehåll:

Analys av vad verksamheten Biljard 60+ har betytt och betyder för föreningen.

Analys tillsammans med målgruppen av vad verksamhet i idrottsförening betyder för dem.

Dokumenterat hur samarbetet mellan föreningen och extern aktör/Bostaden skapades och hur det fungerar i syfte att tipsa andra IF om möjligheterna att samverka med externa aktörer.

Anordna aktivitet för målgruppen tillsammans med extern aktör.

Utveckling av ny verksamhet och Utveckling av befintlig verksamhet

Utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Föreningsutveckling genom samtal med målgruppen samt genom att analysera vad verksamheten 60+ betyder för föreningen
- Samverka med andra organisationer: dokumentera hur samverkan med en extern aktör inleddes och hur det fungerar
- Diskutera tillsammans med målgruppen vad verksamhet i en förening betyder för målgruppen
- Genomföra en aktivitet tillsammans med en extern aktör

Lärdomar och erfarenheter

Förningen har drivit Biljard 60+ sedan 2023. Verksamheten startade upp genom ett samarbete med det kommunala bostadsbolaget Bostaden. Att kunna erbjuda en aktivitet som möter det som den externa parten söker är viktigt att ha med sig.

Hittills har Biljard 60+ varit en ganska isolerad del då de spelat på dagtid två dagar i veckan och sällan kommer i kontakt med övriga delar av föreningens verksamhet och medlemmar.

I projektet fick föreningen i uppdrag att tillsammans med målgruppen sätta sig ner och prata om vad biljarden betyder. Gensvaret blev stort. Alla ville vara med och samtalen ledde direkt till att medlemmarna 65+ engagerade sig mer i föreningen.



Våra utmaningar och nästa steg

- Fortsätta att arbeta med att öka engagemanget och inkluderingen av målgruppen i föreningen
- En av våra största utmaningar i klubben är tillgång på ledare och personer som hjälper till att hålla hallen öppen. 60+ verksamheten kan hjälpa oss med det. Vi skyndar långsamt och introducerar medlemmarna steg för steg till att ta på sig en ledarroll

Tips och medskick till andra föreningar

- Våga ta kontakt med externa aktörer för samverkan. Målgruppen 65+ kan träffa mitt i prick för vad företag vill vara med och stötta
- Betona din idrotts och förenings lämplighet för att möta de kärnvärden som företaget står för och som de vill sponsra.
- Beskriv era utmaningar i termer av utveckling av föreningen istället för som ekonomiska problem
- Betona också andra typer av hjälp än rent ekonomiskt. Vi lyfte exempelvis även att vi ville ha hjälp med marknadsföring

Resultat

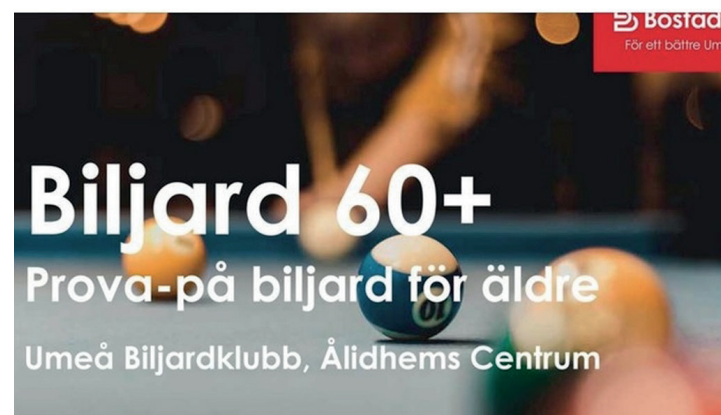
Genom samtalen med medlemmarna i målgruppen har de nu blivit mer engagerade i föreningen. De anordnade exempelvis på eget initiativ en städdag av hallen.

En medlem 65+ invald i styrelsen

Deltagit på en mäsä för målgruppen 80+

Tydlig beskrivning av vad ett samarbete med en extern aktör kan betyda för att starta upp en ny verksamhet.

Att verksamhet för och med målgruppen 65+ är intressant för företag/externa aktörer att vara med och bidra till.



"Bostaden är nöjda över vad vi har åstadkommit. De upplever att Umeå BK gör mycket för sin närmiljö och är en viktig närvaro på Ålidhemscentrum. De har använt Biljard60+ i sin marknadsföring vid upprepade tillfällen, under rubriken 'för ett bättre Umeå' och med 'gemensamhetsskapande' som beskrivning av projektet."

Stödinsatser från andra organisationer

- Bostaden

Kontaktuppgifter

Föreningens namn: Umeå BK
Adress: Ålidhems centrum
Kontaktperson: Dzenan Sahovic

Webb: laget.se/UmeaBiljardklubb/
E-post: umeabiljard@gmail.com
Facebook: facebook.com/umeabk



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+



Wäster Biljardclub

Projektstöd IF: Utbilda tränare samt Utbyte med annan förening

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningen bildades 2023

Föreningens syfte är att bedriva verksamhet för målgruppen 65+

Bedriver sin verksamhet på en träffpunkt för äldre som ägs av kommunen. Har två biljardbord på träffpunkten. Bedriver sin verksamhet gratis.

Föreningens verksamhet genomsyras av att alla ska få vara med och att alla ska känna sig välkomna.

Vill nå 65+ som inte är aktiva. Besöker även andra träffpunkter.

Idrott: Biljard

Kommun: Lund

Antal medlemmar: 26

Antal aktiva
65+ medlemmar: 26



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Mål med projektet Utbilda ledare:

- Tre utbildade tränare så att vi därigenom kan erbjuda bättre aktiviteter i föreningen. Med målsättning i förlängningen att fler blir medlemmar i föreningen.
- Att våra ledare blir tryggare i sin ledarroll genom att ha gått en utbildning.

Mål med projektet Besöka annan förening:

- Inspireras av en annan förening kring hur de arrangerar tävling, för att sedan kunna erbjuda bättre tävlingar på hemmaplan.
- Ökat föreningsengagemang genom gemensam resa till en annan förening

Utvecklingsinsatser och genomförande

Projekt: Utbilda tränare

Tre personer 65+ genomförde Svenska Biljardförbundets Grundtränarutbildning

Har haft träningar innan men ville gå utbildning för att kunna erbjuda bättre träningar

Projekt: Besöka annan förening

Sju medlemmar 65+ åkte till en biljardförening i Göteborg och deltog på en 65+ tävling.

Syftet bestod av två delar. Det ena var det sociala, dels att resa tillsammans skapar sammanhållning i föreningen, dels att träffa andra 65+ från en annan förening. Den andra delen var att lära sig mer om hur en annan förening arrangerar tävling.

Utveckling av ny verksamhet och Utveckling av befintlig verksamhet

Projektens huvudsakliga aktiviteter:

- Föreningsutveckling: Utbilda tränare samt lära av en annan förening gällande att arrangera tävlingar
- Samverka med annan förening: Besöka en annan biljardförening och delta i tävling 65+
- Fler sociala tillfällen: Socialt tillfälle för de som åker till tävlingen och som en följd av projektet fler sociala tillfällen på hemmaplan senare
- Rekrytering: Inte en aktivitet i projektet men målsättningen med att göra de två insatserna är att det ska leda till fler medlemmar genom bättre verksamhet i föreningen

Lärdomar och erfarenheter

Projekt: Utbilda tränare

Bra grundutbildning.

Tar särskilt med oss lek & lär som egentligen hörde hemma i modulen om barn & ungdom. Vi ser dock att leka och lära biljard är minst lika viktigt för nybörjare 65+

Lärt oss mer om bemötande och värdegrund.

Projekt: Besöka annan förening

Bra att få se en erfaren tävlingsledare in action

En konkret sak vi tar med oss var att tävlingen drog ut på tiden. Vi och arrangörsförening tar med oss lärdomen att det är bättre att spela med kortare distanser.



Våra utmaningar och nästa steg

- Få fler att bli medlemmar i föreningen. Våra träningar är öppna för både medlemmar och icke-medlemmar eftersom vi är på en träffpunkt. Att få fler att bli medlemmar i föreningen har hittills varit en svårighet. Men vi jobbar på olika sätt med att skapa ett mervärde av att vara med i föreningen
- Arrangera tävlingar i 65+ Touren samt tävlingar på träffpunkten. Locka fler att delta även på tävling.

Tips och medskick till andra föreningar

- Bra att besöka en annan förening för att få lära sig mer och utbyta erfarenheter
- Våga fråga om du undrar något
- Det går bra att bedriva träning utan att ha en utbildning men vi känner oss så mycket mer säkra i vår tränarroll nu när vi gått Grundtränarutbildningen
- Använd er av lek & lär när ni tränar nybörjare 65+

Resultat

Projekt: Utbilda tränare

Tre utbildade tränare

Erbjuder träning för medlemmar och icke-medlemmar 65+

Antalet deltagare på träningarna ökar stadigt

Främst damer som är intresserade av att träna

Projekt: Besöka annan förening

Stärkt sammanhållning i föreningen genom att vi reste tillsammans

Vi har lärt känna andra spelare 65+

Vi lärde oss flera olika saker om fram för allt tävling men även andra delar genom besöket och blev inspirerande till olika utvecklingsinsatser på hemmaplan.



"Vi har kommit igång med att arrangera tävlingar hemma och med det vi lärde oss genom den här resan ger oss inspiration att fortsätta utveckla dessa och testa olika format."

Stödinsatser från andra organisationer

- Projektstöd IF 65+ från Svenska Biljardförbundet
- Vi bedriver vår verksamhet på en träffpunkt för äldre som drivs av kommunen. Vi får fritt bedriva vår verksamhet på biljardborden där

Kontaktuppgifter

Föreningens namn: Wäster BC
Bedriver vår verksamhet på Träffpunkt Papegojelyckan, Falkvägen 14A, Lund

Har ej hemsida eller sociala medier. För kontaktuppgifter till föreningen ta kontakt med Svenska Biljardförbundet



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Ågesta Ridklubb

Senioraktiviteter med ridning och fika

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Ågesta Ridklubb bildades 1975 som ett komplement till Ågesta Ridskola. Tillsammans skapar vi möjligheter till utveckling, gemenskap och aktiviteter som kompletterar ridskolans utbud och bidrar till en meningsfull fritid för barn, unga och vuxna.

Vår vision är en klubb där det finns något som passar alla medlemmar och där alla känner sig inkluderade och välkomna att delta.

Vi vill vara möjligheternas ridklubb och erbjuda allsidig utveckling inom ridsporten utifrån medlemmarnas önskemål och behov.

Idrott:
Ridsport

Kommun:
Huddinge

Antal medlemmar:
800

**Antal aktiva
65+ medlemmar:**
30

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Ågesta Ridklubb har en del ryttare över 65 år som har ridit i många år. Flera av dem har ridit tillsammans och känner varandra men ses inte längre eftersom de rider på olika dagar eller i olika ridgrupper. Ett av målen i vår verksamhetsplan för 2024 var att "bredda klubbens aktiviteter med syftet att göra dem så inkluderande och tillgängliga som möjligt för alla medlemmar i klubben".

Vi har i flera år fokuserat på att stötta klubbens ungdomsstyrelse och låta dem gå ungdomsledarutbildningar vilket bland annat har lett till att klubben tilldelades ett idrottsstipendium för att utbilda och engagera unga ledare samt Ridsportförbundets och friends trygghetspris för ungdomsstyrelsens projekt Trygg på Ågesta.

Med seniorprojektet skapades ett tryggt och inkluderande forum för våra medlemmar över 65 där de kan umgås med varandra och hästarna och delta i vår trygghetsatsning genom att bidra med kunskap, erfarenhet och närvaro i stallet.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Utveckling av befintlig verksamhet

Seniorprojektets huvudsakliga aktiviteter fokuserar på att öka möjligheterna för klubbens äldre medlemmar att delta på enklare aktiviteter där de dels får rida tillsammans och dels får umgås socialt både innan och efter ridningen. Genom att förlägga aktiviteterna tidigt på vardagseftermiddagar kan medlemmarna vara själva i stallet och i ridskolans café innan klubbens övriga medlemmar kommer, så de i lugn och ro kan göra i ordning hästarna inför lektion och sedan njuta av en lång fikastund innan caféet öppnar för allmänheten.

Ambitionen är att anordna fler sociala aktiviteter för målgruppen, tex sommaravslutning och julbord, och att deltagarna själv väljer att ses i stallet även när de inte ska rida, tex för att ta en fika, finnas tillgängliga för de yngre medlemmarna i stallet som stallvärdar och hitta en gemenskap med andra ryttare.

Vi hoppas även att de äldre medlemmarna kommer att känna en ökad trygghet i varandras sällskap som får dem att våga anmäla sig till några av klubbens många andra aktiviteter, tex dressyrprogramridning, kadrilj där man kan anmäla sig i par och klubbmästerskap där man tävlar mot ryttare på sin egen nivå. På sikt kan vi kanske till och skapa en seniorkategori på klubbmästerskapet!

Genom att skapa ett forum för de äldre medlemmarna, där man är välkommen oavsett om man ska delta på en senioraktivitet eller bara vill vara med och fika, tror både vi och ridskolan att aktiviteterna kan bli ett sätt för målgruppen att varva ned från ridningen i stället för att sluta helt och hållet. Man orkar kanske inte rida en gång i veckan eller varannan vecka, men några gånger per termin under lite enklare former blir ett sätt att ha kvar den sociala kontakten och även närheten till stallet och hästarna.

Lärdomar och erfarenheter

Den centrala slutsatsen är att målgruppen 65+ uppskattade seniorprojektet otroligt mycket, och att speciellt den sociala aspekten är ett viktigt element för deltagarna.

Genom att se till att aktiviteten genomförs vid en tid då deltagarna har stallet för sig själv får de tid och lugn att fokusera på varandra och de hästarna som de gör i ordning två och två

Senioraktiviteter som ett forum där äldre, som annars rider i olika ridgrupper, kommer att stärka gemenskapen mellan deltagarna och ger dem lust och mod att delta i fler av våra aktiviteter för alla klubbens medlemmar och hänga i stallet oftare, även när de inte rider.



Våra utmaningar och nästa steg

- Uppsuttna aktiviteter är kostnadsstunga då vi måste hyra hästar av ridskolan, och för att aktiviteterna ska vara tillgängliga för alla är vi beroende av bidrag.
- Vi kommer tillsammans med målgruppen att tänka ut och anordna sociala aktiviteter utöver ridaktiviteterna för att de ska få fler tillfällen att träffas.
- Tillgängligheten av hästar begränsar hur många som kan rida per gång.
- Fler tillfällen ger fler möjlighet att delta, och alla bjuds in till fika varje gång.

Tips och medskick till andra föreningar

- Vill ni ha tips eller medskick till andra föreningar så kontakta oss på agestaridklubb.se

Resultat

Ågesta Ridklubb har cirka 30 medlemmar i åldern 65 till 84 år varav 80 % valde att delta i våra senioraktiviteter under hösten. Av de som inte deltog har nästan alla uttryckt att de gärna hade varit med men inte hade möjlighet på de datumen som erbjöds. Alla som deltog i ridningen var även med och fikade efteråt. Under 2025 förväntar vi att 90-95 % av målgruppen kommer att delta på senioraktiviteterna.



