

PROJEKTBESKRIVNING 2026 · IDROTT 65+

Skapa ledarteam

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 5 föreningar och 2025 av 21 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 en verksamhet hållbar över tid genom att inom föreningen skapar ett eller flera ledarteam för aktiviteter för 65+ samt fånga upp 65+ som är intresserade av att vara ledare och ingå i ledarteamet. Inom projektet tar ni fram en enkel introduktion kring hur man gör om man är ny som ledare, vad som krävs för att kunna genomföra aktiviteten och vilka olika roller/uppgifter som finns och vad de innefattar. Tillfråga ett antal personer inom exempelvis en befintlig 65+ grupp om de kan tänka sig att ta på sig en ledarroll. Tillsammans bildar de ett ledarteam som tar fram, testar och utvärderar materialet.

Vad är ett ledarteam?

Med ett ledarteam menas att gruppen tar ett gemensamt ansvar för att aktiviteten fungerar och kan genomföras. En verksamhet/aktivitet där flera personer tar ett gemensamt ansvar för dess genomförande har en större chans att bli en hållbar verksamhet över tid än om det enbart är en eller ett fåtal personer som ansvarar. Genom att skapa låga trösklar för engagemang lockar vi fler att ta på sig en aktiv roll för den egna aktiviteten och/eller i föreningens verksamhet i stort.

Mål

Det övergripande målet är att göra vår verksamhet hållbar över tid genom att öka engagemanget och få fler som hjälper till.

Inom projektet har vi följande delmål:

- Genomfört en nulägesanalys av föreningen, vår 65+ verksamhet och hur engagemanget ser ut idag.
- Utvecklat vår verksamhet genom att skapa låga trösklar för engagemang
- Identifierat områden att skapa ledarteam för
- Identifiera ett antal personer som kan tänka sig att ta på sig en ledarroll och bildat ett eller flera ledarteam.
- Ledarteamet har tagit fram ett instruktionsmaterial för nya ledare för träningsgrupper 65+
- Se till att materialet blir ett levande och användbart dokument för att så många som möjligt ska vilja och kunna vara delaktiga som ledare.
- 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 din förenings 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 tillfällen. (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 gärna också 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:

- Hur ser 65+ verksamheten ut idag? Vilka aktiviteter har vi?
- Hur ser det ut med ledare för dessa aktiviteter?
- Vad har vi upplevt för utmaningar kring 65+ verksamheten?
- Hur involverar vi målgruppen 65+ i verksamheten idag?
- Hur brukar föreningen arbeta med att rekrytera och behålla ledare?

Diskutera projektets innehåll. Förslag på vad ni kan diskutera:

- Diskutera ramarna för projektet och projektets innehåll
- Vilka ledarteam ska skapas och för vilka områden?
- Sätt upp syfte med varför ni vill skapa ledarteam
- 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

Exempel på syfte: Vi vill skapa ledarteam för vår tisdagsgrupp för 65+. Vi vill göra det för att stärka upp gruppen och göra verksamheten mer hållbar över tid. Vi vill involvera deltagarna mer och göra dem delaktiga i att driva gruppens aktivitet tillsammans.

Del 3. Skapa ledarteam och ta fram material

Nu är det dags att skapa ledarteamen. Exempel på hur ni kan göra är att samla alla deltagare i gruppen till ett möte där ni berättar om att ni vill skapa ett ledarteam, varför ni vill göra det och fråga vilka som är intresserade av att vara med. Eller fråga deltagare individuellt om de vill vara med. Fråga vad de är intresserade av att hjälpa till med eller lyft fram egenskaper som du har sett att personen har. Tillsammans i ledarteamet arbetar ni med att ta fram ledarmaterialet:

- Lista vilka roller/uppgifter som finns
- Specificera för varje roll vad den innehåller. Ju tydligare ni gör rollbeskrivningarna desto bättre. En tydlig förklaring över vad varje roll/ansvarsområde innefattar gör att det är lättare att ta på sig uppgiften och den kan också roteras mellan olika personer.

Del 4. Använd materialet

Testa nu ert framtagna material under en viss period för att se att det fungerar. Har ni lyckats specificera rollerna bra eller behöver ni göra justeringar?

Del 5. Utvärdering

Utvärdering av materialet och ledarteamen

- När ni har arbetat med ert framtagna material i ert/era ledarteam ett tag samlar ni ledarteamen och gör en utvärdering av hur arbetet har gått.
- Vad har fungerat bra i ledarteamet/vad har fungerat mindre bra?
- Har det framtagna materialet/instruktionerna/rollbeskrivningarna varit tydliga och innefattat det som ligger inom rollen eller är det något som ni bör justera?

Utvärdering av hela projektet

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