



Tio lärdomar om...

**250 lärdomar från den riktade
satsningen Idrott 65+ (2020-25)**

Innehåll

Inledning.....	3
Tio lärdomar om samhälleliga värden av Idrott 65+	5
Tio lärdomar om målgruppen 65+	6
Tio lärdomar om att styra och leda nationella satsningar	7
Tio lärdomar om kunskapsbaserat arbete	8
Tio lärdomar om utvecklingsgruppernas arbete	9
Tio lärdomar om hur SF kan organisera Idrott 65+	11
Tio lärdomar om hur SF kan stödja föreningarna	12
Tio lärdomar om RF-SISU distriktens organisering	13
Tio lärdomar om RF-SISU distriktens föreningsstöd	14
Tio lärdomar om att skapa en social gemenskap	16
Tio lärdomar om att sänka trösklar och anpassa	17
Tio lärdomar om tryggt ledarskap inom 65+	18
Tio lärdomar om att rekrytera 65+ till idrotten	19
Tio lärdomar om varierade och attraktiva aktiviteter	20
Tio lärdomar om ekonomiska och praktiska hinder	21
Tio lärdomar om hur 65+ kan stärka föreningen	22
Tio lärdomar om långsiktighet och skapa en struktur	23
Tio lärdomar om Idrott 65+ och ökad livskvalitet	25
Tio lärdomar om institutionella logiker som möts	26
Tio lärdomar om varför 65+ idrottar i förening	27
Tio lärdomar om att som 65+ idrotta i en förening	28
Tio lärdomar om hur kommuner kan stödja Idrott 65+	30
Tio lärdomar om samarbete SF och RF-SISU distrikt	31
Tio lärdomar om att hantera konflikter i stora satsningar	32
Tio lärdomar om att hantera motstånd till förändring	33

Tio lärdomar om...

Form & produktion: Normy Stockholm AB, 2026

Text: Riksidrottsförbundet

Foto: Bildbyrån

Inledning

Sveriges befolkning blir allt äldre, och behovet av att skapa förutsättningar för ett aktivt och socialt rikt liv även efter 65 års ålder växer. Forskning och erfarenheter visar att idrott och fysisk aktivitet kan ge stora positiva effekter för äldre och att föreningsidrotten dessutom har en unik möjlighet att motverka ensamhet genom gemenskap, meningsfullhet och nya sociala nätverk.

Tio lärdomar om... är en praktisk kunskapssammanställning som gör idrottsrörelsens erfarenheter från Idrott 65+ enklare att använda i vardagen. Idrottsrörelsen har sedan 2020 genomfört kartläggningar, pilotprojekt, kunskapsutveckling, riktade stöd till förbund, RF-SISU distrikt och föreningar samt nationella forum för erfarenhetsutbyte. Satsningen har byggt upp en omfattande kunskapsbas. Samtidigt är en återkommande utmaning att lärdomar riskerar att stanna hos individer, i projekt eller i dokumentation som inte omsätts i praktik och beslut. Därför har lärdomarna här paketerats i ett format som förhoppningsvis kan bidra till handling. Här presenteras 25 listor på olika teman, vilket sammanlagt blir 250 lärdomar som delas.

Vad är Tio lärdomar om...?

Dokumentet består av fristående *Tio lärdomar om...* inom olika teman och på olika nivåer, från styrning och ledning till lokalt föreningsarbete. Det kan till exempel handla om lärdomar om målgruppen 65+, om hur SF och RF-SISU distrikt kan organisera och stödja arbetet, om att skapa social gemenskap, sänka trösklar och rekrytera deltagare. Tanken är att varje lista ska vara lätt att plocka fram när du och din organisation behöver ett snabbt, tydligt och gemensamt underlag.



Hur kan lärdomarna användas?

