

PROJEKTBESKRIVNING 2026 · IDROTT 65+

Skapa intressanta och hållbara aktiviteter

Ett utvecklingsprojekt för föreningar som vill skapa verksamhet för och med målgruppen 65+.

Bakgrund

Det här projektet togs fram inom ramen för Riksidrottsförbundets utvecklingsarbete med Idrott 65+ under 2024-2025 där fem stycken utvecklingsgrupper med specialidrottsförbund och RF SISU distrikt arbetade tillsammans. Utvecklingsgruppen som tog fram projektet arbetade med området En verksamhet hållbar över tid. Utvecklingsgruppen bestod av Svenska Biljardförbundet, Svenska Bordtennisförbundet, Svenska Gymnastikförbundet, Svenska Friidrottsförbundet, Svenska Roddförbundet, RF SISU Västmanland och RF SISU Västra Götaland. Projektet har testats av pilotföreningar i två omgångar. 2024 genomfördes projektet av 4 föreningar och 2025 av 27 föreningar. Pilotföreningarna var alltifrån mindre föreningar med runt 20 medlemmar till större föreningar med över 300 medlemmar, föreningarna fanns både på landsbygd och i större städer och med god geografisk spridning över landet. Pilotföreningarna bestod både av föreningar med aktiv verksamhet för målgruppen som de ville utveckla och föreningar som önskade starta upp ny verksamhet för målgruppen 65+. Pilotprojekten genomfördes med mycket goda resultat. Vi som deltagit i utvecklingsgruppen rekommenderar detta projekt för föreningar som vill arbeta med att utveckla en verksamhet hållbar över tid för och med målgruppen 65+.

Syfte

Syftet med projektet är att skapa bra förutsättningar för idrottsföreningar att inkludera målgruppen 65+ i föreningen och göra 65+ till en ordinarie verksamhet i föreningen. Det kan handla om att utveckla befintlig verksamhet och/eller välkomna nya grupper till föreningen. En förutsättning för att få en ordinarie verksamhet som är hållbar över tid är att den bygger på engagemang samt att den är ekonomiskt hållbar. Extern finansiering i form av exempelvis projektstöd kan ibland erhållas från t ex SF eller RF SISU-distrikt vid uppstart av verksamhet men är inte ett hållbart sätt att bygga en verksamhet på. Föreningen tar inom projektet fram en ekonomisk plan för hur verksamheten finansieras så att den blir hållbar över tid. Föreningen arbetar utifrån förutsättningen att målgruppen 65+ är en tillgång för idrottsföreningar. Arbetet sker genom att ni/målgruppen samtalar kring "Hur skapar vi bra förutsättningar för 65+ verksamhet och välkomnar 65+ till vår förening". Tillsammans kan ni sedan skapa en idébank med aktiviteter, hur de kan marknadsföras och testas. Därefter anordnar ni några av de aktiviteter ni diskuterat samt testat olika sätt att marknadsföra dem. Ni avslutar med att lägga upp en plan för fortsatt verksamhet samt genom att utvärdera de aktiviteter ni genomfört. Inom projektet rekommenderas ni också ta kontakt med kommunen för att ta reda på hur kommunen jobbar med både personella och ekonomiska resurser för att stötta verksamhet för 65+, och då inte bara som stöd till idrotten utan brett till alla verksamheter med 65+ som målgrupp. Vilka resurser finns eller skulle kunna finnas att nyttja/tillgå för vår förening?

Mål

- Utveckla föreningens verksamhet för 65+
- Samtala om "Hur skapar vi bra förutsättningar för 65+ verksamhet och välkomnar 65+ till vår förening"
- Skapa en idébank med aktiviteter och hur de kan marknadsföras
- Tagit fram en rutin för hur 65+ välkomnas i föreningen
- Lagt upp en plan för hur verksamheten finansieras så att den blir hållbar över tid
- Anordnat en eller flera aktiviteter för målgruppen 65+ utifrån den framtagna idébanken och utvärderat hur aktiviteterna fungerat
- Testat olika sätt att marknadsföra oss och utvärderat vilka sätt som fungerade bäst
- Tagit kontakt med kommunen och kartlagt vilka resurser för 65+ som finns där
- Rapporterat folkbildning, t ex lärgrupper eller processer när ni skapar och arbetar med materialet. Kontakta föreningens idrottskonsulent hos ert RF SISU distrikt för att få hjälp.

Projekttid

Bestäm en projekttid och gör en tidsplan.

Budget

Ta fram en budget för projektet och kolla upp eventuella stöd som går att söka hos SF eller RF SISU.

