

Idrott för äldre

Senior sport School

Lisa Manhof
Louice Sävenstrand
2023-03-30



Innehåll

- Varför Senior sport school?
- Vad innehåller konceptet konkret?
- Roller och ansvar
- Exempel på upplägg i en kommun
- Frågor



RF-SISU Västra Götaland

Idrottsuppdrag och folkbildningsuppdrag

- Företräda, stödja, leda och samordna idrottsrörelsen
- Utveckla och skapa bästa möjliga förutsättningar för idrotten i våra 49 kommuner
- Så många som möjligt så länge som möjligt!
- 3000 föreningar, 600 000 föreningsmedlemmar

Samhällsuppdrag

- Tillsammans med andra aktörer främja rörelse, inkludering och folkhälsa
- 10 projekt i dagsläget



Varför Senior Sport School?

- Idrott hela livet!
- Nya vänner och gemenskap
- Friskare och starkare äldre
- Meningsfull fritid
- Engagerat föreningsliv
- Hälsosammare vanor



Bakgrund och start

- Skåneidrotten har varit i framkant och drivit detta projekt i ca 13 år framgångsrikt
- Nästintill alla kommuner i Skåne bedriver denna verksamheten.
- Västra Götaland startade 2018 med Borås och Ulricehamn



- # Mid Sweden School
-
- A map of the Mid Sweden School region, showing various municipalities color-coded by school district. The map includes labels for the following municipalities:
- Grästorps kommun (Blue)
 - Lidköpings kommun (Green)
 - Skara kommun (Green)
 - Karlsborgs kommun (Green)
 - Skövdes kommun (Green)
 - Hjös kommun (Green)
 - Falköpings kommun (Green)
 - Borås kommun (Yellow)
 - Svenljunga kommun (Yellow)
 - Tranemo kommun (Yellow)
 - Mark kommun (Yellow)
 - Sjuhärads kommun (Yellow)
 - Skaraborgs kommun (Yellow)
 - Fyrbodals kommun (Yellow)
 - Göteborgsregionen (Yellow)
 - Värmlands kommun (Blue)
 - Ämäl kommun (Blue)
 - Bengtssfors kommun (Blue)
 - Strömstad kommun (Blue)
 - Dals-Ed kommun (Blue)
 - Tanums kommun (Blue)
 - Mellerud kommun (Blue)
 - Färgelanda kommun (Blue)
 - Munkedals kommun (Blue)
 - Sotenäs kommun (Blue)
 - Lysekils kommun (Blue)
 - Uddevallo kommun (Blue)
 - Vänersborgs kommun (Blue)
 - Orust kommun (Blue)
 - Trollhättans kommun (Blue)
 - Essunga kommun (Blue)
 - Vara kommun (Blue)
 - Göteborgsregionen (Blue)
 - Lilla Edets kommun (Red)
 - Stenungsunds kommun (Red)
 - Åles kommun (Red)
 - Kungälv kommun (Red)
 - Öckerö kommun (Red)
 - Göteborgsregionen (Red)
 - Lerums kommun (Red)
 - Bollebygd kommun (Red)
 - Alingsås kommun (Red)
 - Värgårda kommun (Red)
 - Herrljunga kommun (Red)
 - Ulricehamns kommun (Red)
 - Partille kommun (Red)
 - Härrydas kommun (Red)
 - Mölnåls kommun (Red)
 - Göteborgsregionen (Red)

Vad är Senior Sport School

- Grupp på 20-25 personer.
- 2 dagars aktivitet i veckan under 12 veckor
- Teori: Föreläsningar/lärgrupper – HLR, kostföreläsning, tematräffar
- Matlagning
- Prova på idrott hos föreningar
- Avslutning/Studentfest



Ett exempel: Falköping

Gemensamt för föreningar som vi samarbetar med är att de har eller kan skapa en verksamhet som kan ta emot målgruppen.

Stavgång – IK Wilske

Bordtennis – IFK Falköping BTK

Skyttegille – Falköpings skyttegille

Jiujitsu – Falköpings jiujitsu

Volleyboll – Falköpings VK

Gammeldans – HV Dans

Styrkelyft – Falköpings TK

Orientering – FALK

Golf – Falköpings GK

Boule – Vartofta IF

Tennis – Falköpings TK

Gåfotboll – Tomtens IF

Ridning – Falbygdens HF



Roller och ansvar

Aktör	Ansvar
RF-SISU Västra Götaland	• Leda och samordna arbetet • Utforma plan och aktivitetsschema • Kontakta idrottsföreningar och föreläsare • Stötta i marknadsföring • Planera och genomföra utvärdering • Försäkringar, fika och temagruppsmaterial
Kommun	• Marknadsföring, Identifiera/hitta deltagare • Kontakt med deltagare (under hela perioden) • Samla gruppen vid start av varje aktivitet och delta vid aktiviteter • Lokaler för teoretiska tillfällen och matlagning
Idrottsföreningar	• Genomföra prova-på-aktiviteter i enlighet med aktivitetsschema • Säkerställa att det finns grupper/aktiviteter som välkomnar deltagarna när perioden är avslutad
Västra Götalandsregionen	• Ekonomiskt stöd

Upplägg

- Boka datum
- Marknadsföring
- Annonsering
- Informationsträff
- Utskick till deltagare
- Utbildning av tematräffar
- Skapa schema 12 veckor, 24 tillfällen
- Start
- Avslutning/ Utvärdering





Vill du vara med på ett
"hälsoäventyr"?

Hösten 2023 startar senior sport school i Svenljuga!



Frågor:

Louise Sävenstrand

louise.savenstrand@rfsisu.se

0708-256826









FT FALKÖPINGS
TIDNING
1:a PÅ
HEMMAPLAN





















Citat från deltagarna efter utvärderingen:

- *Toppenaktivitet skulle vara bra för många tror vi, spridit till många hur kul det varit.*
- *Sååå viktigt då man kan "förebygga" ensamhet som kan resultera i kostnader för samhället i förlängningen.*
- *Hoppas att fler får möjlighet att gå programmet.*
- *Många föreningar som kan få nya medlemmar.*



Frågor?

Kontaktuppgifter

Louice Sävenstrand, Projektledare

0708-256826

louice.savenstrand@rfsisu.se