



Inspiration och stöd

för att utveckla verksamhet
för målgruppen 65+



Inspiration och stöd för att utveckla verksamhet för målgruppen 65+

Svensk idrottsrörelse vill skapa en naturlig plats för alla som vill idrotta, oavsett ålder och bakgrund. En plats där alla får möjlighet att utvecklas och utmanas utifrån sina förutsättningar och behov. Seniorer i åldern 65 + skall likt alla andra uppleva att det finns verksamhet och en naturlig plats för dem.

Vill din förening starta upp eller utveckla verksamhet för denna målgrupp? Här finns ett aplock av inspiration och stöd som start.

✓ Material för samtal i förening

Dessa tre material är utformade för att skapa kraft i ert samtal hemma i er förening. Varje material utgår ifrån ett tema och innehåller länk till film samt ett antal frågor att utgå ifrån i era samtal. Det går alldeles utmärkt att genomföra dessa som lärgrupp i samverkan med ditt närmaste RF-SISU distrikt.



✓ Basutbildning för seniorledare

Basutbildning för seniorledare är en utbildning som vänder sig till dig som vill fördjupa dina kunskaper inom senior hälsa eller för dig som vill utbilda dig till ledare och få i gång nya typer av verksamheter för seniorer i förening.

Basutbildningen omfattar på cirka 10 timmar plus egen reflektionstid. Utbildningen är webbaserad med återträffar efter avslutad modul i lärgrupp. Den arrangeras dessutom som utbildning via Korpen och ett antal RF-SISU distrikt.

Basutbildningen ger dig grundläggande kunskaper i hur kropp och hjärnan fungerar och samspelar samt vad som är viktigt att tänka på i ledarrollen. Den lyfter också upp vad som händer när kroppen åldras och hur träningen kan formas och anpassas för målgruppen.

[Läs mer om denna utbildning och hur du kan anmäla dig! >>](#)

✓ Grundutbildning för tränare

Grundutbildning för tränare är en idrottsövergripande utbildning som riktar sig mot tränare och ledare från alla idrotter oavsett vilken målgrupp du leder. I denna utbildning ger dig som deltagare grundläggande kunskaper i ledarskap och hur du möter och anpassar verksamheten för den du möter. Utbildningen lyfter även konkreta exempel på hur du kan anpassa övningsmoment samt hur du skapar delaktighet och engagemang.

Grundutbildning för tränare omfattar cirka 20 timmar varav 10 av dessa är egen studier via webb med stöd av ett reflektionshäfte. Utbildningen genomförs av RF-SISU distrikt.

[Läs mer om utbildningen! >>](#)

Processarbete och kulturarrangemang

Våra RF-SISU distrikt kan din förening få stöd i att forma och genomföra en process för att utveckla er verksamhet. Din förening har även möjlighet att genomföra träffar där kulturen sätts i fokus som till exempel ett uppvisningsarrangemang, teater eller studiebesök.

Våra olika Specialidrottsförbund erbjuder dessutom olika material och inspirationstillfällen som kan ge dig nya kunskap och nya övningar och idéer!



RF-SISU är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas distriktsorganisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.