Några tips kring arbetssätt

- Bilda en grupp på minst 3 personer som arbetar med projektet
- Utse en i gruppen till projektledare
- Börja med att diskutera igenom vad syftet och målet är för er förening att genomföra det här projektet.
- Gör en tidsplan
- Planera in regelbundna avstämningsmöten för arbetsgruppen
- Ta kontakt med föreningens idrottskonsulent hos RF SISU för att få stöttning i processen och för att rapportera folkbildning.

Gör arbetet som en lärgrupp

En lärgrupp är en del i föreningens utvecklingsarbete i samverkan med RF SISU och ditt SF. Att arbeta i lärgrupp är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och erfarenheter. Kontakta ert RF SISU distrikt för att få veta mer.

Grundregler för lärgrupper som är bra att känna till

- En lärgrupp ska registreras hos föreningens RF SISU konsulent innan den startar. Ta kontakt med er konsulent i god tid.
- En lärgrupp ska ha ett tema och en lärgruppsplan. Alltså en plan för vad ni ska ta upp vid de olika tillfällena. (Det här materialet är ett exempel på en plan)

- Den ska pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme omfattar 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen.
- När ni är klara med utbildningen rapporterar ni det till er RF SISU konsulent.

Stöd för dokumentation i arbetsgruppen

Lärgruppsträff 1

- Datum
- Tid
- Plats
- Lärgruppsledare och deltagare
- Vad jobbade ni med?
- Vad är nästa steg?

Projektets genomförande

Del 1: Förankra projektet i styrelsen och bilda en arbetsgrupp

Det första ni bör göra är att fatta ett styrelsebeslut om att ni vill genomföra projektet. Ett styrelsebeslut ger legitimitet till insatsen och förankring i föreningen.

Bilda en arbetsgrupp på minst tre personer. Det är bra om minst en i gruppen är 65+. Utse en i gruppen till projektledare. Utse också gärna en person med ansvar att dokumentera.

Del 2: Uppstart: Nuläge och projektets innehåll

Börja med att kontakta föreningens RF SISU konsulent för samarbete och för att lägga upp en plan för att rapportera folkbildning. Föreningen kan också få stöttning från sitt SF i arbetet med projektet.

Börja med att göra en nulägesanalys av föreningens verksamhet. Gör gärna nulägesanalysen tillsammans med RF SISU eller SF. Förslag på vad ni kan diskutera:

- Vilken verksamhet bedriver föreningen idag för 65+? Vilka aktiviteter har vi?
- Har vi upplevt några svårigheter med verksamhet för 65+?
- Hur vill vi utveckla verksamheten för 65+?
- Hur har vi marknadsfört oss?
- Vad har vi för målbild för verksamhet 65+? Diskutera projektets innehåll. Förslag på vad ni kan diskutera:
- Diskutera ramarna för projektet och projektets innehåll
- Vid behov sätt upp mål specifika för er förening med att genomföra projektet
- Ta fram en tidsplan/handlingsplan för projektet. När ska de olika delarna i projektet genomföras, när ska ni ha avstämningar, vem ansvarar, osv.
- Ta fram en budget för projektet

Del 3: Samtala om Hur skapar vi bra förutsättningar för 65+ verksamhet och

välkomnar 65+ till vår förening Genomför gärna samtalen tillsammans med målgruppen. Diskussioner kan föras i olika konstellationer. Dokumentera samtalen.

- Hur skapar vi bra förutsättningar för vår 65+ verksamhet?

- Hur kan vi välkomna 65+ till föreningen?
- Skapa en idébank med aktiviteter
- Skapa en idébank kring hur ni kan nå ut
- Gör en plan för hur ni välkomnar 65+ till föreningen

Del 4: Kartläggning av kommunen

- Gör en kartläggning av kommunens personella och ekonomiska resurser kopplat till 65+.
- Finns det några resurser som vi kan ta del av?

Del 5: Lägg upp en plan för verksamheten finansieras så att den blir hållbar över

tid Diskutera hur er verksamhet kan finansieras. Hur gör ni den hållbar över tid?

Valfritt: Genomför en aktivitet

Utifrån den idébank av aktiviteter ni skapat testa några av idéerna. Utvärdera tillsammans med deltagarna vilka aktiviteter som fungerar bra/mindre bra.

Utifrån den idébank ni skapat kring hur ni kan nå ut testa några av sätten. Fråga deltagarna när de kommer till aktiviteten hur de fick reda på den. På så sätt får ni svar på vilka sätt att nå ut som fungerar bra/mindre bra.

Använd er av ert material kring hur ni välkomnar 65+ till föreningen.

Avslutning: Utvärdering

- Hur har det gått?
- Har ni uppnått de mål ni satte upp?
- Vad har ni lärt er genom projektet?
- Vad är nästa steg?
- Rapportera er folkbildning till RF SISU.
- Skicka in eventuell återslag om ni har fått projektstöd.