



Idrott för äldre

Fysisk aktivitet och social gemenskap i
föreningsmiljö för målgruppen 65+



Blekinge

Idrott hela livet!

Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och livskvalitet bland äldre. Idrott i förening kan erbjuda en aktiv livsstil, värdefull social gemenskap och stärkt psykisk hälsa.

Idrottsrörelsen har tilldelats extra stöd för att utveckla området idrott för äldre. Stödet finns tillgängligt fram till utgången av 2021. Det ska ge förutsättningar för föreningar och förbund att utveckla verksamheten så att fler kan leva ett aktivt liv och minska ensamheten hos målgruppen 65 år och äldre (65+). Sex stycken RF-SISU distrikt har blivit utvalda för satsningen, där Blekinge är ett av dem.

Varför ska föreningen satsa på idrott för äldre?

- Visa att ni är en förening som satsar på folkhälsa och som kan erbjuda idrott, lärande och social gemenskap hela livet.
- Nya aktiviteter som bidrar till ett bredare utbud i föreningen.
- Genom att rikta verksamhet mot en ny målgrupp kan ni inkludera fler och attrahera nya medlemmar till er förening.
- Satsningen kan också leda till fler ideella krafter och ny energi in i föreningen.

Idrott för äldre

en satsning av Riksidrottsförbundet och RF-SISU distrikt

Kontakt RF-SISU Blekinge

Lena Widenfors, samordnare

lena.widenfors@rfsisu.se

0761-464639

Malin Nilsson

malin.nilsson@rfsisu.se

0702-541660

www.rfsisu.se/blekinge



Blekinge

Utvecklingsstöd

Har din förening en idé om hur ni vill skapa ny eller utveckla befintlig verksamhet för 65+? Vi erbjuder ett sökbart utvecklingsstöd med syfte att inkludera fler äldre i föreningsidrott. Detta stöd kan sökas fram till 17 december 2021.

Satsningen ska både innehålla fysiska aktiviteter och sociala möten i föreningsmiljö (lärgroups, samtal med mera). Stödet är max 10 000 kronor per förening. Stödet kan inte användas till ordinarie medlemsavgifter eller kostnad för tävling/match. De lärande träffar som ingår i satsningen rapporterar ni in i form av lärgroups via er utbildningssida i IdrottOnline. Även en enklare återrapport för satsningen kommer att behöva göras.

Stödet kan sökas fram till 17 december 2021, men aktiviteter som ni söker stöd för kan även genomföras under 2022.

Vill ni ha hjälp med att komma igång i tankearbetet eller utveckla er idé? Kontakta oss på RF-SISU Blekinge så hjälper vi er!

[Länk till ansökan](#)

Handboll för daglediga

Förra året startade HIF Karlskrona upp en träningsgrupp där stommen består av trogna volontärer från föreningen. Efter en pandemi-paus är gruppen nu igång igen och träffas varje måndag för träning, fika och goda samtal.



Kom igång!

Ni kan starta upp idrott för 65+ i er förening på flera olika sätt. Här är ett exempel:

- Vi tar ett första samtal där vi berättar mer och lägger en plan utifrån er förenings förutsättningar och idéer.
- Föreningen bjuder in brett till uppstartsträff med målgruppen 65+. Uppmuntra gärna att bjuda med en vän!
- Vi arrangerar tillsammans en trevlig uppstartsträff med hög delaktighet. Gott snack med god fika, där vi låter kreativiteten flöda i rummet!
- Träffen kommer att visa deltagarnas intresse för olika aktiviteter, lärande delar och social gemenskap. Vad som sedan blir verklighet avgör ni. Vill ni ha färdiga förslag har vi olika föreläsningsteman att erbjuda - till exempel "Kost för 65+", "Motivation till rörelse" och "Fysisk träning för 65+". Vi har även lärgruppsmaterial som kan användas för samtal kring olika teman.
- I samband med träffen bildas en mindre lärgrupp i föreningen, som kan arbeta vidare med satsningen i samverkan med RF-SISU Blekinge.

Asarums BGK utvecklar trivselgolfen

Asarums Bangolfklubb har under flera år arrangerat populär Trivselgolf på tisdagarna.

En tisdag bjöd föreningen in trivselgolfarna till en trevlig uppstartsträff efter golfpasset. Över en god räkmacka fick deltagarna under ledning av Lena och Per-Henrik från RF-SISU Blekinge ta fram förslag på lärande teman och aktiviteter som de vill jobba vidare med.

Intresserade deltagare anmälde sig på plats till en lärgrupp med ansvar för att ta de goda idéerna vidare.