"En härlig skara glada tjejer och två killar. Bästa Anna som instruktör och efteråt blev det fika minsann: hembakta kanelbullar. Har sagt det förut och jag säger det igen, jag har förmånen att rida på en av de absolut bästa ridskolor som finns." - M. Kyrk

Stödinsatser från andra organisationer

- 2024 fick vi stöd från Svenska Ridsportförbundets projektstöd 65+, och under 2025 kommer vi att få stöd till fortsatta senioraktiviteter från både Svenska Ridsportförbundet och RF-SISU vilket ger oss möjlighet att utöka antalet aktivitetstillfällen.

Kontaktuppgifter

Ågesta Ridklubb
Ågesta Gård, 123 52 Farsta
Ordförande och utbildningsansvarig
Martin Mathiasen

www.agestaridklubb.se
info@agestaridklubb.se
Instagram: [agestaridklubb](#) & [agesta_us](#)
Facebook: Ågesta Ridklubb



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





BK ESPLANAD I GÄVLE

• Pilotprojekt +65 Göra mer

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

År 1993 bedrevs boule spelet i staden därav namnet Esplanad BK i Gävle. 1994 förlades spelandet i hall på Alderholmen. Den nuvarande hallen byggdes 2007 gemensamt med Esplanad och LBJ. Samtidigt bildades GBS ideell förening med ansvar för lokal mm. Grundidé Alla är lika välkomna som medlemmar i BK Esplanad-även du som vill tävla organiserat passar hos oss. Grundidé. Ambition: Boule spel som ger social utbyte och gemenskap samt fysisk o psykisk aktivitet. Värdeord alla ska med glädje komma och spela.

Sport: Boule sporten
Kommun: Gäve
Antal medlemmar: 84
Antal aktiva 60
65+ medlemmar: 84



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Skriv något om projektet/utvecklingsarbetet, idé, utförande, varför, vilka mm.

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet: JA
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen: JA
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen: JA
- Ökat föreningsengagemang bland 65+: JA
- Ökad trygghet/inkludering : JA HLR kurser med hjärtstartare

Utvecklingsinsatser och genomförande

Vår förändringsteori. Få flera medlemmar mera delaktiga och ansvarstagande i övergripande mål, aktiviteter, som ger korta o långsiktiga resultat. Samt utbyte socialt med andra klubbar. Steg för steg. Öka föreningens medlemsantal genom nybörjarkurser, hemsida o Facebook och informationsblad o broschyrer ute på större livsmedelsföretag. Vi var med 5 personer i ledningsgrupp övriga medlemmar hjälpte till före, efter träningar o tävlingar samt vid övriga aktiviteter. Själva pilotprojektet +65 Göra mera startade okt 2024 och pågick fram till 31 jan 2025. Marknadsföring av boulesporten genom Hemsida och Facebook framtagning av informations blad och broschyrer som delades ut fysiskt av medlemmarna samt anslogs på offentliga platser. Även fysisk närvaro på kafeterian i större butiker samt i tullboms gårdens samlingssal info till Gamla Brynäsare. Ledningsgrupp: Ethel Forsberg, Lisa Bergendahl, Kerstin Hållidin, Lars Hiller samt Lennart Bonnevier.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Föreningsutveckling: JA
- Ny tränings/tävlingsaktivitet: JA
- Rekryteringsinsatser: JA
- Fler sociala tillfällen: JA
- Utbildningsinsatser JA
- Annat: Vi samverkat med RF-Sisu Gävleborg Hans Bergman, Ullrika Söderström. Frida Millevi SBF Båda organisationerna har stötta och varit oss behjälpliga före, efter och under projektet. Därför kommer vi framtiden att söka samarbete med dessa 2 organisationer.

Lärdomar och erfarenheter

Maj månad 2024 samtalade jag med Hans Bergman RF-Sisu Gävleborg hur vi skulle kunna utveckla föreningen. När ansökan till pilotprojekt +65 göra mera sammanställdes en ansökan och vi fick positivt svar. Träning varann torsdag 13.00-14.50 med 6 stationer med ca 20-30 deltagare under ledning av instruktör, lägger stor vikt på koncentration, regler och uppträdande uppvärmning enkla rörelser, därefter fika där det finns möjlighet till eftersnack. Poäng Boule varje jämn vecka kl 13.00-16.00 där vi vid vissa tillfällen varit upp till 40 deltagare. I klubben 84 medlemmar medelålder 78 år. Sociala utbytet och gemenskapen och omhändertagandet är de drivande krafterna. HLR kurserna har gjort oss medvetna om hur vi kan stötta varandra. Vårt mål är att få fler medlemmar mera delaktiga samt att få yngre medlemmar så att föreningen kan fortleva.



Våra utmaningar och nästa steg

- Få fler medlemmar att visa intresse och hjälpa till med arbetsuppgifter inom föreningens verksamhet. "nästa steg" Vi har upprättat en lista med alla arbetsuppgifter inom olika arbetsområden. Listan kommer att delas ut till samtliga medlemmar i föreningen, vi förväntar oss att alla kommer att visa intresse och anmäler sig till det här. Detta kommer i framtiden att underlätta när olika arbetsområden skal ersättas. Det kommer även att underlätta vid tillsättande av ledamöter till styrelsen.

Tips och medskick till andra föreningar

- Tips och medskick till andra föreningar Gör medlemmarna medvetna om vilken stor betydelse de har för att förening skall kunna fortsätta med sin verksamhet. Utöver det ekonomiska stödet vi fått för att genomföra projekt +65. Har vi fått mycket stöd och hjälp av SBF Frida Hillevi, SvBF Sara Stina Näslund, RF-Sisu Gävleborg Hans Berman och Ullrika Söderström. Jag vill skicka med till andra Boule föreningar att tag kontakt med ert distrikts RF-Sisu där kommer ni att få reda på hur ni skall registrera er verksamhet och på så vis framledes få info om möjligheter och få ekonomisk stöd vid utbildningar mm. Vänd er även er till SBF.

Resultat

Flera medlemmar till klubben genom nybörjar kurs samt vaksamhet när någon ny person dyker upp i lokalen när vi är där och spelar. Har personlig information till nya medlemmar. Planering av socialt utbyte med andra klubbar. Kurs i fördjupning i Boulespelet tekniskt, mentalt samt uppträdande vid träningar och tävlingar. Av våra 84 medlemmar är det 60 st som någon gång under året daltigt i Boule spelandet.



2 Hlr-kurserinkl hjärtstart 25 st.
11st nya medlemmar nybörjarkurs
25 st 2 ggr x 8 tim utbildn Boule .
26 st licensierad spelare.
20-25 st boule kurs torsdag
24-40 st social samvaro, träning
tisdag ,torsdag
20-35st poäng Boule tisd jämn
vecka 26 st licensierad spelare
Gefle Boule center på Estraden
området i Gävle. I direkt anslutning
till hallen har vi också perfekta
utomhus banor för spel sommardid.
Folkparksvägen 1 806 33

Stödinsatser från andra organisationer

- Stödinsatser från andra organisationer Vi har samverkat med RF-Sisu Gävleborg Hans Bergman, Ullrika Söderström. Frida Millevi SBF Båda organisationerna har stötta och varit oss behjälpliga före, efter och under projektet. Därutöver har vi haft kontakt med Sara Stina Näslund SvBF.

Kontaktuppgifter

BK Esplanad i Gävle Folkparksvägen 1
806 33 Gävle
Kontaktpersoner: Lennart Bonnevier

<https://bkesplanad.se>
E-post: bkesplanad@gmail.com
Facebook: Boule klubben Esplanad i Gävle



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Luleå Boule Klubb

Samarbete med andra organisationer



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningen bildades 1994

Luleå bouleklubb ska vara en modern förening som engagerar och inkluderar idrott för alla.

Jämställdhet ska finnas för en framgångsrik idrott.

Det ska finnas ett starkt ledarskap samt en trygg miljö.

Den ska vara en klubb för livsglädje och friskvård för alla samt ha en framgångsrik tävlingsverksamhet.

Idrott: Boule

Kommun: Luleå

Antal medlemmar: 240

Antal aktiva
65+ medlemmar: 240



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen
- Ökat föreningsengagemang bland 65+
- Ökad trygghet/inkludering

Utvecklingsinsatser och genomförande

Vår förening vill utvecklas och erbjuda nya möjligheter till social gemenskap, samt bidra till ett mer aktivt och innehållsrikt liv för 65+.

Boule 5 dagar/vecka, 8 tillfällen, mellan 30-60 medlemmar deltar/tillfälle

Event för olika organisationer/företag, ex Veteranpoolen samt Veterankraft

Samarbete med Pensionärsorganisationer samt Vision – kommer regelbundet

Parkinson Norrbotten 1 ggr/månad – olika sociala aktiviteter

Rörelse och social aktivitet på recept – AT läkare Regionen

Erbjuder nybörjar/fortsättningskurser

Aktivitet för respektive som ej vill spela boule

Vi arrangerade en fest och bjöd på middag, 100 deltog inkl respektive

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

- Rekryteringsinsatser
- Samverka med andra organisationer
- Fler sociala tillfällen
- Satsa på ledarrollen

Lärdomar och erfarenheter

Projektet startade under sen höst, stoppdatum den sista februari 2025.

Projektiden var alldeles för kort. Man måste ha god tid på sig, och tänka långsiktigt för att kunna följa upp och bjuda in till flera aktiviteter tillsammans med samma organisation.

Gällande pensionärsorganisationerna valde vi att inkludera dessa med våra trivselspelare, vilket gav gott resultat.

Anledningen till satsningen var att visa på boules fördelar, rörelse, social gemenskap samt inslag av tävling vilket många vill ha.



Resultat

Projektet har bidragit till fler aktiva medlemmar, samt fler tillfällen att utöva sporten på

Medlemsantalet har på kort tid ökat från 220-240

Både medlemmar och förtroendevalda uttrycker god gemenskap och en trygg miljö

Ökad jämställdhet kvinna/man

- Medelålder 75 år (2024)
- 58% män
- 42% kvinnor
- Ca 74 har tävlingslicens
- Medelåldern sjunkit (febr 2025)



Våra utmaningar och nästa steg

- Fortsätta att bjuda in organisationer /företag
- Hitta nya samarbetspartner 65+
- Implementera ParaBoule
- Utbilda styrelse och nya ledare
- Göra ledarrollen attraktiv så vi kan behålla de vi har

Tips och medskick till andra föreningar

- För att nå en förändring krävs det engagemang både från styrelse och ev kommittéer. Bjud in SISU och diskutera med dem mål och visioner och utgå från de förutsättningar ni har i Er förening. Luleå Bouleklubb har många ledare som villigt ställer upp, det är en förutsättning för nå uppsatta mål.

Stödinsatser från andra organisationer

- Satsat eget kapital
- Stöd via SBF
- Stöd via SISU Norrbotten

Kontaktuppgifter

Luleå Bouleklubb
Klyvargatan 3
974 38 LULEÅ
Britta Westergaard

<http://svenskalag.se/luleabouleklubb>
info@luleabouleklubb.com



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Bildades: 1 mars 1990

Grund idé: Svenska Danssportförbundets verksamhets ide, version och värdegrund med särskild inriktning att bedriva kurser, tävlings och socialdans verksamhet.

Värdeord: Glädje, gemenskap och inspiration

Idrott: Dans

Kommun: Västervik

Antal medlemmar: 300

Antal aktiva

65+ medlemmar: 100



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Att personer som är 65+ ska upptäcka den glädje, inspiration och gemenskap som kan skapas genom dans, rörelse hela livet. Att de som deltar i projektet vill fortsätta röra på sig efter projektiden och anmäler sig till föreningens verksamheter.

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet
- Bättre/mer 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen
- Bättre/mer 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen
- Ökat föreningsengagemang bland 65+
- Ökad trygghet/inkludering

Utvecklingsinsatser och genomförande

Vår förändringsteori: Genom uppsökande verksamhet kan nå målgruppen 65+ och olika typer av syfte av medverka i föreningen (träna, tävla, hälsa, social).

Steg för steg: Oktober planering av projektet. November, december, januari genomförande av verksamhet, Januari sammanställning och redovisning av projektet.

Vilka som var med: Personer 65+, ledare.

Hur länge arbetet pågick: oktober 2023 - januari 2024.

Vårt arbetssätt/metod: Erbjuder olika aktiviteter för personer 65+ inriktade mot dans utifrån deras rörelseförmåga och intresse. Som ett typ av paketutbud, social dans för 65+, dans för personer med synnedsättning, dans på äldreboende och prova på olika dansgrenar.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Rekryteringsinsatser
- Samverka med andra organisationer
- Fler sociala tillfällen
- Utbildningsinsatser

Lärdomar och erfarenheter

Projektet startades för att få fler 65+ dansare aktiva under hösten 2023.

Projektet hade totalt 51 träffar där både medlemmar och icke medlemmar deltog i projektet. Totalt var det 133 st där 24 medlemmar (8 var kvinnor & 16 män). Icke medlemmar var det 109 (66 kvinnor och 43 män).

Tränings tillfällena utfördes under dag tid. Projektet erbjöd olika typer av danser genom social danser, grupper där dansarna fick testa på olika typer av danser, danser som genomfördes på äldreboenden och i syncentralens lokaler för personer med synnedsättning. Dansen utformning anpassades utifrån dansarnas rörelse möjligheter.

I mitten av varje pass bjöds det på fika.

Det var bra att det var efterfrågat, bra energi och ledare som utfördes på dagtid.



Våra utmaningar och nästa steg

- Hitta ledare som kan genomföra aktiviteterna på dagtid
- Nå intresserade personer att börja dansa

Tips och medskick till andra föreningar

- Hitta samverkans partner
- Erbjuder fika för socialsamarbete
- Erbjuder andra dansformer än bara pardans

Resultat

Vad projektet har bidragit till

Fler äldre har börjat dansa och röra på sig. Efter projektet gång så har dansen fortsatt, både i föreningen och i andra personers regi. Projektet nådde grupper som föreningen inte haft tidigare. Flera deltagare blev medlemmar i förening efter projektet.

- 133 personer nåddes av projektet.
- 51 tillfällen under projekt



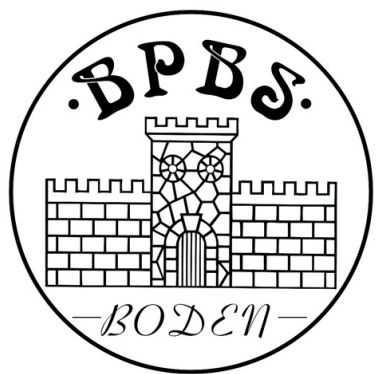
Stödinsatser från andra organisationer

- Kommunen bidrog med ledarinsats på dagtid och lokal på äldreboende
- Synskadades riksförbunds lokal

Kontaktuppgifter

Dansklubben Danzvet
Box 268, 593 23 Västervik
Kontaktpersoner: Yvonne Nyman

Web: www.danzvett.se
E-post: info@danzvett.se
Facebook:
<https://www.facebook.com/dansklubbendanzvett>



Bodenpensionärernas Bowling sällskap



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningen bildades 1971 och vill gemensamt stödja i bowlingspel och socialt umgänge.

Idrott: Bowling
Kommun: Boden
Antal medlemmar: 138 st
Antal aktiva
65+ medlemmar: 138 st

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Vi vill få in fler kvinnor 65+ i föreningen och även få in fler sociala aktiviteter i föreningen.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Vi ville få in fler kvinnliga bowlingspelare i föreningen. Styrelsen lade ut en kort information på sociala medier i en lokal grupp, om föreningen och en inbjudan till en "tjejträff" med prova-på och fika under 2 timmar en kväll.

