



LÄRGRUPPSPLAN

Må bra, utvecklas och ha roligt genom hela livet – målgruppen 65+

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som är aktiv eller ledare för 65+ i en förening.

Om lärgruppsplanen

Denna lärgrupp kan både användas för dig som själv är aktiv inom idrott eller ledare. Om ni själva är aktiva tar du utgångspunkt från dig – din kropp, din fysiska aktivitet och ditt idrottande. Är du ledare för en grupp i målgruppen 65+ tar du utgångspunkt ifrån din ledarroll och funderar på hur du som ledare kan stimulera till fysisk aktivitet och idrottande utifrån denna kunskap och de perspektiv som ni lyfter upp i era samtal.

Syftet är att skapa en ökad förståelse om hur kroppen fungerar, vad den behöver, och vad som gör att jag fortsätter träna för att må bra.

Er lärgrupp

Börja med att titta på filmen "En kunskapsresa i kroppen" gemensamt eller enskilt. Ta några minuter för egen reflektion och notera det som framför allt fångade ditt intresse i filmen. Lyft upp och summera era reflektioner i gruppen. Därefter väljer ni ut några av frågorna nedan och ägnar tid åt att samtala och utbyta tankar och idéer i gruppen.

Summera gemensamt i stor grupp efter varje frågeställning. Målet är att ni efter samtalen utifrån frågorna gemensamt skall ha identifierat 3-5 saker som den enskilda individen kan göra för att vara må bra och vara fysisk aktiv. Ni skall dessutom identifiera 3-5 saker som ni i gruppen kan göra för att inspirera och stötta varandra till att vara fysisk aktiv och idrotta kontinuerlig.



Fråga 1

Utifrån filmen;

- Vad anser du är viktigt för att kroppen skall må bra?
- Är det något som du anser är extra viktigt att tänka på i din ledarroll? Vad i så fall?

Fråga 2

Om du själv känner dig motiverad att träna blir det enklare att komma i gång men även att få kontinuitet i ditt tränande. Det finns både yttre och inre faktorer som påverkar motivationen.

- Vad är det som motiverar dig att träna?
- Är dessa faktorer inre eller yttre?
- Vad kan du själv göra för att behålla motivationen?

Fråga 3

- Vet du vad som motiverar de aktiva i din grupp?
- Hur tar du hänsyn från det i din planering?
- Om du inte vet, hur gör du för att ta reda på det?

Fråga 4

Att få stöttning och inspiration från andra brukar kunna bidra till att behålla motivationen.

- Hur kan ni motivera och stötta varandra i gruppen?
- Hur gör ni för att detta blir något ni gör återkommande till vardags?

Filmen som används som stöd i denna lärgrupp är framtagen av Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet i samarbete med PRO och SISU Idrottsutbildarna. Filmen är framtagen inom ramen för projektet *Aktiv senior* som finansierades av Svenska Postkodstiftelsen.

Tips för dig som vill veta mer:

Använd gärna fler av lärgruppsplanerna som finns framtagna för att få stöd i att fortsätta era samtal. Glöm inte att ni kan få stöttning av ert närmaste RF-SISU distrikt. Vill ni fördjupa er kunskap ytterligare rekommenderar vi att ni går "Basutbildning för seniorledare" som arrangeras av Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet, PRO och RF-SISU distrikten alternativt "Grundutbildning för tränare" som våra RF-SISU distrikt anordnar.

Läs mer om Aktiv Senior och utbildningen "Basutbildning för seniorledare" på följande länk:

<https://www.korpen.se/artiklar/aktiv-senior>

och Grundutbildning för tränare på följande länk:

<https://www.sisuidrottsutbildarna.se/Viarbetarmed/tranarutbildning>