Tio lärdomar om... är gjort för att stödja beslut och utvecklingsarbete i praktiken. Materialet kan användas som:

- ✓ **Underlag för utveckling av verksamhet:** för att starta, förbättra och skala upp verksamhet för 65+ i förbund, RF-SISU distrikt och föreningar.
- ✓ **Stöd i planering och styrning:** som checklistor i arbetet med mål, prioriteringar, stödformer och uppföljning. Detta gäller särskilt i större satsningar där tydlighet och struktur är avgörande.
- ✓ **Utbildning och intern förankring:** som diskussionsunderlag i ledningsgrupper, utvecklingsgrupper, nätverk och utbildningar, där ni gemensamt konkretiserar nästa steg.
- ✓ **Dialog och samverkan externt:** som gemensamt språk i samtal med kommuner, regioner och andra om vad som krävs för att nå effekt, sänka trösklar och skapa hållbarhet över tid.

Ett enkelt sätt att använda materialet är att **(1)** välja den lista som matchar ert uppdrag, **(2)** ringa in vilka lärdomar som är mest relevanta och **(3)** översätta dem till några få konkreta åtgärder i stil med *vem gör vad och när*.

Lärdomarna bygger på ett gediget material från satsningen Idrott 65+

Underlaget för lärdomarna som här presenteras är drygt 30 intervjuer med nyckelpersoner, olika dokumentation från flera nivåer (RF, SF, RF-SISU distrikt & idrottsföreningar) och FoU-rapporter inom ramen för Idrott 65+.¹ Materialet har analyserats för att identifiera återkommande mönster, framgångsfaktorer och hinder. Förhoppningen med *Tio lärdomar om...* är att göra det lättare att använda de erfarenheterna som satsningen Idrott 65+ gett, undvika att börja om från noll vid uppstart av verksamhet för målgruppen och bidra till ett långsiktigt arbete för Idrott hela livet.

1. Läs mer om satsningen på följande länk: [Idrott 65+ - Riksidrottsförbundet](#)

Tio lärdomar om samhällsliga värden av Idrott 65+

Att prioritera och ge resurser till satsningar som Idrott 65+ är en strategisk framtidsfråga för både samhälle och idrottsrörelse. Forskning och erfarenheter visar att riktade insatser för 65+ har betydelse för folkhälsa, social sammanhållning och föreningslivets långsiktiga hållbarhet. Nedan följer tio lärdomar som ger beslutsfattare och chefer underlag för att förstå varför Idrott 65+ är en investering med bred samhällsnytta och för att skapa Idrott hela livet.

1. Stora hälsovinster, mindre kostnader

Regelbunden fysisk aktivitet bland äldre minskar risken för fall, kroniska sjukdomar och psykisk ohälsa, vilket leder till ökad självständighet och minskade vård- och omsorgskostnader. Satsningar på Idrott 65+ är därmed kostnadseffektivt och bidrar till ett hållbart välfärdssamhälle.

6. Kan leda till stärkt föreningsdemokrati

Genom att inkludera äldre i styrelsearbete och beslutsprocesser ökar delaktighet och demokratisk skolning inom idrottsrörelsen. Många äldre har en skolning i och erfarenhet av demokratiska processer vilket kan göra att Idrott 65+ stärker föreningsdemokratin.

2. Motverkar ensamhet och isolering

Idrott 65+ skapar sociala mötesplatser och gemenskap, vilket är avgörande för att motverka ensamhet och psykisk ohälsa bland äldre. Fika och samtal är lika viktiga som själva idrottandet och bidrar till att fler stannar kvar och mår bra.

7. Främjar lokal samverkan

Föreningar som satsar på Idrott 65+ kan främja lokal utveckling och samverkan med kommuner, pensionärsorganisationer och vårdcentraler. Detta stärker den lokala demokratin och skapar nya arenor för samarbete och nya insatser.

3. Stärker det ideella föreningslivet

Äldre bidrar med erfarenhet, stabilitet och engagemang som ledare, funktionärer och mentorer. Satsningar på Idrott 65+ kan bidra till föreningslivet och stärka det ideella arbetet, vilket är avgörande för idrottsrörelsens långsiktiga överlevnad.