Till träffen kom 30 st kvinnor där även några coacher från föreningen fanns på plats och hjälpte till. Flera av deltagarna var ensamstående, vilket var extra kul att dom deltog.

En "tjejträff" med roligt spel och god mat har arrangerats och uppslutningen var väldigt stor. stor.

Utveckling av befintlig verksamhet

- Rekryteringsinsatser
- Fler sociala tillfällen

Lärdomar och erfarenheter

Vi har 5 st träningsgrupper som tränar efter varandra, vilket gör att man träffar de som är i andra träningsgrupper. Bra för den sociala delen. Ofta kommer deltagarna långt innan sin träningsstid för att se och lära av andra.

Att visa sig i sociala medier som har lokal anknytning gjorde att barn eller barnbarn såg inlägget och tipsade vidare till berörd målgrupp.

Kvinnorna som kom på prova-på träffen har blivit en grupp och är lite svåra att blanda ihop med andra grupper.



Våra utmaningar och nästa steg

Vår utmaning har blivit att få fler träningsstider, för våra medlemmar.

Vi har börjat se över möjligheter att få till vänskapsmatcher mellan andra föreningar för att fler ska få prova på att tävla och därmed träffa andra aktiva.

Tips och medskick till andra föreningar

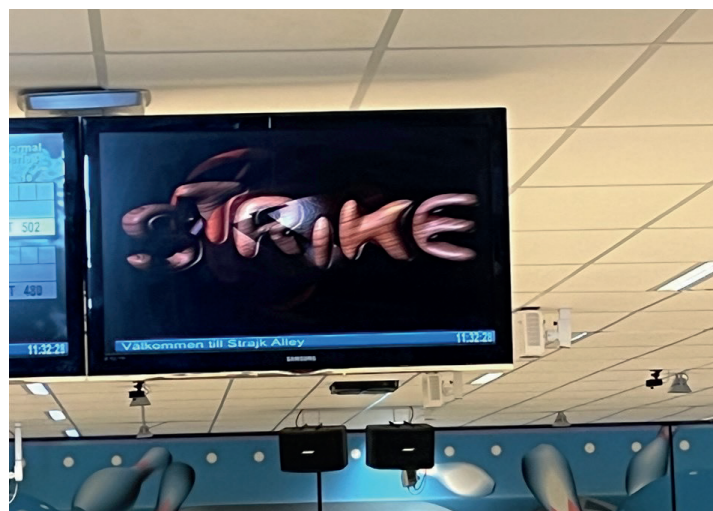
- Visa er i lokala forum på sociala medier. Bemötandet är otroligt viktigt. Se och bekräfta nya medlemmar.

Resultat

Projektet bidrog till att av de 30 st kvinnor som var och prova-på så har 22 st fortsatt vara aktiv i föreningen.

Under denna tid erbjöd Svenska Bowlingförbundet stöd för inköp av material för medlemmar så många köpte sina egna klot, skor mm.

Denna grupp av kvinnor ställer nu gärna upp och hjälper till med olika funktionärsuppgifter i föreningen.



Stödinsatser från andra organisationer

- Vi har fått ekonomiskt stöd från RF-SISU Norrbotten för genomförandet av projektet och flera av våra medlemmar har kunnat söka stöd från Svenska Bowlingförbundet för inköp av material.

Kontaktuppgifter

Bodenpensionärernas Bowling sällskap
Kommendörsgatan 23 A
Web: Laget.se/BPBS

Tommy Lindvall, Ordförande
tomlin01.tl@gmail.com
0700-260 17 17



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Falkenbergs Bågskytteklubb

Olika nyanser av delaktighet

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Falkenbergs Bågskytteklubb grundades 1955 och har ambitionen om att vara en klubb för alla.

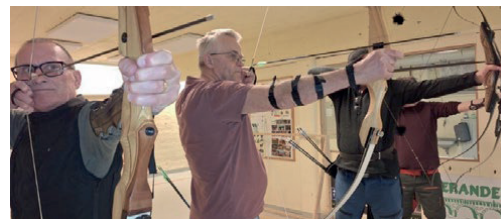
Falkenbergs Bågskytteklubb ska bli den bästa klubben i Halland på att skapa trygga mötesplatser, uppmuntra till ett större engagemang, ge förutsättningar till en ökad flexibilitet för träning, och höja kunskapsnivån hos sina medlemmar i både föreningslivet och den personliga kompetensutvecklingen.

Idrott: Bågskytte

Kommun: Falkenberg

Antal medlemmar: ca 40st

**Antal aktiva
65+ medlemmar:** 6 st



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

- **Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet**
- **Bättre/ fler 65+ aktiviteter i föreningen – både idrott och sociala**
- **Ökat föreningsengagemang bland 65+**

Att starta en arbetsgrupp med personer som är 65+ år och erbjuda träffar inom vår verksamhet med fokus på denna åldersgrupp. Vårt mål är att öka medvetenheten bland invånarna i Falkenberg om föreningens existens och var vi håller till. Vi vill också engagera fler personer som är 65+ i föreningen på olika sätt, till exempel genom att få in nya medlemmar i styrelsen eller genom att erbjuda hantverkshjälp och caféverksamhet.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Steg för steg

1. Träff med föreningens Idrottskonsulent
2. Arbetsgrupp startade igång och satte mål och inriktning tillsammans med IK.
3. Marknadsföring "mun till mun" och via Facebook "Händer i Falkenberg"
4. Aktiviteter startade igång. Varje tisdag erbjuds bågskytte tillsammans fika och social verksamhet.
5. Deltagare har deltagit på andra aktiviteter så som renovering av tavelvägg. De har även deltagit på andra träningsstillfällen som erbjuds i föreningens regi.

Utvecklingsinsatser:

- Föreningsutveckling
- Ny tränings/tävlingsaktivitet
- Rekryteringsinsatser
- Fler sociala tillfällen
- Utbildningsinsatser

Vilka som var med: Styrelse, arbetsgrupp samt deltagare från olika målgrupper.

Hur länge arbetet pågick: 20241005-20250131
Men lever vidare i föreningen efter avslutat projekt.

Lärdomar och erfarenheter

Lärdomar:

- Ålder spelar ingen roll. Alla kan vara med.
- Viktigt med bra ambassadörer för föreningen som kan skapa nyfikenhet hos målgruppen man önskar nå.
- Viktigt att någon av målgruppen finns med i styrelserummet.
- Viktigt att våga ställa frågan!



Våra utmaningar och nästa steg

- Det är en utmaning att nå kvinnor som är 65+. Vi hoppas att utebanan kan locka fler kvinnor till att våga komma och prova på bågskytte.
- Vi överväger även att arrangera prova-på-dagar endast för kvinnor, där de kan känna sig bekväma och få träffa andra kvinnliga medlemmar i klubben.

Tips och medskick till andra föreningar

- Gör det inte svårare än vad det är.
- Det behöver inte vara så alvarligt, man kan starta med en fika.
- Använd Facebook och "mun-mot-mun"-metoden. Där kommer man långt om alla hjälps åt.
- Ta hjälp av er idrottskonsulent på RF-SISU.

Resultat

- **Fler medlemmar:** Vi har fått fler medlemmar i Falkenbergs Bågskytteklubb.
- **Fler vet vilka Falkenbergs Bågskytteklubb är:** Vår synlighet har ökat och fler känner till vår klubb.
- **Nya medlemmar har hittat befintlig träningsverksamhet i föreningens regi:** Nya medlemmar deltar aktivt i våra träningar.
- **Klubblokalen används mer:** Användningen av vår klubblokal har ökat vilket är positivt.



Föreningens idrottskonsulent
Malcolm Karlsson

"Ibland kan tidpunkten vara perfekt för en förening för att skapa engagemang, bredda sin verksamhet samt gå från idé till handling, likt Falkenbergs Bågskytteklubb gjort inom pilotprojektet"

Stödinsatser från andra organisationer

Vi har haft nära samverkan med föreningens idrottskonsulent på RF-SISU Halland. Genom detta samarbete har vi fått stöd i processarbete, deltagit i en lärgrupp för arbetsgruppen och fått föreläsningar för våra aktiva medlemmar. Dessutom har projektansvarig bjudit in oss till digitala samtal med andra föreningar i pilotprojektet.

Kontaktuppgifter

Falkenbergs Bågskytteklubb
Varbergsvägen 41, Falkenberg
Kontaktperson: Magnus Bengtsson

www.falkenbergsbagskytteklubb.se
info@falkenbergsbagskytteklubb.se
Facebook: Falkenbergs Bågskytteklubb



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Friskis&Svettis Karlstad

Engagera och rekrytera 65+

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Friskis&Svettis Karlstad startades 1986.

Det började med en idé – en idé om att erbjuda den lustfyllda träningen av hög kvalitet för alla. Samma idé driver föreningen idag!

Visionen är att 10 % av Karlstads befolkning ska hitta till Friskis Karlstad.

- 180 olika ledarledda pass i veckan
- 225 funktionärer
- 8 anställda (kansliet, receptionen och städ)

Idrott: Friidrott

Kommun: Karlstad

Antal medlemmar: ca 6-7000

Antal aktiva 65+: ca 950



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Idén med projektet är att:

- Öka sammanhållningen bland medlemmarna 65+
- Få medlemmarna att vilja komma till föreningen mer regelbundet
- Rekrytera nya medlemmar från målgruppen 65+

Utvecklingsinsatser och genomförande

Föreningen startade en arbetsgrupp bestående av funktionärer som alla är 65 år eller äldre.

Fem funktionärer träffas nu 6-8 gånger/år, där arbetet innebär att lyssna in medlemmarnas önskemål mellan träffarna och att sedan planera ett schema med aktiviteter till varje termin utifrån önskemålen. Varje termin har det skett en utveckling i nya projektområden.

En termin var fokus dans och rörelseglädje, en annan termin var det falltrygghet i samverkan med en Judoförening, och en tredje termin var fokus styrketräningens effekter för äldre.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

- **Rekryteringsinsatser** – Marknadsföring i tidning och sociala medier om öppna aktiviteter för alla intresserade. Nya personer har fått prova på-vecka eller prova på-månad för att sedan kunna besluta om ett eventuellt medlemskap.
- **Samverka med andra organisationer** – Karlstad kommun, andra idrottsföreningar har kommit och haft aktiviteter, föreläsare från Friskvården i Värmland, fysioterapeuter inom styrketräning.
- **Fler sociala tillfällen** – Fika och tilltugg vid något tillfälle då föreningen arrangerat en "större happening", för att få folk att stanna kvar lite längre.
- **Utbildningsinsatser** – Föreläsningar inom falltrygghet, styrketräning, träning för hjärtat och kostrekommendationer för äldre.

Lärdomar och erfarenheter

En lärdom har varit att nyttja sociala medier mer för att nå ut till personer som ännu inte är medlemmar. Föreningen sökte projektstöd för att marknadsföra både i tidning och på sociala medier, men det framkom att det framförallt var via Facebook som besökarna hade fått informationen från.

Alla medlemmar har möjlighet att träna på föreningens 180 olika träningspass/vecka. Några av dem har en "soft-inriktning" vilket innebär ett lugnare tempo mellan övningsbyten etc. Möjlighet finns även att delta i Seniorklubben. Där tränar gruppen två pass i veckan på dagtid och avslutar med en gemensam fika.



Våra utmaningar och nästa steg

- Utmaning för föreningen är fortfarande att nå ut till personer som inte är aktiva idag.
- Ett nytt projekt är på gång i höst och då ska föreningen göra en slags "börja träna-kurs" för nya 65+. Där får de prova på olika pass i en gemensam grupp som följer varandra under x antal veckor.

Tips och medskick till andra föreningar

- Använd sociala medier för att marknadsföra.
- Samverka med andra IF.
- Samverka med kommunen för att nå nya målgrupper, t ex vård och omsorgsförvaltningen.

Resultat

Ca 200 deltagare har testat på nya träningsformer, så som dans, styrketräning, yoga, fallteknik och cirkelgym.

Positiva effekter är att fler medlemmar lärt känna varandra och de ser fram emot mer 65+ aktiviteter.

Många har upptäckt styrketräning som träningsform.

- Förhoppningsvis kan föreningen se ett ökat antal 65+ i slutet av 2025.
- Mellan 2023-2024 hade föreningen ca 950 medlemmar som var över 65 år.

"Genom föreläsningen sänktes mina trösklar till att börja styrketräna. Det lilla ger effekt, och man behöver inte göra det så komplicerat med set och reps och annat..."

"Jag hade tidigare tänkt att jag behöver träna upp min styrka, och det är något helt nytt för mig. Så den här dagen kom som ett brev på posten!"



Stödinsatser från andra organisationer

- Samverkan med Judoförening i falltrygghet.
- Karlstad kommun med marknadsföring och deltagit på event för att visa upp hjälpmedel som kan vara bra att ha i hemmet som äldre.

Kontaktuppgifter

Friskis&Svettis Karlstad
Wittstocksslingan 6 Karlstad
Zenita Bergström

friskissvettis.se/karlstad
info@karlstad.friskissvettis.se
friskissvettiskarlstad



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Furuby Idrottsförening

Seniorgården

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Seniorgården – må bra med enkla knep



Idrott: Fotboll
Kommun: Växjö
Bildad: 1933



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Fritidsgårdar för unga finns det många av, men seniorgårdar sägs vara mer lättträknade. I Furuby strax utanför Växjö har fotbollsföreningen Furuby IF en aktiv seniorgård för att få äldre i rörelse. Klubblokalen på Furuvallden förvandlas varje fredag till en mötesplats för seniorer från 65 år och uppåt.

Syftet med seniorgården är att skapa en plats för de äldre dit de kan komma för att ha trevligt, men också för att röra på sig. På fredagarna erbjuds rörliga aktiviteter som promenader, sittgympa och öppet gym, men också föreläsningar och underhållning. För Thomas Klüft, initiativtagare till seniorgården, handlar inte hälsa bara om rörelseaktiviteter:

"Hälsa är så mycket mer än rörelse utan handlar även om att vilja utvecklas. Bara för att man är pensionär vill man inte sluta lära sig nya saker".

Utvecklingsinsatser och genomförande

Thomas Klüft, som idag har rollen som seniorambassadör, har sedan starten av projektet arbetat med att involvera de idag drygt 30 deltagarna mer och mer och göra dem delaktiga och ansvariga i aktiviteterna. Idag finns utöver Thomas tre kvinnliga seniorcoacher som är på plats på Furuvallden och tar lite extra ansvar för seniorgården, samt några må bra-coacher som hjälper till i det gym som byggts upp i klubbstugan.

Deltagarna har stor möjlighet att vara med och påverka innehållet i seniorgården. Nytt för i år är att deltagarna nu delas in i grupper med ett rullande schema där respektive grupp ansvarar för att arrangera aktiviteter så att alla är med och bidrar, både vad gäller rörelseaktiviteter samt föreläsningar och underhållning.

Målet är att seniorgården ska bli så självgående som möjligt.

Utveckling av ny verksamhet och Utveckling av befintlig verksamhet

Projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- **Föreningsutveckling**
- **Ny tränings/tävlingsaktivitet**
- **Rekryteringsinsatser**
- **Samverka med andra organisationer**
- **Fler sociala tillfällen**
- **Utbildningsinsatser**

Lärdomar och erfarenheter

Thomas Klüft, före detta ordförande i föreningen, fick 2023 idén om att starta upp seniorgården. Efter att ha pratat med invånarna i kommunen insåg han att det fanns ett behov av en mötesplats för äldre. Snabbt blev det bra uppslutning, inte bara från invånarna i Furuby socken.

