



PROJEKTBESKRIVNING 2026 · IDROTT 65+

Spana på andra organisationer och testa ny aktivitet

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 8 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

Att spana på andra organisationer är ett värdefullt sätt för föreningen att utvecklas och hitta nya idéer. Att lära av andra gör att man slipper "uppfinna hjulet på nytt" och istället kan bygga vidare på det som redan fungerar bra. Det skapar också möjlighet att jämföra, anpassa och förbättra den egna verksamheten utifrån sina egna förutsättningar. Dessutom kan det bidra till samarbete och nätverkande mellan föreningar, vilket stärker både kunskapsutbyte och gemenskap. Syftet med projektet är att göra en omvärldsspaning på vad som görs för målgruppen 65+ såväl utanför idrotten som inom både den egna idrotten och andra idrotter. Vad kan vi lära av andra som bedriver verksamhet för 65+ som visat sig vara hållbar över tid? Utifrån våra spaningar genomför ni sedan en eller flera aktiviteter. Aktiviteten får gärna genomföras tillsammans med en av de aktörer som ni spanat på. Inom projektet uppmuntras 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

- Samlat inspiration till vår 65+ verksamhet genom att ha spanat på andra organisationer.
- Spanat på minst tre exempel inom idrotten.

- Spanat på minst tre exempel från organisationer utanför idrotten.
- Utvärderat våra spaningar och lagt upp en plan för hur vi kan använda det vi lärt oss i vår egen verksamhet
- Utifrån våra spaningar genomfört minst en ny aktivitet
- Tagit kontakt med kommunen och kartlagt vilka resurser för 65+ som finns där
- Rapporterat folkbildning, t ex lärgrupper eller processer. 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 möten 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 SF. 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: Uppstart

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.

Ta kontakt med 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.

Diskutera projektets innehåll och uppsatta mål. Vid behov sätt upp mål specifika för er förening.

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 2: Val av organisationer och genomför spaning

- Vad skulle vi vilja lära oss av andra föreningar?
- Vad är viktigt för oss att spana på kopplat till en verksamhet hållbar över tid?
- Välj ut organisationer att kontakta
- Prata om hur ni bäst kontaktar organisationerna
- Ta fram frågor att ställa
- Fördela organisationerna mellan er
- Genomför era spaningar

Del 3: Kommunen

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

Del 4: Diskutera spaningarna och gör en plan

Samlas och diskutera era spaningar.

- Vad har våra spaningar visat?
- Vad har vi lärt oss?
- Vad kan vi använda i vår egen verksamhet? Vad vill vi testa?
- Lägg upp en plan för kommande verksamhet

Del 5: Aktivitet

- Utifrån våra spaningar vilken/vilka aktiviteter vill vi testa?
- Planera och genomför aktivitet
- Utvärdering av genomförda aktiviteter

Del 6: Utvärdering

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