8. Kan motverka åldersdiskriminering

Idrott 65+ utmanar stereotypa uppfattningar om äldre och visar att de kan vara aktiva, engagerade och bidra till föreningslivet. Dessutom att de kan prestera och även tävla. Satsningen skapar inkluderande miljöer och kan minska åldersdiskriminering.

4. Kan bidra till jämlik hälsa

Idrott 65+ når grupper som annars riskerar att hamna utanför, och bidrar till att minska hälsoklyftor och ojämlikhet. Satsningen är i linje med folkhälsomål och statliga idrottspolitiska prioriteringar om jämlik hälsa och livslångt idrottande.

9. Bygger kunskap och bidrar till lärande

Systematiskt lärande, dokumentation och erfarenhetsutbyte inom Idrott 65+ har byggt upp en kunskapsbas som kan användas för fortsatt utveckling och spridning av effektiva metoder inom hela idrottsrörelsen och civilsamhället.

5. Bidrar till samhällsvinster

Investeringar i Idrott 65+ ger flera kronor tillbaka i form av uteblivna vårdkostnader, ökad livskvalitet och minskat behov av omsorg. Hälsoekonomiska analyser visar att små medel kan ge stor effekt på både individ- och samhällsnivå.

10. Möjliggör ett aktivt liv hela livet

Idrott 65+ är en investering i ett hållbart samhälle med en åldrande befolkning. Genom att integrera dessa program i nationella och lokala strategier för folkhälsa och föreningsliv kan vi möta framtidens utmaningar och skapa förutsättningar för ett aktivt och meningsfullt liv hela livet.

Tio lärdomar om målgruppen 65+

Hur vi förstår målgruppen 65+ har stor betydelse. Genom att sätta sig in i deras behov, drivkrafter och förutsättningar kan idrottsrörelsen, föreningslivet och samhället skapa meningsfulla, inkluderande och hållbara verksamheter. Nedan följer tio lärdomar med konkreta insikter om hur vi kan arbeta för att möta målgruppen 65+ på bästa sätt och samtidigt stärka idrotten, gemenskapen och individens välmående.

1. Viktig målgrupp för idrottsrörelsen

65+ är redan en stor del av idrottsrörelsen och kommer att bli ännu viktigare framöver. De bär med sig erfarenhet, driv och relationer som föreningen har allt att vinna på att ta tillvara, samtidigt som de själva söker utveckling och sammanhang.

2. Förutsättningar skiljer sig åt

Inom målgruppen finns allt från de som nyss fyllt 65 år och de som är 30 år äldre. Förutsättningarna skiljer sig åt. Vissa har aldrig tidigare varit i en idrottsförening medan andra varit aktiva hela sina liv. Några vill utmana sig fysiskt och tävla medan andra föredrar lugnare former med fokus på rörelseglädje och gemenskap.

3. Social gemenskap är en drivkraft

Gemenskapen är ofta minst lika viktig som själva aktiviteten. De kommer inte bara för att träna, utan för att träffa andra, byta några ord före och efter, ta en kopp kaffe eller äta lunch tillsammans, skratta och känna att någon skulle sakna dem om de inte dök upp.

4. Behov av utveckling och lära sig

Många i målgruppen 65+ vill utvecklas. De vill känna att de lär sig något nytt, blir starkare, säkrare eller tryggare i det de gör, oavsett om det handlar om teknik i själva idrotten, balans och fallförebbyggande övningar, eller kunskap om hälsa och välmående.

5. Tydlighet och rutiner är viktiga

Något som är viktigt för målgruppen 65+ är tydlighet, struktur och rutiner. De vill veta när, var och hur och i god tid. Återkommande tider, samma lokal, samma ingång, samma ledare och ett tydligt upplägg skapar trygghet och gör det lättare att komma tillbaka varje vecka.

6. Rädsla för att göra fel

Många i målgruppen är rädda för att göra fel i själva aktiviteten, i ett digitalt verktyg eller i en ansökan. De behöver en lugn, trygg genomgång steg för steg och möjlighet att ställa frågor utan att känna sig dumma. Det gäller både i sporthallen och med det praktiska runt om.