Varje fredag är mellan 15-25 deltagare på plats hos seniorgården och deltar i aktiviteterna som genomförs. Flera av deltagarna efterfrågade fler aktivitetstillfällen vilket resulterade i att ett gym byggdes upp i ett av omklädningsrummen i klubbstugan för att seniorerna ska kunna träna när som helst. Idag är det cirka 10 personer som dagligen besöker gymmet där några av dessa har blivit må bra-coacher som tar lite extra ansvar för att hjälpa de som är där och tränar.



Våra utmaningar och nästa steg

Furuby IF vill sprida seniorgården till fler föreningar i Småland och Sverige och på så sätt ge fler seniorer möjlighet att träna och umgås med likasinnade.

"Furubymodellen handlar om att ge rubbet till andra föreningar. Vi åker ut och berättar hur vi gjort när vi har startat upp seniorgården och ger föreningarna ett färdigt koncept", berättar Thomas Klüft.

Tips och medskick till andra föreningar

- Inventera – har vi tillräckligt med ledare och personer i/runt föreningen för att kunna driva detta?
- De äldre har erfarenhet – locka dem till föreningen och nyttja deras kunskap både i projekt och till den ordinarie verksamheten

Resultat

Seniorgårdens verksamhet har för flera av deltagarna motverkat ofrivillig ensamhet och gett dem en möjlighet att träffa andra för att träna och umgås tillsammans.

För varje år som gått har seniorgården växt vad gäller deltagarantal och de som är på plats lämnar bara positiva kommentarer kring verksamheten och vad det ger deras välmående.



Statistik

- Drygt 30 unika deltagare är med i seniorgårdens verksamhet och mellan 15-25 seniorer är på plats varje fredag
- 8-12 personer nyttjar dagligen det gym som byggts upp i klubbstugan
- Projektet har idag en seniorambassadör, tre seniorcoacher samt ett gäng må bra-coacher

"Vi inom idrottsrörelsen har ett ansvar jämfört med borgarna. Vi kan inte bara ta hand om barnen utan vi måste ta hand om deras mor- och farföräldrar också".

Thomas Klüft, seniorambassadör

Stödinsatser från andra organisationer

Furuby IF har beviljats Projektstöd IF Idrott 65+ från RF-SISU Småland i två omgångar för uppstart och sedermera utveckling av verksamheten, stöd som använts till att köpa in träningsmaterial och även till att ta in föreläsare som talat kring viktiga och relevanta ämnen. Stöd har de även fått från annat håll där olika aktörer hjälpt till med bland annat undervisning och underhållning.

Kontaktuppgifter

Furuby Idrottsförening
Thomas Klüft – seniorambassadör

furubyif@hotmail.com
thomas.kluft@gmail.com



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Halmstads Roddklubb

Utveckling av föreningens 65+ verksamhet

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Halmstads roddklubb är Hallands äldsta idrottsförening och ligger centralt belägen i Halmstad utmed Nissan. Föreningen bildades 1889 och har i många år bedrivit mångsidig tränings- och tävlingsverksamhet.

Idrott: Rodd
Kommun: Halmstad
Antal medlemmar: 138st
Antal aktiva 65+ medlemmar: ca 20st



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Att köpa in en kustroddbåt för att erbjuda nya och befintliga 65+ medlemmar en trygg träningsmiljö.

Våra mål med projektet:

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet.
- Bättre/mer 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen
- Ökad trygghet/inkludering

Utvecklingsinsatser och genomförande

För att målgruppen 65+ ska ha möjlighet att komma ut på vattnet i en stabil och trygg båt har vi köpt in en kustroddbåt. Detta har lett till att fler i målgruppen har kunnat komma ut på vattnet tillsammans, vilket i sin tur har främjat fortsatt idrottande och motionerande för våra 65plusare.

Den nya båten har inte bara ökat tillgängligheten till sporten, utan också skapat en social plattform där deltagarna kan knyta nya kontakter och stärka gemenskapen.

Genom att erbjuda denna möjlighet bidrar vi till en aktiv och hälsosam livsstil för äldre, vilket är en viktig del av vårt arbete för att förbättra livskvaliteten i denna åldersgrupp.

Projektet har syftat till att utveckla den befintliga träningsverksamheten.

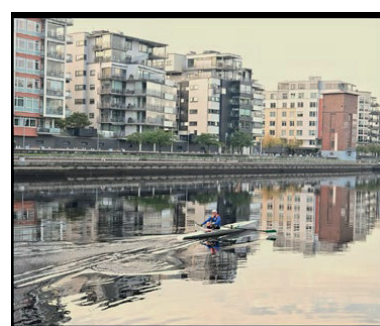
- Fler kan komma ut på vattnet tillsammans.
- Främjar idrottande och motionerande för målgruppen.
- Skapar en social plattform och stärker gemenskapen.
- Bidrar till en aktiv och hälsosam livsstil för äldre.
- Fler i målgruppen har kunnat stanna kvar i föreningen längre.

Lärdomar och erfarenheter

Träningarna hålls vid bestämda tider och börjar med en uppvärmning. Efter uppvärmningen följer själva roddträningen. Varje träningspass avslutas med ett eftersnack och fika, vilket ger deltagarna möjlighet att umgås och reflektera över träningen.

Minst fyra personer åt gången bestämmer själva när de önskar ro. Motionsverksamheten kan genomföras när som helst, förutom under vintertid. Varje tillfälle avslutas med ett socialt sammanhang med fika, vilket stärker gemenskapen.

Vi är totalt cirka tjugo deltagare i projektet. Deltagarna i projektet är i varierande åldrar, men de aktiva är över 65 år. Träningarna hålls regelbundet och deltagarna bestämmer själva hur ofta de vill delta.



Våra utmaningar och nästa steg

Rekryteringen har varit utmanande, men idag ser vi framsteg. Vi ser dock ett fortsatt behov av att hitta fler kvinnor för att skapa en mer jämställd träningsgrupp. Med den nya båten har det också blivit lättare att ta emot studiebesök i föreningen, vilket har öppnat upp möjligheten för alla målgrupper att få prova på våra aktiviteter.

Genom att erbjuda dessa tillfällen kan vi inspirera fler att engagera sig och upptäcka glädjen i vår verksamhet.

Tips och medskick till andra föreningar

- Kombinera fysisk aktivitet med ett socialt sammanhang.
- Låta deltagarna snabbt få prova och också få känslan av att lyckas.
- Skapa förutsättningar för att få en bra introduktion.
- "Snacka inte fackspråk" – prata så att alla förstår.

Resultat

Projektet startades den 1 maj 2023 och pågick fram till den 31 december 2023.

Syftet med projektet är att erbjuda en möjlighet för äldre att delta i fysisk aktivitet och sociala sammanhang, vilket främjar både fysisk och mental hälsa.

Satsningen har även gjort det möjligt för andra målgrupper att få ta del av rodden. Den stabila kustroddbåten är perfekt för osäkra nybörjare eller personer med funktionsnedsättning, då den erbjuder en trygg och säker miljö för alla att lära sig och njuta av rodd.

Den ökade tillgängligheten har lett till att fler har kunnat delta i våra aktiviteter, vilket i sin tur har bidragit till en mer inkluderande och engagerad förening.



Föreningens idrottskonsulent
Katharina Nilsson

"Det blir tydligt hur behovet av trygghet kan utforma sig på olika sätt. Att anpassande material kan vara avgörande på medlemmars fortsatta engagemang, utveckling och delaktighet."

Stödinsatser från andra organisationer

Föreningen har fått projektstöd för att genomföra satsningen.

Vi har arbetat med olika lärgrupper inom projektet. RF-SISU Halland har bidragit med processledning inför köpet av roddbåten och har även hjälpt till med kunskapshöjning i styrelsen.

Kontaktuppgifter

Halmstads Roddklubb
Laxövägen 2, Halmstad
Kontaktperson: Lars Tegnhed

<https://halmstadrodd.nu/>
halmstadsroddklubb@gmail.com



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





IFK STOCKHOLM FOTBOLL

fotboll över generationsgränserna



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

IFK Stockholm bildades den 1 februari 1895 på Östermalm och håller sedan 1975 till på Vårbergs Idrottsplats.

Vi är en välskött fotbollsförening i ytterförort byggd på engagerade och ideellt arbetande ledare, passionerade supportrar och ambitiösa spelare, i alla åldrar och från olika bakgrunder, som vill dela med sig av sin kamratskap och glädje till Skärholmen med omnejd.

Idrott: Fotboll
Kommun: Stockholm
Antal medlemmar: 845
Antal aktiva
65+ medlemmar: 16

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen
- Ökat föreningsengagemang bland 65+
- Ökad trygghet/inkludering
- Få 15 65+ som tränare för barngrupp 4-6 år.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Vi vill engagera fler 65+ i vår förening och erbjuder sedan tidigare Gåfotboll. För att nå fler 65+ så beslöt vi att rekrytera just äldre som ledare till vårt fotbollslekis. Utvecklingen är ett led i att bli ett viktigt nav för alla i Skärholmen, oavsett ålder och bakgrund.

Förhoppningsvis kan vi även få de nya ledarna att börja spela Gåfotboll.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Föreningsutveckling
- Rekryteringsinsatser
- Samverka med andra organisationer
- Fler sociala tillfällen

Lärdomar och erfarenheter

Projektet startades hösten 2024. Vi hade av olika skäl (språk, låg grad av digitalisering) att nå 65+ i stadsdelen. Vi inledde då ett samarbete med Socialtjänsten vars Äldrefältare ganska snabbt hittade intresserade 65+. Detta var helt avgörande i rekryteringen.

Resultat

Vi har nu sju 65+ som ledare i vårt fotbollslekis. Målet var femton men vi är nöjda.

Vi samlar nu 65+, föräldrar, unga ledare samt barn varje lördag i Skärholmshallen för att leka fotboll. Det är inte bara en härlig blandning av olika åldrar utan även av skiftande bakgrund.

Vi har i samarbete med Äldrefältare hittat vägar att nå 65+

Våra utmaningar och nästa steg

- Verksamheten fortsätter och vi kommer att följa upp den under våren men ser goda möjligheter till en fortsättning.
- Våra Unga ledare fanns redan i verksamheten när 65+ kom in. Inför kommande terminer får de tillsammans planera upplägget för vårt fotbollslekis.

Tips och medskick till andra föreningar

- Tveka inte att ta extern hjälp! Vi har ett utmärkt samarbete med både Socialtjänst och RF-Sisu. Utan dem hade vi inte landat det här projektet.
- Att få in 65+ i verksamheten har blivit en positiv boost för hela föreningen. Vi kommer definitivt att jobba vidare med olika initiativ för att få in fler i föreningen.

Stödinsatser från andra organisationer

- Som nämnts: Socialtjänstens äldrefältare och RF-Sisu.
- Var kreativ och fundera på vilka organisationer som kan vara lämpliga att samarbeta med beroende på sammanhang.

Kontaktuppgifter

IFK STOCKHOLM FK
BJÄLBOGATAN 10, 118 66
STOCKHOLM
Marcelo Soto nås på:
marcelo.soto@ifkstockholmfk.se

www.ifksthlm.se
kansli@ifkstockholmfk.se
[@ifkstockholmfotboll](https://www.instagram.com/ifkstockholmfotboll)



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





IFK Viksjö

Seniora matchvärdar 2025

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

IFK Viksjö grundades 1983

Föreningens vision är "Fotboll för alla"

Vår verksamhetsidé är att "Erbjuda en verksamhet för så många som möjligt, som främjar välmående och ett livslångt intresse för fotboll"

Verksamheten byggs på en tydlig värdegrund där värdeorden är Glädje-Gemenskap-Utveckling.

Idrott: Fotboll

Kommun: Järfälla

Antal medlemmar: Ca. 1200

Antal aktiva
65+ medlemmar: Ca. 60

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Våra mål med utvecklingsarbetet:

- Ökat föreningsengagemang bland 65+
- Ökad trygghet/inkludering
- Lösa en viktig bemanningsfråga; Matchvärdar vid ungdomsmatcher

Utvecklingsinsatser och genomförande

I IFK Viksjö har vi positiva erfarenheter av att involvera 65+ i verksamheten. Inför säsongen 2025 har Stockholms Fotbollförbund (StFF) meddelat att de vill ha Matchvärdar på plats vid ungdomsmatcher för att skapa en god stämning på och runt planerna.

Efter att ha vägt olika lösningar mot varandra bestämde vi oss för att kolla om några Gåfotbollare kunde tänka sig att ställa upp. Vi hoppades att fem skulle anmäla sig men på några timmar hade tjugofem hörsammat inbjudan. Succé!

Alla kommer att få en grundutbildning av StFF som inom gruppen sedan utvecklas till vår egen modell.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Föreningsutveckling
- Rekryteringsinsatser
- Fler sociala tillfällen
- Utbildningsinsatser

Lärdomar och erfarenheter

Vi tog initiativet i början av 2025 och är övertygade om att den här lösningen är den, för vår förening, absolut bästa för att främja ett gott matchklimat.

Antagandet baseras på det stora engagemang för föreningen som under åren vuxit fram i Gåfotbollsgruppen och det stora förtroende föreningen känner för gruppens förmåga.



Resultat

Ökat engagemang i föreningen för 65+.

Vi visar att 65+ är varmt välkomna och viktiga för vår förenings funktion och utveckling.

Lösningen är helt enligt vår vision, vår verksamhetsidé och vår värdegrund.

Våra utmaningar och nästa steg

- Naturligtvis vill vi vara lyckosamma i vår satsning för en bättre matchmiljö.
- Vår förhoppning är att vi är så pass lyckosamma att besökande föreningar tackar våra 65+ för ett fint värdskap och förknippar IFK Viksjö med en välkomnande och trevlig verksamhet. I förhoppningen ligger också utmaningen.
- Vi hoppas kunna dra slutsatser för att i framtiden ytterligare kunna öka 65+ värdefulla delaktighet i föreningen. "Glädje-Gemenskap-Utveckling" för 65+!

Tips och medskick till andra föreningar

- Ta till vara på den enorma resurs som finns hos 65+. Engagera och involvera dem och ni kan få ovärderlig hjälp inom en mängd olika områden samtidigt som ni skapar stora mervärden för denna växande skara av pigga medborgare.

Stödinsatser från andra organisationer

- Utbildning för Matchvärdar av StFF

Kontaktuppgifter

IFK Viksjö
Andebodavägen 70, 175 35 Järfälla
v. Ordf Claes Henriksson
Klubbchef Sven Dahlkvist

www.ifkviksjo.se
kansli@ifkviksjo.se
Instagram / Facebook ifkviksjo



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Karlsborgs BTK

Pensionärerna är framtiden



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningen grundades av tre 10-åriga grabbar, en av dem är fortfarande aktiv och ansvarig för 65+projektet.

Vision/mål: Spela bordtennis med serie- och tävlingsverksamhet för alla åldrar.

Värdeord: Glädje: ska vara roligt att vara med.

Gemenskap: socialt arbete för att stärka vikänsla Pingis på individnivå: alla lika viktiga, alla ska med utifrån sina villkor.

Mervärde: skapar upplevelser och minnen för livet.