7. Fysiska kontaktvägar har betydelse

När det gäller kommunikation och kontakt behövs det i högre grad fysiska möten framför anonyma digitala flöden. Telefon, personliga samtal och att någon faktiskt kommer förbi en träffpunkt, vårdcentral eller mötesplats och berättar, fungerar bättre än länkar och massutskick för en del i målgruppen.

8. Kunskaper om det "nya" kan saknas

De bär på både kunskaper och erfarenheter. Samtidigt är det inte alltid de känner sig hemma i dagens "moderna" språk om inkludering, trygg miljö, psykisk hälsa och nya stödsystem. När de får möjlighet att uppdatera sina kunskaper tar de ofta emot det med stor nyfikenhet.

9. Vill bidra att leda och utveckla idrotten

Många i den här gruppen, 65+, vill bidra och inte bara delta i idrottsverksamheten. De tar gärna ansvar i föreningen som ledare, funktionärer eller styrelseledamöter. När uppdragen är konkreta, tidsbegränsade och tydligt beskrivna är viljan att engagera sig ofta mycket stor.

10. Det är en investering med Idrott 65+

När de får röra på sig, träffa andra och känna att de fortfarande har något att bidra med, handlar det inte bara om deras egen livskvalitet. Det påverkar också behovet av vård och omsorg då det kan leda till färre fall, mindre ensamhet, bättre fysisk och psykisk hälsa.

Tio lärdomar om att styra och leda nationella satsningar

Att leda och styra stora, riktade satsningar som Idrott 65+ ställer höga krav på tydlighet, struktur och förmåga till anpassning. Erfarenheterna från Idrott 65+ visar att framgångsrik styrning bygger på tidig dialog, tvärfunktionella arbetsgrupper och systematiskt lärande. Nedan följer tio lärdomar riktade till styrelse, generalsekreterare, chefer och tjänstepersoner på Riksidrottsförbundet – lärdomar som kan ge vägledning inför nästa stora satsning.

1. För dialog om uppdragets utformning

Inled varje större satsning med en strukturerad dialog med uppdragsgivaren om syfte, förväntningar, skrivningar och ramar. Detta minskar risken för missförstånd och skapar en gemensam förståelse för mål och prioriteringar, vilket är avgörande för styrning och legitimitet.

6. Digital effektivitet vs relationer

En logik bygger på system och digitala flöden för ansökan, info och utbildning, en annan på förtroende via samtal och möten. Krockar kan göra att vissa grupper nås sämre, samtidigt som relationsarbete kan vara svårt att skala utan resurser.

2. Skapa en arbetsgrupp med ansvar

När uppdraget är mottaget, avsätt tid för att samla en arbetsgrupp med kompetens inom verksamhetsutveckling, uppföljning, ekonomi, kommunikation och politik. En sådan grupp kan snabbt skapa samsyn, identifiera hinder och organisera arbetet effektivt.

7. Prestationsfokus vs gemenskap

En logik utgår från tävling, resultat och formella regelverk, en annan från motion, glädje och socialt sammanhang. Krockar kan påverka hur aktiviteter utformas och legitimeras internt, t.ex. när samtal och fika ses som centralt i verksamheten.

3. Gör en kunskapsöversikt

Inför varje större satsning är det avgörande att ta fram en kunskapsöversikt som samlar relevant forskning, dokumenterade erfarenheter och en aktuell kartläggning av målgruppen och verksamhetens nuläge. Detta ger en bra grund för beslut om riktning och format.

8. Skapa forum för kunskapsutbyte

En nyckelframgång i Idrott 65+ har varit att etablera forum för kunskaps- och erfarenhetsutbyte, både digitala och fysiska, där sprida erfarenheter spridits, goda exempel har lyfts och lärdomar mellan RF, SF, RF-SISU distrikt och föreningar har delats.