Idrott: Bordtennis

Grundades: 1963

Kommun: Karlsborg

Antal medlemmar: 80 varav aktiva 65+ medlemmar:

32 (20 herrar, 12 damer)

Grundidé: Ha roligt tillsammans, gott kamratskap under trevliga former

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet
- Bättre/mer 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen
- Ökat föreningsengagemang bland 65+
- Ökad trygghet/inkludering

Utvecklingsinsatser och genomförande

Projektet ger många 65+ möjligheten att röra på sig på ett roligt och engagerande sätt.

Den sociala samvaron är en central del, där skratt, gemenskap och hjälpsamhet genomsyrar träningarna.

Projektet har inte bara skapat rörelseglädje och gemenskap, utan också lyft fram deltagarnas kompetens och erfarenheter, vilket gör att de känner sig sedda och värdefulla.

Föreningen kan fortsätta utvecklas med den nya kompetensen.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

- Föreningsutveckling
- Rekryteringsinsatser
- Fler sociala tillfällen
- Utbildningsinsatser

Lärdomar och erfarenheter

Projektidéerna startade för tre år sedan i samarbete med kommunen och Senior Sport School, vilket blev en bra rekryteringsbas.

Träningen börjar kl. 08.30 med övningar ledda av en tränare. Damerna står kvar på en sida av bordet medan herrarna roterar, för att ge damerna tuffare motstånd. Vid kl. 10 pausas träningen för gemensam fika, där damerna ansvarar för måndagar och herrarna för onsdagar. Därefter följer fritt spel i ca 1,5 timme.

Gruppen består i snitt av 18 deltagare, ungefär hälften damer, vilket vi ser som unikt inom svensk bordtennis. Sedan 1,5 år tillbaka tränar vi två gånger i veckan, från kl. 08.15 till ca 11.30, med deltagare mellan 65 och 78 år.

Våra utmaningar och nästa steg

En utmaning har varit bristen på lokaler, men det har också lett till en positiv utveckling – kommunen har påbörjat en utbyggnad. Nästa år tillkommer en fullstor hall (20x40 m) samt en C-hall (40x15 m) främst för bordtennis, där borden kommer att stå uppställda permanent. Permanenta bord gör det så lämpligt för äldre personer att slippa transportera borden fram och tillbaka/upp och ner.

Tips och medskick till andra föreningar

- **Skapa en välkomnande miljö** – Fokus på glädje och gemenskap.
- **Anpassa träningen** – Individuell nivå, lagom intensitet och social samvaro.
- **Inkludera fika och eftersnack** – Stärker den sociala biten.
- **Samarbeta med andra klubbar** – Utbyte och klubbmatcher ger mervärde.
- **Engagera** – Ta vara på seniornas kunskap och erfarenhet.

Resultat

Sammanfattningsvis det bästa vi gjort då vi går ut med "slogan" Pensionärerna – är framtiden. Det har inneburit att pensionärerna blir "sedda" och vi tar vara på deras kompetens.

65+ projektet har resulterat i ->

- 4 nya styrelseledamöter, 2 i valberedningen & en revisor.
- 3 nya utbildade tävlingsledare.
- 6 domare.
- 3 nya herrlag i Div6 samt pensionärsserie som enbart består av 65+.
- 3 nya damlag i damserierna.
- Cirka 20 pensionärer som engagerar sig i samband med event som Diggiloo.



"Det bästa vi har gjort"

"Vi bär med oss slogan:

Pensionärerna är framtiden"

Stödinsatser från andra organisationer

Vi har ett årligt utbyte med Munkedals BTK:s pensionärer, där vi möts för en klubbmatch och gemensamma aktiviteter såsom middag och kulturinslag. Totalt deltar cirka 40 personer under två dagar.

RF/SISU har stöttat under 2024 för att kunna utbyta erfarenheter, dela med oss av goda exempel när det kommer till träning, organisationsfrågor m.m.

Kontaktuppgifter

Karlsborgs BTK
Hamngatan 5
546 32 Karlsborg

Ronny Ferm: 070 571 53 33
Kjell-Åke Berglund: 070 256 56 70
Ulla Wallerstedt: 072 730 98 84



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Korpen Luleå

Motivera och behålla tränare och ledare



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningen bildades 1946 och jobbar med att utveckla, organisera och sprida motionsidrott.

Vår värdegrund är glädje, gemenskap och alla är välkomna.

Idrott: Korpen

Kommun: Luleå

Antal medlemmar: 450 st

Större delen av våra medlemmar är 65+

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Våra mål med projektet var att hitta sätt att motivera och behålla befintliga ledare för målgruppen 65+.

Vi ville ta fram en kommunikationsplan på hur vi kan höja statusen på våra ledare och en checklista på hur vi kan jobba för att behålla våra ledare för målgruppen 65+ i föreningen.

Vi ville också göra 3 olika insatser för att se vad våra ledare blev motiverade av.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Vi bildade en projektgrupp som bestod av några styrelserepresentanter och kanslipersonal, totalt 5 st.

Vi skickade ut en enkät till våra ledare med olika frågor och bland annat fick dom svara på vad som motiverar dem att stanna kvar i föreningen.

Gruppen sammanställde svaren och tog fram en checklista på vad föreningen kan göra för att motivera/behålla våra ledare och en kommunikationsplan togs fram på hur vi kan höja statusen på ledarrollen.

Vi bjöd in alla ledare till en träff innan jul med lite mys. Vi anordnade en inspirationsdag ihop med andra föreningar där vi hade flera korta pass som olika ledare ledde för att inspirera varandra, Vi startade en digital grupp där ledarna enkelt kan tipsa varandra, be om hjälp mm.

Utveckling av befintlig verksamhet

- Vi ville utveckla vårt arbete gällande ledarvård och även se hur vi kan få till bra sociala tillfällen

Lärdomar och erfarenheter

När man samlas är det viktigt att alla får tycka till. Få ledarna att förstå att alla är lika viktiga, oavsett ledartid i föreningen eller antal aktiviteter man har.

En ledare kan vara ganska ensam ute i verksamheten så behovet av att träffas är stort.

Bra att ha tagit fram dokument så man har något att förhålla sig till. Bra även när nya personer kommer in i föreningen så fortsätter man efter samma linje.

Processjobb kräver tid och engagemang men det ger också en bild av vilken kompetens som finns i föreningen.

Resultat

Vi har fått en bättre sammanhållning bland ledarna, ställer upp för varandra när det behövs.

Nu har vi en plan på vad vi kan göra för att motivera våra ledare att stanna i föreningen och hur vi kan lyfta rollen som ledare i vår idrottsförening.

”

Våra utmaningar och nästa steg

- Utmaningen är att inte dokumenten blir en hyllvärmare utan att de hålls vid liv och används.
- Få in fler ledare för 65+ föreningen.
- Vi ska erbjuda alla ledare att delta på utbildningen "Leda idrottsverksamhet för 65+".

Tips och medskick till andra föreningar

- Anordna sammankomster med andra föreningar och deras ledare, det ger massor av energi till verksamheten.

Stödinsatser från andra organisationer

- Vi har fått ekonomiskt stöd från RF och processledarstöd från RF-SISI Norrbotten

Kontaktuppgifter

Korpen Luleå
Maskinvägen 27
Frida Lundqvist

Web korpen.se/korpenlulea
E-post info@korpenlulea.se



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+



Palmstadens Innebandyklubb

”Goldies”

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Palmstadens målsättning är att ge alla barn och ungdomar möjligheten att träna och spela innebandy. Föreningen satsar på bredd men vill samtidigt ge barnen och ungdomarna möjligheten att stanna kvar i föreningen hela livet med en attraktiv junior/senior verksamheten, verksamhet för para samt senior 60 +.

Föreningen bildades 1986.
Glädje – gemenskap – respekt
är värdegrundsord som symboliserar föreningen.

Idrott: Innebandy
Kommun: Trelleborg
Antal medlemmar: ca 400 st
Antal aktiva 65+ medlemmar:
100 st



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Målet med projektet för 65 + är:

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen



Utvecklingsinsatser och genomförande

Den här gruppen som kallar sig ”Goldies” inom Palmstads IK har sitt ursprung från vår egen Senior Sport School i Trelleborgs kommun. Palmstads IK är en av de föreningar som tog emot dessa senior med ett fint värdskap. RF-SISU Skåne tillsammans med föreningen lyckades fånga denna grupp, vilket ledde till att hela gruppen efter avslutad Senior Sport School I blev medlemmar i Palmstadens IK. Gruppen fortsatte att träna klassiskt innebandyspel, men de har också anammat senior sport skol tänket där de testat nya sporter hela tiden. Goldies har en väldigt engagerad ledare som håller i trådarna, lyssnar in medlemmarna och håller denna målgruppen varmt om hjärtat. Men allteftersom föreningens medlemmar blivit fler seniorer ca 100 st idag, så har de kommit fler som avlastar och driver denna verksamhet tillsammans.

Klicka in på denna QR-kod för att höra föreningens egna ord kring satsningen:



Utveckling av befintlig verksamhet

- Ny träningsmöjligheter
- Fler sociala tillfällen



Lärdomar och erfarenheter

Se till att förankra denna typ av aktiviteter i föreningen om föreningen inte har det redan. Gruppen kan vara krävande och ta lite plats. Glöm inte fika!

Vikten av motion och gemenskap för våra äldre medborgare.



Resultat

Hur många utövare : 45 st har deltagit denna satsning. Detta har i sin tur resulterat i fler medlemmar, idag cirka 100 st.

Föreningen har upplevt att det är enklare att hitta funktionärer som hjälper till vid de olika matcher eller andra evenemang som arrangeras.



”Det är balsam för själen att besöka detta gäng.”

”En viktig del i samhället.”

”Jippi, jag har hittat en idrottsaktivitet som passar mig.”

”Kvalitet handlar inte om hur många som deltar, utan upplevelsen för dem som är med.”

Våra utmaningar och nästa steg

- Tappa inte föreningens verksamhetsidé, och glöm inte förankra det i hela föreningen.
- Nästa steg är att vi ska fortsätta ta hand om denna grupp, och att de ska vara en del av föreningen.

Tips och medskick till andra föreningar

- Var trevlig och ha ett bra värdskap till gruppen!
- Erbjud aktiviteter efter prova på tillfällena, så man håller det man lovat!
- Lyssna in deltagarna, och bjud på fika.

Stödinsatser från andra organisationer

Kontaktuppgifter

Palmstadens innebandy
<https://www.laget.se/PalmstadensIK>
Finns även på facebook



RF-SISU Skåne
Sofi Andersson Lantz
sofi.andersson@rfsisu.se
Katarina Jönsson
katarina.jonsson@rfsisu.se



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





IBK Dalen

Komma i kontakt med målgruppen; Upplev idrott och gemenskap



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningen bildades 1990 och har ca 750 medlemmar fördelat på 33 lag från 6 års ålder till 65 +. Ett damlag och ett herrlag i högsta serien.

Visionen är att vara en ledande innebandyklubb som skapar en positiv och utvecklande miljö för alla sina medlemmar.

Värdeorden Glädje, Gemenskap och Utveckling speglar klubbens strävan att skapa en positiv och inkluderande miljö där medlemmar kan utvecklas både som spelare och individer.

Idrott: Innebandy

Kommun: Umeå

Antal medlemmar: 750

Antal aktiva 65+ medlemmar: 25

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Skriv något om projektet/utvecklingsarbetet, idé, utförande, varför, vilka mm.

Vi vill erbjuda 65+ som inte har någon eller så stor idrottskoppling idag, möjligheten att uppleva idrott "live". I projektet ingår att "paketera" aktiviteten så att de som deltar får en förståelse för idrotten de upplever, personlig kontakt med föreningen, och en förståelse för vad vi har att erbjuda för målgruppen "till vardags". Känslan av samhörighet och social gemenskap är viktig.

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Starta gåinnebandy
- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen
- Ökat föreningsengagemang bland 65+, rekrytera in deltagare till vår volontärsgrupp

Utvecklingsinsatser och genomförande

IBK Dalen har startat upp "Gå-innebandy" för pensionärer 65+ och jobbat med att rekrytera in till den verksamheten via att bland annat bjuda in målgruppen till föreningens representationslags matcher. Initiativet syftar till att främja hälsa och gemenskap genom en lugnare variant av innebandy. Spelare från IBK Dalens lag och klubbens ledning har varit och är engagerade som ledare.

Vi tror att fysisk aktivitet och social samvaro är avgörande för att förbättra livskvaliteten hos äldre. Genom att erbjuda en anpassad form av innebandy, där deltagarna kan röra på sig i sin egen takt och samtidigt träffa nya människor, hoppas vi kunna minska känslan av ensamhet och främja en aktiv livsstil.

Lärdomar och erfarenheter

Aktiviteten hålls varje tisdag kl. 10.00-11.30 i Umeå Energi Arena Öst, med start den 5 november.

En stor lärdom har varit att pensionärerna drar bäst "sina egna kompisar".

Fördelarna har varit att vi främjar fysisk aktivitet och social samvaro, kostnadsfritt och ingen föranmälan krävs. Det har varit lätt att gå med.

Nackdelar: Begränsat antal platser, kan vara svårt att nå ut till alla potentiella deltagare.

Resultat

Förbättrad fysisk kondition och rörlighet.

Minskad ensamhet och ökad social interaktion.

Deltagarna upplever ökad glädje och trivsel

Ca 20-30 personer har varit med under hösten 2024.

Ca 1-3 ledare har funnits på plats varje tillfälle.

Våra utmaningar och nästa steg

Rekrytering: Att nå ut till alla potentiella deltagare kan vara svårt, särskilt de som inte är aktiva på sociala medier eller i föreningslivet.

Resurser: Att säkerställa tillräckligt med ledare och utrustning för varje träningstillfälle kan vara en utmaning.

Engagemang: Att hålla deltagarnas intresse och engagemang uppe över tid kräver kontinuerlig anpassning och utveckling av aktiviteterna.

Tips och medskick till andra föreningar

Samarbeta med lokala aktörer: Involvera bostadsföretag, vårdcentraler och andra föreningar för att nå ut till målgruppen.

Anpassa aktiviteterna: Erbjud lågintensiva övningar och anpassa tempot efter deltagarnas behov.

Marknadsföring: Använd lokala medier och sociala plattformar för att sprida info.

Skapa en välkomnande miljö: Fokusera på gemenskap och social samvaro, till exempel genom att erbjuda fika efter träningen.

Stödinsatser från andra organisationer

Föreningen har samverkat med RF-SISU och kommer att fortsätta med det.

Kontaktuppgifter

Föreningens namn: IBK Dalen

Adress: JA Linders väg

Kontaktpersoner: Elin Sandström

Web: ibkdalen.se

E-post: karlsson@ibkdalen.se

Instagram: [ibkdalen](https://www.instagram.com/ibkdalen)



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Simrishamns Segelsällskap

Komma i kontakt med målgruppen

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningens ändamål är att som öppen, ideell och allmännyttig förening främja båtsport i Simrishamn med omnejd, samt ungdoms-, tävlings- och utbildningsverksamhet. Verksamheten skall verka för ökad sjösäkerhet, god miljö, gott sjömanskap, samt en dopingfri och drogfri miljö.

Föreningens idrottsliga verksamhet skall bedrivas i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé", med särskild målsättning att väcka och underhålla intresset för båt- och segelsporten. Föreningen skall även attrahera en supporterskara som stöd för sin grundidé och utveckla trivsamma umgängesformer för föreningens medlemmar.

Idrott: Segling

Kommun: Simrishamn

Antal medlemmar: 250

Antal aktiva
65+ medlemmar: 150

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Skriv något om projektet/utvecklingsarbetet, idé, utförande, varför, vilka mm.

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen
- Ökat föreningsengagemang bland 65+
- Ökad trygghet/inkludering

Utvecklingsinsatser och genomförande

Projektet startades under hösten 2024 med syfte att nå ensamman/hemmasittande äldre. Framförallt äldre män är en grupp som inte lika ofta är engagerade utanför hemmet. Upplägget var att:

- genom etablerade strukturer i samhället och andra organisationer nå ut till målgruppen.
- bjuda in målgruppen till seglarskola med radiostyrda båtar där vi först bygger ihop båtarna och lär oss hur de fungerat och samspelar med vinden och sedan lär oss hur man seglar med dem ute på vattnet.
- Starta med en informationsträff, sedan teori/verkstad, seglarskola och när den egentliga seglingssäsongen kommer igång i april kan deltagarna fortsätta segla inom den ordinarie seniorverksamheten i klubben.

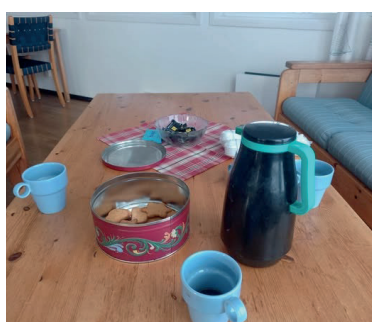
Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Ny tränings/tävlingsaktivitet
- Rekryteringsinsatser
- Samverka med andra organisationer
- Fler sociala tillfällen
- Utbildningsinsatser

Lärdomar och erfarenheter

- En nyckelfaktor var en engagerad grupp som jobbat med det inom segelsällskapet, samt givetvis det goda samarbetet med Hospice Simrishamn och Simrishamns kommun.
- Framförallt att våga mötas fysiskt och ta sig den tiden till att faktiskt träffas under planeringen så man får ett ansikte och inte bara mejl eller telefonsamtal.
- En bred mediaplan så att alla potentiellt intresserade ser att det finns möjlighet att anmäla sig.
- Många uppskattade att man fick "meka" lite



Resultat

Vi hade förväntat oss ett deltagande på 5-7 personer utöver ledarna, men vi har fick 11 deltagare utöver ledarna.

Att jobba för att hjälpa ofrivilligt ensamman har varit ett väldigt tacksamt och givande projekt som alla egentligen varit väldigt väl inställda till och alla vi kontaktat varit positiva till det.

Projektet så här långt har gjort att vi knutit flera goda kontakter med andra föreningar och organisationer som vi kan ha framtida nytta av åt båda håll. Redan nu har vi skapat ett bra samarbete med Hospice Simrishamn där de även kommer att komma till oss för att hålla föredrag (ca hälften av klubbens medlemmar är pensionärer) vilket kommer att vara givande för både dem och oss.



Våra utmaningar och nästa steg

- Vår största utmaning har varit att nå målgruppen (ofrivilligt ensamman personer över 65 års ålder).
- Seglarskolan kommer hålla på till april, för att sedan övergå i fortsatta tisdagsträffar, där man seglar och fikar, men inte har formell seglarskola.

Tips och medskick till andra föreningar

- Simrishamns kommun har en ensamhetskonsult på socialförvaltningen som klubben samarbetat med, kanske finns det i fler kommuner?
- Vid kontakt med kommunen gå via på socialförvaltningen, de har bra kanaler ut till mötesplatser och socialsekreterare och hemtjänstpersonal.
- 65+ är uppe på varje styrelsemöte, och diskuteras i klubben i övrigt. Vi ser många goda exempel på hur vi lyckats ge nytt blod i verksamheter och tar detta med oss till ungdomssatsningar också.

Stödinsatser från andra organisationer

Fått hjälp med marknadsföring via:

PRO, SPF, Lions, Gamle Cimrishamn, Hospice Simrishamn, Samverkan för Hanöbukten, Turistkontoret i Simrishamn, vårdcentralen, järnvägsstationen, biblioteket, kommunhuset, Coop affären, Ica affären, Museet

Kontaktuppgifter

Simrishamns Segelsällskap
Strandvägen 2
Ordf. Andréas Eldh Emilsson

Web: <https://simss.se/>
E-post: info@simss.se
Instagram: [simrishamns_segelsallskap](https://www.instagram.com/simrishamns_segelsallskap)
Facebook:
www.facebook.com/simrishamnssegelsallskap



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Rehns BK

Natur- och friluftssorientering 65+

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Rehns BK (Bandyklubb) bildades 1933 och är hemmahörande i Bollnäs. Först spelade man bara bandy. Grundidén var att spela bandy i lite mer organiserad form. Bandy lades ner 1946.

Orientering tillkom 1936. Nu finns tre sektioner. Förutom orientering är det skidor och friidrott. Rehns BK har haft utövare som skördat framgångar på såväl nationell som internationell nivå i både orienteringslöpning och skidorientering.

Din förening året runt!

Idrott: Orientering

Kommun: Bollnäs

Antal medlemmar: Ca 180

Antal aktiva
65+ medlemmar: Ca 70

Rehns BK
Natur- & Friluftssorientering 65+

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Erbjuder äldre möjlighet att utveckla sin orienteringsförmåga under roliga och hälsofrämjande former i trevligt sällskap.
- Erbjuder regelbundna aktiviteter som gör det möjligt att idrotta regelbundet.
- De idrottsliga och sociala inslagen är lika viktiga.
- Fler äldre som blir medlemmar i föreningen.
- Fler äldre som engagerar sig i föreningen.
- Fler äldre som lär sig att planera och arrangera orienteringsaktiviteter.
- Hög delaktighet i utformningen av aktiviteter.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Arbetet startade redan i slutet av 2022 med att Rehns BK fick stöd från Allmänna arvsfonden för satsningen Natur- och friluftssorientering 65+.

En viktig del i satsningen har hela tiden varit att målgruppen själva ska vara delaktiga i planering och utformning av innehåll och aktiviteter.

Målgruppen var tydlig med att de idrottsliga aktiviteterna och de sociala aktiviteterna är lika viktiga.

En ny aktivitet erbjuds varje vecka året runt. Aktiviteten är tillgänglig vid två tillfällen varje vecka.

Deltagarna utbildas för att själva kunna vara med och planera, arrangera och genomföra aktiviteterna.

- En aktivitet varje vecka, året runt.
- Samma aktivitet erbjuds vid två tillfällen för att så många som möjligt kan vara med.
- Varje aktivitet avslutas med fika, social gemenskap och eftersnack.
- Deltagarna utbildas för att själva kunna lägga banor och arrangera aktiviteterna.
- Deltagarna kan i hög grad påverka innehåll och planering.

Lärdomar och erfarenheter

Det går att skapa anpassade och attraktiva aktiviteter för målgruppen 65+.

Deltagarnas delaktighet är viktig och skapar engagemang.

Möjlighet till social gemenskap och fika är lika viktigt som den fysiska aktiviteten i sig.

Aktiviteterna lockar deltagare i alla åldrar från 65 till 80+.

Kunskapen orientering är viktig och uppskattad. Den ger möjlighet att hitta nya svampställen och att hitta till nya platser och nya upplevelser.

De nya utövarna är en resurs i föreningen och kan bidra i föreningsarbete, vid tävlingsarrangemang med mera.

Det finns ett litet glapp mellan de nya 65+ och de 65+ som är etablerade orienterare. Tävlingslogiken styr och "skrämmer".



Våra utmaningar och nästa steg

- En ny ansökan till Allmänna arvsfonden förbereds i samverkan med Svenska Orienteringsförbundet.
- Syftet med ansökan är att skapa resurser för att ta nästa steg.
- Nästa steg innebär att sprida konceptet vidare till övriga sektioner i föreningen och fler föreningar. I ett första steg till föreningar i närområdet och i ett andra steg till föreningar i hela landet.

Tips och medskick till andra föreningar

- Våga prova nya satsningar
- Gör utövarna delaktiga
- Sociala aktiviteter är viktiga
- Möjlighet att delta utifrån sina egna förutsättningar är viktigt
- Natur och utevistelse uppskattas
- Olika typer av väder och årstider är inget hinder

Resultat

- Fler nya medlemmar i målgruppen
- Både kvinnor och män deltar i aktiviteterna
- Stort engagemang i målgruppen
- Goodwill i lokalsamhället
- Totalt har Rehns BK kommit i kontakt med drygt 90 personer.
- Cirka 60 personer har blivit medlemmar i föreningen och deltar regelbundet i aktiviteterna.



Foto: Lasse Dahlstedt

Stödinsatser från andra organisationer

- Ekonomiskt stöd från Allmänna arvsfonden
- Samverkan med lokala pensionärsorganisationer. De har inte bidragit aktivt men har fått ytterligare en aktivitet att erbjuda sin medlemmar.

Kontaktuppgifter

Rehns BK
Bollevägen 191
821 94 Bollnäs
Curt Landin

www.rehnsbk.se
info@rehnsbk.nu
www.facebook.com/rehnsbk



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





IK Ymer Friidrott

Hållbart över tid



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

När föreningen bildades:
1921 för friidrottssektionen

Grundidé:

Alla ska få möjlighet att vara med i sektionen oavsett ålder och kön.

Ambition och vision/mål:

Målsättningen är att engagera fler i verksamheten som aktiva, som ledare och som tränare.

Idrott: Friidrott

Kommun: Borås

Antal medlemmar: 300

Antal aktiva

65+ medlemmar: 10

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Skriv något om projektet/utvecklingsarbetet, idé, utförande, varför, vilka mm.

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet

- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen
- Bättre/ fler 65+ aktiviteter (sociala) i föreningen
- Ökat föreningsengagemang bland 65+
- Ökad trygghet/inkludering



Utvecklingsinsatser och genomförande

Arbetet påbörjades med en liten startgrupp under september med möten och planering.

Rekrytering av fler tränare för att säkerställa så minst två tränare finns på varje pass.

Bokning av hall, upplägg av träningspass planerades och en marknadsföringsplan sattes genom prova på verksamhet under december.

Träningspassen är nu upp till 3 gånger i veckan. Passen dokumenteras och sparas ner för att ge stöd och säkerställa framtida träningar.

Allt material paras i en pärm vid arenan för att lätt komma åt.

Under träningstillfällena så introduceras deltagarna i funktionärskunskap

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Föreningsutveckling
- Ny tränings/tävlingsaktivitet
- Rekryteringsinsatser
- Samverka med andra organisationer
- Utbildningsinsatser i funktionärskunskap
- Skapat träningspassbank



Lärdomar och erfarenheter

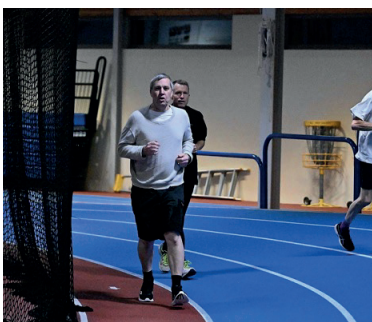
Projektet startades under hösten med prova på. Nu är ordinarie verksamhet igång med ett pass på onsdag förmiddag.

Vi är mellan 4 och 8 personer och åldersspannet är mellan 60 och 81 år.

Träningen börjar med uppvärmning i form av jogg. Sedan rörlighet med löpskolning, koordination och balans. Efter det kör vi till någon individuell anpassad träning såsom olika friidrottsgrenar efter deltagarnas önskemål. Passen avslutas med varierad styrka och sedan avrundas det hela med social fika som oftast är hembakt av deltagarna.

Vi har hallen för oss själva vilket säkerställer att våra träningar fungerar optimalt.

Vi önskar få ökad spridning och kännedom om vår verksamhet.



Våra utmaningar och nästa steg

- Nästa steg är att utöka med fler pass i veckan
- Utmaningen är öka på antalet deltagare.
- Vi tänker göra det med att sprida kännedom om verksamheten med infoblad, via vänner och bekanta, på hemsidan och medlemsutskick.

Tips och medskick till andra föreningar

- Började med planeringsmöten i en liten uppstartsgroup
- Vi började med hitta ledare för att säkerställa träningarna
- Vi startade med en prova på period för både deltagarna och för att ledarna skulle känna sig bekväma.
- Ha tålamod i rekryteringsperioden
- Att alla känner sig inkluderade, både deltagare och ledare för att säkerställa framtiden.

Resultat

Projektet har bidragit till fler nya aktiva. Vi har inkluderat med en ny målgrupp i föreningen.

Flera har vågat börja tävla.

Veteranverksamheten har nu blivit en ordinarie punkt på styrelsemötenas dagordning.

- Flera har vågat börja tävla
- Medaljer på Dm Nordiska mästerskapen
- Flera kommer vara med på kommande VSM



"Styrkepass med medicinbolls kast"

Stödinsatser från andra organisationer

- Stödinsatser från andra organisationer
- Vi har haft bra kontakt med vår RF SISU konsulenten.
- Konsulenten kommer även närvara på styrelsemöte för att informera om fortsatt utvecklat samarbete på fler områden i föreningen.

Kontaktuppgifter

IK Ymer Friidrott
Erikslundsplatsen 1, Borås
Hasse Sjögren

Webb: K Ymer Friidrott
Mail: friidrott@ikymer.se
Instagram: IK Ymer Friidrott



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Örebro City Golf & CC

Utveckla anpassade aktiviteter 65+



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningen bildades 1988

Golfklubben vilar på en värdegrund där alla som vill, oavsett etniskt ursprung, religion, ålder, kön fysiska och psykiska förutsättningar samt sexuell läggning eller könsidentitet ska välkomnas, känna tillhörighet och ges möjlighet att utöva spelet utifrån sina förutsättningar. Vi ska ge en upplevelse och skapa kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupper. Rent spel och en god uppförandekod ska genomsyra hela verksamheten och vi står aktivt upp mot fusk, doping, mobbing, trakasserier såväl på som utanför golfbanan.

Idrott: golf

Kommun: Örebro

Antal medlemmar: ca 3 800

Antal aktiva

65+ medlemmar: ca 900

”Örebro City Golf & Country Club är en golfklubb att längta till!” Vi strävar efter en ”klubbanda” som präglas av gemenskap, hög kompetens och god serviceanda.

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Projektet riktade sig mot kvinnor 65+ med målet att skapa rörelseglädje, trygghet, gemenskap och verksamhet året runt. Med stöd av student från Sport Managementprogrammet på Örebro Universitet genomförs aktiviteter utifrån vad målgruppen önskar, vill utveckla och lära sig mer om.

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet året runt.
- Fler från målgruppen från som är aktiva och inkluderade i verksamheten.
- Skapa trygghet och gemenskap för målgruppen.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Projektgruppen består av anställda på golfklubben (idrottsansvarig och tränare), student från Örebro Universitet samt deltagare från målgruppen 65+.

Samtliga kvinnor 65+ som är medlemmar i föreningen bjöds in att delta i projektet. Tolv kvinnor fick möjlighet att delta (man utökade från 10-12 då intresset var stort). Uppstarten börjande med en workshop och dialog för att ta fram önskemål från gruppen vad de ville träna på och utveckla.

Varje vecka under 10 veckor genomförs samling, träning och gemensam fika efteråt med utvärdering och möjlighet att utveckla och skruva i upplägget till kommande vecka.