4. Ta fram en plan för utvärdering/FoU

Att ta fram en tydlig plan för utvärdering och forskning och utveckling (FoU) redan i projektets inledande fas är avgörande för att förstå betydelsen av satsningen och kunna justera insatser över tid. Det stärker legitimiteten för satsningen, och säkerställer att resurser används rätt.

9. Öppna dörrar vs ekonomi

En logik vill sänka trösklar med låga avgifter och prova-på, en annan betonar ekonomi och bärkraft över tid. Krockar kan ge svåra avvägningar mellan inkludering och kostnadstäckning för ledare, lokaler och material, särskilt efter projektmedel.

5. Standarder vs lokal anpassning

En logik vill ha enhetliga ramar, mallar och jämförbarhet, en annan vill anpassa efter idrott, plats och målgrupp. Krockar kan leda till att krav blir svåra att använda i praktiken, eller att dokumentation blir en formaliaövning.

10. Stuprör vs samlad kraft

En logik gör att nivåer och organisationer jobbar var för sig (egna stöd, uppföljning, budskap), en annan betonar samordning över gränser. Krockar kan ge otydlighet för föreningar, dubbel administration och parallella stöd som inte hänger ihop.

Tio lärdomar om kunskapsbaserat arbete

Att arbeta kunskapsbaserat är avgörande för att satsningar som Idrott 65+ ska bli långsiktigt hållbara och utvecklande. Det handlar om att systematiskt samla in, analysera och använda kunskap från både forskning och praktik. Nedanstående tio lärdomar ger konkreta tips och råd om metoder och arbetssätt som stärker det kunskapsbaserade arbetet. Genom att ta till sig dessa lärdomar kan organisationen bättre möta målgruppens behov, undvika vanliga fallgropar och skapa större effekt av insatserna.

1. Ta fram kunskapsöversikter

Börja varje större satsning med en systematisk kunskapsöversikt och en kartläggning av nuläget. Samla aktuell forskning, dokumenterade erfarenheter och verksamhetsdata för att skapa en stabil grund för beslut. Detta minskar risken för att upprepa misstag och gör det lättare att anpassa insatser efter behov.

6. Använd digitala verktyg

Utnyttja digitala plattformar som exempelvis Teams och använd verktyg för att samla in, strukturera och sprida kunskap. Ta hjälp av AI för att sammanställa stora mängder med information. Avslutningsvis, digitala nätverksträffar, utbildningar och samarbetsytor underlättar erfarenhetsutbyte och gör det möjligt att nå ut bredare.

2. Planera för utvärdering & uppföljning

Ta fram en tydlig plan för utvärdering redan i projektets inledning. Använd både kvantitativa och kvalitativa metoder för att följa upp både process och resultat. Regelbunden uppföljning gör det möjligt att justera insatser och ökar legitimiteten för satsningen.

7. Satsa på kompetensutveckling

Erbjud kontinuerlig utbildning och handledning för ledare och tjänstepersoner, både om kunskapsbaserat arbete och om målgruppens behov. Lärgruppsmaterial, digitala utbildningar och introduktionspaket stärker kvaliteten och ökar förutsättningarna för framgång.

3. Skapa strukturer för lärande

Bygg in rutiner för reflektion och dokumentation direkt efter möten och aktiviteter. Använd loggböcker, återrappporter och avsatt tid för reflektion för att ta vara på lärdomar och sprida dem vidare inom organisationen.

8. Stöd implementering

Använd etablerade modeller för implementering, som checklistor och processbeskrivningar, för att säkerställa att nya arbetssätt får genomslag. Följ upp implementeringen och justera vid behov för att öka chansen till varaktig förändring.

4. Använd evidensbaserade metoder

Säkerställ att insatser och arbetssätt vilar på bästa tillgängliga kunskap, både forskning och beprövad erfarenhet. Anpassa metoderna till lokala förutsättningar och målgruppens behov för att öka relevans och genomslag.

9. Bygg nätverk med relevanta aktörer

Samverka med andra organisationer som kommuner, regioner, pensionärsföreningar och forskare för att bredda resurser och möjligheter. Nätverk och samarbeten ger tillgång till nya perspektiv och stärker både kvalitet och genomslag.

5. Involvera målgruppen & andra aktörer

Engagera målgruppen, ledare och andra intressenter i planering, genomförande och utvärdering. Delaktighet ökar relevans, engagemang och långsiktig hållbarhet, och ger insikter som annars riskerar att missas.

10. Planera för kunskapsbaserat arbete

Bygg in strukturer för lärande, utvärdering och kunskapsöverföring redan från start. Sätt tydliga mål, följ upp och justera insatser över tid. Långsiktigt kunskapsbaserat arbete kräver både resurser och uthållighet, men ger större effekt och hållbarhet.

Tio lärdomar om utvecklingsgruppernas arbete

Utvecklingsgrupperna har varit ett nytt och uppskattat arbetssätt inom Riksidrottsförbundets satsning Idrott 65+. Genom att samla representanter från olika specialidrottsförbund och RF-SISU distrikt har grupperna skapat en plattform för gemensam utveckling, erfarenhetsutbyte och praktisk problemlösning. Nedan följer tio lärdomar som förhoppningsvis kan användas framöver.

1. Processinriktat arbetet

Att arbeta processinriktat, med fokus på delaktighet och gemensam reflektion, har lett till ökat ansvarstagande och engagemang bland deltagarna. När alla får bidra med sina perspektiv och erfarenheter växer både driv och ägarskap i gruppen, vilket kan stärka resultatet.

2. Skapa en arbetsgrupp som leder

Skapa en arbetsgrupp eller ha en ledare som kan fatta snabba beslut, ge stöd vid utmaningar och säkerställa att arbetet hållit sig på rätt spår. Denna struktur har varit viktig för att bibehålla fokus och kvalitet i processerna, särskilt när många aktörer är inblandade.

3. Individuella inledande samtal viktiga

Att inleda med individuella samtal har gett insikt om deltagarnas förväntningar och engagemang, vilket underlättat samarbete. Det har också hjälpt till att identifiera olika behov och skapa en gemensam förväntansbild.

4. Tydlig struktur, och rollfördelning

En tydlig mötesstruktur, klara uppdrag och rollfördelning har varit avgörande för att deltagarna ska känna sig trygga och kunna arbeta effektivt i en processinriktad miljö. Det har minskat risken för missförstånd och gjort det lättare att hålla tempot uppe trots begränsad mötestid.

5. Kombinera digitala och fysiska möten

Kombinationen av digitala och fysiska möten har gjort det möjligt för fler att delta, oavsett geografisk plats, och har ökat flexibiliteten i arbetet. Det har också underlättat kontinuerlig kontakt och uppföljning mellan de större träffarna.

6. Gemensamma digitala plattformar

Användningen av Teams och andra digitala verktyg har förenklats kommunikation, dokumentation och kunskapsdelning inom och mellan grupperna. Det har gjort det lättare att samla material, följa upp och sprida lärdomar till fler.

7. Pilotprojekt ger praktisk förankring

Att arbeta med pilotprojekt har varit ett effektivt sätt att testa idéer i praktiken, vilket gett både snabba resultat och värdefulla lärdomar för vidare utveckling. Det har också ökat motivationen och visat på möjligheter att omsätta teori i handling.

8. Erfarenhetsutbyte och goda exempel

Utvecklingsgrupperna har fungerat som plattformar för erfarenhetsutbyte mellan SF och RF-SISU distrikt, vilket har bidragit till att sprida goda exempel och inspirera fler att utveckla verksamhet för målgruppen 65+. Att synliggöra och dela framgångar har varit en viktig drivkraft.

9. Reflektion, dokumentation, lärandet

Regelbunden reflektion och dokumentation av framgångsfaktorer och förbättringsområden har varit avgörande för att dra lärdomar och förbättra framtida satsningar. Det har hjälpt grupperna att stanna upp, utvärdera och justera arbetet längs vägen.