Utveckling av befintlig verksamhet

Projektets huvudsakliga aktiviteter:

- Föreningsutveckling (få kvinnor mer aktiva och aktiva året runt)
- Ny träningsaktivitet (fysiskt aktivitet så som styrketräning, yoga, balansträning)
- Fler sociala tillfällen (en viktig del för att skapa trygghet och gemenskap)
- Utbildningsinsatser (förståelse för vikten av styrketräning och att utveckla sin balans). Dessutom utbildning i den tekniska utrustningen som finns för att träna golf inomhus. Detta var något som kom fram under projektet som hämmat kvinnorna att våga boka och träna inomhus.

Lärdomar och erfarenheter

Föreningen är mycket positiv, deltagarna är mycket nöjda och flera står på kö och vill vara med framöver. Det är 99% säkert att det blir fortsatt verksamhet likt detta projekt.

Att ta in synpunkter och ha dialog med målgruppen är avgörande och ganska självklart.

Möjligheten att ta hjälp av student från Örebro Universitet, som kunnat driva och genomföra stora delar av ledarskapet har varit mycket lyckat – studenten har i sin utbildning att driva just denna typ av projekt.

Under projektets gång har man haft nära kontakt och möten med RF-SISU konsulent som kunnat vara med och stötta.



Resultat

Projektet har skapat en mötesplats för kvinnor och gett rörelseglädje. Det har även blivit en utbildning i förståelsen av en åldrande kropp som deltagarna har diskuterat och bytt erfarenheter i samtalet efter varje träning.

- 12 deltagare
- Det var varit i princip 100% närvaro varje gång
- Efterfrågan från medlemmar som inte fick möjlighet att delta i pilotprojektet
- Stor chans att detta blir en återkommande insats/verksamhet som kommer finnas kvar framöver

Våra utmaningar och nästa steg

På grund av kort tid för projektet har man kommit igång lite förseerat. Projektet pågår för full och är lyckat, men det är inte ”slutredovisat och utvärderat”.

En utmaning har varit att hitta någon/några deltagare från gruppen som kan vara drivande och ta ansvar för upplägg och intern dialog.

Det bidrar till nästa utmaning – finns ingen ansvarig gruppleddare kan projektet inte leva vidare.

Tips och medskick till andra föreningar

- För att lyckas behövs långsiktigt tänk och förberedelser.
- Viktigt att ha en tydlig målgrupp om det är begränsat antal platser.
- Med ny typ av aktiviteter finns möjlighet att nå nya målgrupper.
- Samtal och dialog med målgruppen är avgörande för att pricka rätt!

Stödinsatser från andra organisationer

- Samarbetet med Örebro Universitet och Sport Managementprogrammet har varit mycket lyckat.
- RF/SISU Örebro har funnits med både i uppstartsmötet och dialog längs vägen.

Kontaktuppgifter

Örebro City Golf & CC
Mosjö Gärd, Örebro
Kontaktperson Jenni Sterner

Web: www.orebrogolf.se
E-post: jenni.sterner@orebrogolf.se
Facebook:
<https://www.facebook.com/orebrogolf>



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Degerfors gymnastikförening

Utveckla anpassade aktiviteter

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Degerfors gymnastikförening bildades 1937 med idén om att vara en förening för alla åldrar.

Målet har alltid varit att hålla nere kostnaderna så att alla ska kunna delta.

Värdegrund för vår förening är: gemenskap, respekt, rörelseglädje.

Målet för oss är att få nå fler och få fler ledare till våra grupper.

Idrott: Gymnastik

Kommun: Degerfors

Antal medlemmar: 250st

Antal aktiva
65+ medlemmar: 45st

Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Få en samverkan emellan föreningar genom en gemensam insats för 65+.
- Nå de som ännu inte finns i föreningslivet.
- Eventuellt anpassa insatsen så att den passar för alla 65+are.
- Erbjuda aktivitet dagtid.
- Under piloten erbjuda insatsen utan kostnad, i förlängningen erbjuda till låg kostnad.
- Erbjuda olika typer av idrotter i samma insats.
- Vid varje träff erbjuda social gemenskap och fika.
- Få fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet hos oss som förening.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Under hösten – 24, oktober-december, gjordes ett grundligt arbete med att lyssna in målgruppen i vad de önskade att innehållet skulle vara i en eventuell insats för dem. Totalt samlades svar in från 100 st seniorer som användes som grund för insatsen. Genom svaren kunde också eventuellt samverkansföreningar pekas ut. En dialog påbörjades med föreningarna vilket visade att de hade ett stort intresse att samverka för målgruppen. Föreningssamverkan landade i: Degerfors gymnastikförening som erbjuder rörelseglädje, kroppskännedom, balans och kondition, Degerfors Athletklubb som erbjuder anpassad styrketräning, koordination och kroppskontroll, Kunibakai Karateklubb som erbjuder rörlighet, balans och fallteknik. Ett gemensamt arbete påbörjades och en aktivitetsplan togs fram. Ett marknadsföringsmaterial togs fram och började spridas i slutet på december.

I januari -25 startade aktiviteterna igång. Deltagarna erbjöds 12 v där varje förening ansvarade för 4 veckor vardera. Fika och social gemenskap är en naturlig del av träffarna.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Nytt format på träningsaktivitet där man får många idrotter i en och samma insats
- Samverka med andra föreningar

Lärdomar och erfarenheter

Träffarna sker 1 ggr/v kl 11-12

Många kommer till träffen i god tid vilket gör att det även innan aktiviteten blir en social samvaro.

Upplägg: Uppvärmning, fokus i det området som passet utlovats ska innehålla, tex rörlighet, benstyrka och passet avslutar med nedvarvning och stretch. Totalt 55-60 min.

Efter passet erbjuds kaffe/te och en gobit och då finns det möjlighet att prata om vad lärt sig eller bara ha det trevligt.

Första tillfället kom 52st och det har sen fortsatt att komma fler varje vecka. Åldrarna på deltagarna är 65-88år.

Tydlighet är viktigt för målgruppen – att veta vad som kommer hända "här näst" skapar en trygghet.

Gymnastiken behövde anpassa innehållet genom att bara ha stående träning. Det hade inte gått för alla att köra övningar på golvet för alla i denna grupp.



Våra utmaningar och nästa steg

Våra utmaningar – Den stora mängd deltagare som kom. Vi behövde ändra om innehållet i passen för att få den fysiska aktiviteten att fungera med så många deltagare. Dels med att få utrustning att räcka och att ledaren ska kunna "ta hand om" alla i gruppen. Personlig coaching är med så stor grupp svår.

Nästa steg – Efter insatsens slut ska vi utvärdera innehållet med seniorerna men även en utvärdering i hur samverkan emellan föreningarna fungerat. Lärdomarna och resultaten kan vi sen använda i vår förening för att kunna skapa en hållbar 65+ verksamhet fortsättningsvis. Men det står redan klart att vi måste fortsätta att erbjuda något.

Tips och medskick till andra föreningar

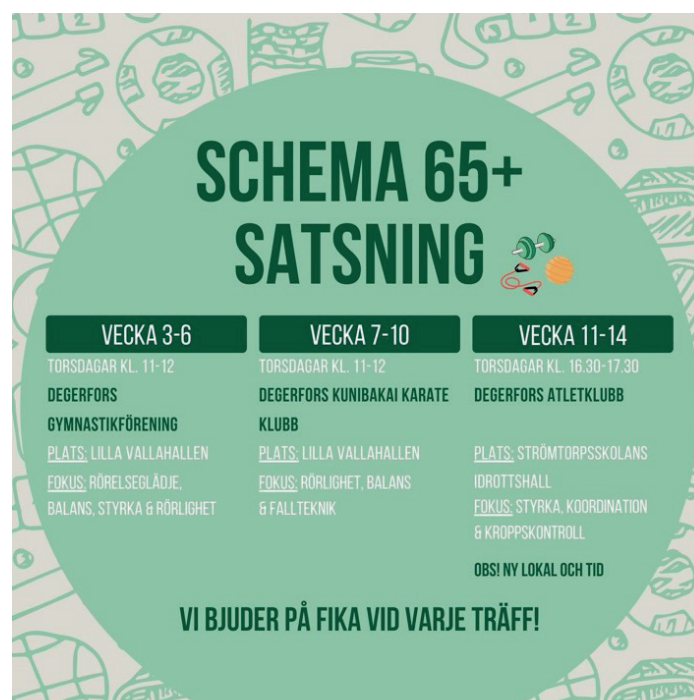
- Erbjuda träffar dagtid.
- Erbjuda fika och gemenskap innan eller efter aktivitet.
- Erbjuda deltagande till lägre kostnad.
- Det viktiga är att man har roligt tillsammans och kan delta utifrån sina egna förutsättningar och att det inte krävs en förkunskap.
- En anpassad nivå uppskattas.
- Ses som positivt att få flera idrotter i samma insats.

Resultat

I lilla Degerfors har många seniorer velat vara en del av insatsen. Det har skapat en förväntan och glädje i bygden och aktiviteten har spridits främst från mun till mun. Nya deltagare kommer hela tiden. Totalt har insatsen nått 70st deltagande.

Positiva effekter är att många pratar om det och tycker att det är en rolig aktivitet och en plats för god gemenskap.

- Lyckat att få prova på olika idrotter
- Att man får delta på dagtid
- Att man inte behöver ha några förkunskaper
- Att man får lära sig nya saker på ett lustfullt och kravlöst
- Att det är kostnadsfritt/låg kostnad
- Att man kan få nya vänner
- Roligt att träna med personer i samma åldrar
- Att det bjuds på fika



Kontaktuppgifter

Degerfors Gymnastikförening
Vesselfallsgatan 3, Degerfors
Anna-Lena Vestervall

Facebook:
https://www.facebook.com/DegerforsGymnastikforening/about?locale=sv_SE
(Degerfors Gymnastikförening)



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Hasselby Basketklubb

Uppstart av Gåbasket-grupp

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Den 14 februari 2024 bildades Hasselby Basketklubb, eller Hasselby HEAT som vi själva kallar oss för, med grundidén om att vi spelar basket tillsammans för att ha roligt, må bra och utvecklas både som individer och tillsammans med andra. I vår klubb ska vi få människor att växa och bidra till ett lokalt engagemang. HEAT är våra värdeord som medlemmarna arbetade fram tillsammans. Bokstäverna står för: Hjärta – Engagemang – Ambition – Trygghet

Idrott: Basket
Kommun: Stockholm
Antal medlemmar: 320
Antal aktiva
65+ medlemmar: 24



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Genom att komma starta upp en Gåbasket-grupp vill Hasselby HEAT verkligen bidra till skapa möten mellan människor i vår stadsdel Hasselby-Vällingby, och ett möte i klubben mellan flera generationer. Vi tycker att basket är världens roligaste idrott och med Gåbasket kan fler upptäcka det på nytt, eller igen.

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

- Fler 65+ medlemmar som idrottar regelbundet
- Bättre/mer 65+ aktiviteter (idrott) i föreningen

Utvecklingsinsatser och genomförande

Hasselby HEAT började med att boka in en träningstid, dagtid, för hela läsåret. Sedan bjöd vi in 65+ medlemmar till att komma och spela gåbasket. Istället för en prova-på-dag så har klubben genomfört en träning per vecka dit nya alltid är välkomna att komma och prova på några gånger innan de bestämmer sig för att fortsätta eller ej. Det har gjort det möjligt för nya att börja under hela terminen. Tidigt på hösten tog vi fram ett flygblad tillsammans med aktiva 65+ som publicerades på klubbens sociala medier, och spreds via deltagarna själva.

Varje träning börjar med uppvärmning till musik, därefter blir det basketövningar och spel i olika former, varje träning har inslag av övningar med fokus på balans, styrka, och rörlighet. Efter varje träning är det fika och samtal i ca 45 minuter för de som vill och kan vara med. Vi varvar samtalen mellan olika ämnen.

I deltagaravgiften ingår shorts, linne med tryckt namn och en egen basketboll.

Utveckling av ny verksamhet i föreningen

Huvudsakliga aktiviteter inom projektet/utvecklingsarbetet:

- Ny träningsaktivitet
- Rekryteringsinsatser
- Fler sociala tillfällen för 65+
- Föreningsutveckling

Lärdomar och erfarenheter

Det är inte särskilt stor skillnad att starta upp en grupp med 65+ i jämförelse med andra. Det behövs en plats att vara på, en tränare (gärna fler) och några bollar. Gåbasket som aktivitet gör det lättare att blanda deltagare som tidigare har spelat och de som inte har spelat. Träningen läggs upp så att alla ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar.



Tränarna samlar in deltagarnas tankar och idéer om träningen för att öka delaktighet, få veta vad som har varit bra och vad som kan utvecklas.



Genom att skriva 65+ (och yngre) har även personer som ännu inte fyllt 65 år känt sig välkomna att delta.

Våra utmaningar och nästa steg

- Hallhyran på 570 kr/träning
- Det tog tid innan gubbarna började komma
- Osäkerheten kring tillgång till en hall nästa termin
- Nå fler med utländsk bakgrund
- HLR-utbildning för deltagarna
- Involvera 65+ mer i andra klubbaktiviteter
- Lägga till en utegymsträning per vecka

Tips och medskick till andra föreningar

- Fika och samtal efter träningen – helt ovärderligt!
- Ha tålamod – det kan ta tid för nya spelare att hitta till träningen
- Ta betalt, medlemsavgift och anpassad spelaravgift (inte mer än att täcka kostnaderna). Ge möjlighet till subvention för den/de som behöver det.
- Med namn på tröjan lär vi känna varandra snabbare
- Bjud med 65+ deltagarna på föreningsaktiviteter med övriga i klubben.
- Fråga de aktiva 65+ om de vill engagera sig eller hjälpa till med punktsatser

Resultat

"Efter 40 år kan jag äntligen spela basket igen".

Hasselby HEAT och gåbasketgruppen har bidragit till att det nu finns ett 20-tal 65+ medlemmar som regelbundet tränar och fikar tillsammans varje vecka.

"Mina barn och barnbarn har alla spelat, nu är det min tur – äntligen!"



"Jag kör yoga tre dagar i veckan, men det här är så mycket roligare".

"Måndagar är veckans bästa dag – tack vare Gåbasketen".

- 17 genomförda träningar
- 17 fikatillfällen med samtal
- 26 unika deltagare
- 4 av spelarna har varit tränare
- 1 spelare blev vald till styrelsen
- 2 spelare är med spelarrådet

"Vi tränar inte bara basket, vi kör även balans och styrka – det är så bra".

Tack var engagemang och insatser från flera av Gåbasket-spelarna under dagtid kommer Hasselby HEAT att kunna ha öppen verksamhet under hela sportlovet!

Stödinsatser från andra organisationer

- Informationsmöten med Svenska Basketbollförbundet (SBBF) samtal och erfarenhetsutbyte med andra föreningar
- 20 000 kr i projektstöd IF Idrott 65+ via SBBF som använts till: bollar, subvention av vänderbara linnen och hallhyra

Kontaktuppgifter

Hasselby Basketklubb
www.hasselbyheat.com
Instagram:hasselbyheat

E-post: info@hasselbybasket.com
Facebook:Hasselby Basket



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Julle United Dansförening

Anpassade aktiviteter 65+ Dansglädje

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Julle United bildades 2007. Föreningen bedriver både tävlingsverksamhet samt breddverksamhet. Vi erbjuder Cheer Pom, Cheerleading, Street-dance, Jazz och Drill. Vår ambition är att erbjuda dans för alla från 0-100. I Julle United vill vi erbjuda rörelseglädje till så många som möjligt, så länge som möjligt.

Föreningen ska genomsyras av engagemang, ödmjukhet, respekt och omhändertagande. Vi ska bedriva en verksamhet där alla känner sig välkomna och motverkar således all form av diskriminering.

Idrott: Cheerleading
Kommun: Huddiksvall
Antal medlemmar:
Antal aktiva
65+ medlemmar:



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Idén har kommit från föreningens vision som tagits fram tillsammans med föreningens barn och ungdomar.

Dans för alla 0-100. Vi har märkt stor skillnad i sammanhållningen i föreningen efter att vi startat upp nya grupper för nya målgrupper. Att ha aktiva i alla åldrar i föreningen bidrar till familjekänslan och gör att man trivs bättre. Det känns tryggare. Att erbjuda aktivitet för alla gynnar alltså inte bara den nya målgruppen. Det gynnar alla.



Utvecklingsinsatser och genomförande

Föreningens vision är Dans för alla 0-100. Vi har länge haft vuxengrupper där även 65+ bjudits in men de har inte känt sig helt bekväma i den gruppen då de känt att nivån varit lite för hög. Vi kände därför att om vi ska ha aktiviteter för ALLA behöver vi utveckla verksamheten och ha en separat grupp för 65+.

I inledningen har vi jobbat med kartläggning samt gjort en plan för genomförande. Ett steg har då också varit ledarrekrytering. Hur kan vi hitta en långsiktig plan för att ha ledare för målgruppen? Vi har också jobbat för att hitta samarbetspartners i projektet såsom PRO, Lions, Vuxenskolan och närliggande gym. När vi hade alla pusselbitar på plats kom vi till genomförande. Medverkande är föreningens verksamhetsutvecklare, sportchef samt seniorlaget i Pom med landslagsaktiva. Detta arbete pågår fortfarande. Efter att ha genomfört kartläggning samt planering landade vi i att seniorlaget i Pom fick i uppdrag att ta fram träningsupplägg samt leda träningspass med målgruppen.

Eftersom laget har flera Landslagsaktiva fick projektet en stor spridning och intresset för att anmäla sig blev då också stort. Vi tog också hjälp av PRO och Lions för att nå målgruppen. Aktiviteterna kombineras med balansträning, rörlighet, koreografi och promenader. Som avslutning är det alltid

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

- Föreningsutveckling
- Ny tränings/tävlingsaktivitet
- Rekryteringsinsatser
- Fler sociala tillfällen

Lärdomar och erfarenheter

Projektet startade som en idé av verksamhetsidén som tagits fram av föreningens barn och ungdomar i ett processarbete tillsammans med RF-SISU. Att erbjuda dans för alla 0-100. Efter att ha startat nya grupper för Vuxna, Baby, Pytte, Knytte och grupper för Para stod 65+ på tur.

En träning börjar med uppvärmning med rörlighet samt balansträning. Efter det får deltagarna lära sig en koreografi. I den senaste koreografin blandas cheerleading med bugg. Som avslutning bjuds deltagarna på fika. Vissa träningar sker i form av promenad med rörelsepaus med pom poms.

Den största rädslan som funnits hittills bland deltagarna är rädslan över att projektet ska ta slut. De har uttryckt att de gärna vill fortsätta till hösten. Efter att ha lyssnat till deltagarnas önskemål har tiden för fika kortats ner och tiden för träning förlängts. "Vi är ju här för att träna och dansa, inte fika."

Våra utmaningar och nästa steg

Vi har tänkt att vår stora utmaning kommer att vara att hitta deltagare och det var det till en början. Men i och med att vi marknadsförde oss både genom seniorlaget (som i sin tur spred nyheten vidare till sina mor- och farföräldrar) samt samarbete med PRO och Lions så hittade vi ett sätt att nå ut. Eftersom vi engagerat aktiva som ledare har vi en långsiktig plan för att ha ledare även kommande år. Då står inte projektet och faller med en eldsjäl som oftast är fallet. Det kommer att kunna leva vidare i många år. Planen är att fortsätta med samma upplägg till hösten.

Tips och medskick till andra föreningar

Vi känner att en stor framgångsfaktor har varit att engagera aktiva i föreningen att leda målgruppen. Det är väldigt uppskattat bland deltagarna att få tränas av sina förebilder. Alla aktiva i vårt seniorlag turas om att hålla varsitt pass för att det inte ska kännas betungande. Som morot har vårt seniorlag fått ett arvode för varje utfört pass som går in i deras tävlingskassa. På så sätt förenar man nytta med nöje.

Resultat

Det stora och viktigaste resultatet är rörelseglädje – både för ledare och deltagare. Det är härligt att se när rörelse kan förena alla olika åldrar.

En stor positiv effekt som vi sett tidigare n är vi haft grupper för vuxna i våra lokaler är att det bidrar till familjekänslan och sammanhållningen i föreningen. Vår aktiva känner sig tryggare när det finns vuxna i lokalerna.



För tillfället består gruppen av 15 deltagare men vi märker att fler och fler är intresserade av att börja i gruppen och tror att antalet deltagare kommer att öka

Gruppen för 65+ tränar 1-2 dagar i vecka. Det finns ingen fast tid utan tiden varierar. Varje tillfälle är 60 min långt följt av tid för fika.



Stödinsatser från andra organisationer

Tankar och dialog med Judoklubben i staden har upprättats men inget samarbete har inleddes i nuläget.

Kontaktuppgifter

Julle United Dansförening
Emelie Holmberg

www.julleunited.se
info@julleunited.se
<https://www.facebook.com/julleunited>



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Umeå Curlingklubb

Behålla & Motivera tränare och ledare

Idrott
65+

Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Umeå CK bildades 1957 med grundidéen att:

Bedriva idrottslig verksamhet med särskild inriktning att verka för ett välkomnande av alla genom att främja social samvaro och bedriva curling på en hög sportslig nivå samt hålla en hög nationell standard på anläggningen. Föreningen ska även ge medlemmarna möjlighet att utvecklas på curlingbanan så långt som möjligt efter var och ens förutsättningar.

Föreningen ska motverka all form av diskriminering samt aktivt verka för en dopingfri idrott."

Idrott: Curling

Kommun: Umeå CK

Antal medlemmar: 123

Antal aktiva 65+: 56

Värdeord: Inkluderande, Gemenskap, Tillsammans



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

Våra mål med projektet/utvecklingsarbetet:

Hur tar vi reda på vad som skapar stolthet hos engagemang hos ledare?

Hur mäter vi detta?

Vad behöver föreningen göra för att motivera och behålla ledare?

Hur kan föreningen höja statusen på rollen som ledare för 65?

Utvecklingsinsatser och genomförande

Vi tillsatte en arbetsgrupp med en processledare som också är ordförande i föreningen, tillsammans med de tre ledare som i dag leder

65+-gruppen. Gruppen bestod av tre män och en kvinna.

- Vi genomförde medlemsmöte där vi samlade in feedback till ledarna och till verksamheten.
- Vi skapade plats i styrelserummet där ledarna fått en ny relation till styrelsen och plats för att berätta om den verksamhet de gör.
- Vi har erbjudit våra ledare utbildning, som både hjälper dem i deras ledarskap och även i den egna utvecklingen som curlare.

Projektets huvudsakliga aktiviteter:

- Utveckling av befintlig verksamhet.
- Ta reda på vad som ökar engagemang och stolthet hos de som leder vår 65+ verksamhet.
- Få input på hur ledarna och medlemmarna vill utveckla verksamheten.
- Lyfta våra ledare och synliggöra deras arbete, både i och utanför föreningen.

Lärdomar och erfarenheter

Utbildning för ledarna ger dem en högre status. Genom att sätta upp deras diplom i hallen och genom att de har ledartröjor, syns det att de är kvalificerade att vara ledare.

Att ledarna får feedback från medlemmarna bidrar mycket till motivationen och har även det en statushöjande effekt.



Resultat

Våra ledare har uppskattat arbetet och tycker att det haft en motivationshöjande effekt.

- Styrelsen har större insyn i den verksamhet som bedrivs och vilket bidrag ledarna ger till verksamheten med instruktioner och isvård.
- Medlemmarna har fått större insyn i verksamheten och mer kännedom om ledarnas roller.
- Ledarna känner sig uppskattade.



"Den viktigaste drivkraften är att känna uppmuntran från medlemmarna och att verksamheten utformas efter deras behov."

Våra utmaningar och nästa steg

Våra utmaningar och nästa steg

- Den enda utmaningen tyckte vi var tidspressen, annars upplevde vi inga större utmaningar. Mest att komma igång och vara trygg med att vi gjorde rätt saker.
- Vi fortsätter på den inslagna vägen genom att göra rätt saker och framförallt genom att lyssna på ledarna. Fortsätter jobbet med projekten som lyfter hela organisationen vidare.

Tips och medskick till andra föreningar

Tips och medskick till andra föreningar

- Säkerställ att ledarna får återkoppling på det de gör.
- Ta del av tips på vad andra föreningar gör: Boka möte med SISU-konsulent.
- Se till att ledare har möjlighet att träffa styrelsen regelbundet för att informera om verksamheten.
- Tränare och ledare ges ekonomiska förutsättningar från styrelsen för att bedriva verksamheten.

Stödinsatser från andra organisationer

- Samtal med RF-SISU konsulent
- Utbildningsmaterial för ledare från Curlingförbundet.
- Kontaktat lokalradion för att uppmärksamma verksamheten ytterligare.

Kontaktuppgifter

Umeå Curlingklubb
Adress: Signalvägen 11 90322 Umeå
Kontaktperson: Gunnar Nygren

Webb: <https://umecurling.se/>
E-post: info@umecurling.se
Instagram / Facebook: @umecurling



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+





Bålsta BTK

Att få verksamheten att hålla över tid



Vår Idrottsförening – bakgrund och fakta

Föreningen bildades 1987, samma år som Sveriges herrar vann silver i lag-VM i New Delhi. Första träningen kom 100 ungdomar för att spela.

Första stadgarna talade på hög nivå om mål såsom att individen skall utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt.

Idag finns det bl.a i stadgarna att klubben ska motverka all form av diskriminering. Och just detta kring inkludering är så viktigt. Vi arbetar aktivt mot mobbning och informerar även om farorna med alkohol, droger och gängkriminalitet.

Idrott: Bordtennis

Kommun: Håbo

Antal medlemmar: 98

**Antal aktiva
65+ medlemmar:** 16



Vår idé och våra mål med projektet/utvecklingsarbetet

- Inkludera målgruppen 65+ och att vi skapar en ny ordinarie verksamhet i föreningen.
- Kontakta PRO/SPF och informera om hälsofördelarna (rekrytera).
- Kontakta kommunen och informera om hälsofördelarna (rekrytera).
- Jobba med anhörigrekrytering.
- Skapa minst 2 nya grupper 65+ som spelar dagtid en el. två ggr per vecka.
- Läs på kring hälsofördelar och skapa material som kan återanvändas för att fortsatt kunna informera och rekrytera även efter pilotprojektets slut.

Utvecklingsinsatser och genomförande

Just hälsofördelarna kring att spela pingis har lyfts fram mer och mer i media på senare tid. Pilotprojektet kring 65+ träffade mitt i våra interna diskussioner kring hur vi skulle nå ut till gruppen och fungerade som en katalysator i arbetet. Vi var två (och en halv) personer från klubben som i ca 4 månader drev projektet.

Efter grundlig genomgång av processledare kring mål/syfte jobbade vi strukturerat:

- Läste själva på kring hälsofördelar för att kunna förmedla till målgruppen.
- Intervjuade representanter för olika grupper inom 65+. Där informerade vi om projektet och fick förståelse för intresse och förväntningar.
- I alla möten och intervjuer togs anteckningar vi kunde gå tillbaka till i senare skeden av projektet.
- Med ovanstående som togs material fram som användes i rekryteringsprocessen.

Utveckling av ny verksamhet eller Utveckling av befintlig verksamhet

Vilken/vilka är projektets/utvecklingsarbetets huvudsakliga aktiviteter:

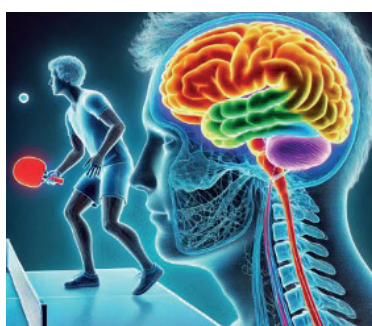
- Föreningsutveckling
- Ny tränings/tävlingsaktivitet
- Rekryteringsinsatser
- Samverka med andra organisationer
- Utbildningsinsatser
- Fler sociala tillfällen

Lärdomar och erfarenheter

Projektet startade under hösten 2024. Klubben hade väldigt få aktiva i gruppen 65+ och pilotprojektet låg helt i linje med klubbens strävan att nå ut till fler i målgruppen.

När vi gick in i projektet så hade klubben inte haft någon kontakt alls med RF-SISU. Så en av de första lärdomarna var just vilka möjligheter det finns som förening att få stöd och råd av RF-SISU.

Träningarna består typiskt av en eller flera ledare som själva är 65+. Det som verkar vara helt opåverkat av tidens tand är tävlingsinstinkten. Starkt fokus på matcher följer sedan efter lätt uppvärmning. I halvtid blir det förstås obligatoriskt fika, någon bjuder på kaffe och fikabröd.



Våra utmaningar och nästa steg

- Inga stora utmaningar, mest möjligheter ☺
- Fortsätta att rekrytera inom målgruppen, särskilt fokus på kvinnor.
- Vara lyhörda kring önskemål och synpunkter från målgruppen (anpassningar).
- Hitta kreativa former för fler möten mellan de yngre och de äldsta.
- Dra lärdom av de metoder andra föreningar har funnit värdefulla i pilotprojektet.

Tips och medskick till andra föreningar

- Använd verktyg som ex. Slack för att kommunicera och dela material effektivt.
- Fastna inte, utnyttja kontakter inom RF-SISU och SBTf för att råta ut frågetecken.
- Överlåt inte ansvaret att informera/rekrytera, gör det själva.
- Läs på och skapa bra material som går att återanvända mot målgruppen.
- Skapa en kort 2-sides "flyer" för att dela ut som ett komplement till längre presentation. Våra dokument med hälsofördelar och flyers, enl bilder ovan.

Resultat

Projektet har framförallt skapat en förståelse kring de hälsofördelar pingis ger.

Denna förståelse har dokumenterats för att kunna återanvändas som information/rekrytering.

Mix av barn/ungdomar med äldre kring ett gemensamt intresse i ett sammanhang skapar väldigt mycket bra gemenskap och energi.

- Två nya träningsgrupper
- En av grupperna tränar 2 ggr per vecka, 2 tim per pass.
- Den andra gruppen tränar 1 ggr per vecka, 2 tim.
- Totalt 16 nya medlemmar
- Utgör ca 16% av det totala antalet medlemmar i klubben.

Vi har tränat



Stödinsatser från andra organisationer

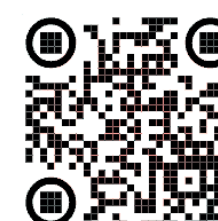
- Projektstöd 65+ Svenska bordtennisförbundet
- RF SISU Uppland

Kontaktuppgifter

Bålsta BTK
Centrumstråket 2, 74632 Bålsta

<https://bbtk.se>
info@bbtk.se

Christin Portnoff, christin@bbtk.se
Ola Söderström, ola@bbtk.se



Detta utvecklingsarbete/projekt är en del av idrottsrörelsens arbete inom Idrott 65+