10. Utvecklingsgrupp kontra arbetsgrupp

Det är viktigt att klargöra skillnaden mellan att arbeta i en utvecklingsgrupp (process, lärande, samskapande) och en traditionell projektgrupp (leverans, uppföljning), för att undvika missförstånd kring förväntningar och arbetssätt.



Tio lärdomar om hur SF kan organisera Idrott 65+

Hur arbetet med Idrott 65+ organiseras har betydelse. Genom att bygga hållbara strukturer, arbeta processinriktat och erbjuda rätt stöd till föreningarna kan SF skapa långsiktig utveckling och inkludering för målgruppen 65+. Nedan följer tio lärdomar med konkreta tips på hur SF kan organisera sitt arbete så att det leder till både verksamhetsutveckling och bestående resultat.

1. Förankra i ordinarie verksamhet

Integrera arbetet med Idrott 65+ i SF:s övergripande strategi, verksamhetsplan och utbildningsplaner. När satsningen är en del av den ordinarie verksamheten ökar engagemang, resursallokering och långsiktighet. Det ger också tydliga signaler om att målgruppen är prioriterad.

6. Etablera samarbete med andra

Bygg upp samsamarbetsstrukturer med RF-SISU distrikt, kommuner och andra relevanta aktörer. Detta är något som har efterfrågats inom Idrott 65+. Gemensamma utbildningar, nätverk och koordinerade insatser ökar räckvidden och effekten av stödet till föreningarna och bidrar till hållbarhet.

2. Utser en ansvarig person eller grupp

Utse en eller gärna flera (för att minska sårbarheten) ansvariga personer för Idrott 65+ som driver frågan, samordnar insatser och fungerar som kontaktpunkt för föreningar och samarbetspartners. En ansvarig skapar kontinuitet, tydlighet och gör det lättare att agera snabbt vid behov.

7. Involvera föreningarna i utvecklingen

Arbeta processinriktat och bjud in föreningarna till dialog, pilotprojekt och erfarenhetsutbyte. När föreningarna får vara delaktiga i utvecklingsarbetet ökar engagemanget och lösningarna blir bättre anpassade till verkliga behov.

3. Ta fram en kommunikationsplan

Skapa strukturer för regelbunden kommunikation inom SF och ut mot föreningarna. Använd digitala plattformar, nyhetsbrev och nätverksträffar för att sprida information och nyheter. Tydlig kommunikation stärker engagemang och gör det lättare att nå ut brett.

8. Planera för långsiktig finansiering

Integrera kostnader för Idrott 65+ i ordinarie budget och arbeta för att minska beroendet av tillfälliga projektmedel. Stöd föreningarna i att hitta hållbara finansieringslösningar och bygga strukturer för ledarrekrytering och utveckling. Idrott hela livet ingår i idrottsrörelsens uppdrag.

4. Skapa struktur för kunskapsdelning

Bygg in rutiner för att samla in, analysera och dela lärdomar från både framgångar och utmaningar. Dokumentera reflektioner efter möten, pilotprojekt och utbildningar så att kunskap kan spridas vidare inom och mellan organisationer. Det stärker det kontinuerliga lärandet.

9. Följ upp och utvärdera arbetet

Implementera system för regelbunden uppföljning och utvärdering av insatserna. Använd både kvantitativa och kvalitativa metoder för att mäta effekter, identifiera framgångsfaktorer och förbättringsområden. Uppföljning stärker legitimiteten och möjliggör anpassning över tid.

5. Utveckla stödmaterial och verktyg

Ta fram och tillgängliggör manualer, checklistor, utbildningsmaterial och mallar som föreningarna kan använda för att starta och driva verksamhet för 65+. Praktiska verktyg sänker trösklarna och gör det enklare för föreningarna att komma igång med sin verksamhet.

10. Främja en kultur av lärande

Uppmuntra en organisationskultur där lärande från både framgångar och utmaningar är en självklar del. Var beredd att anpassa strategier och metoder utifrån nya insikter och förändrade behov. En lärande kultur ökar organisationens utvecklingskapacitet och hållbarhet.

Tio lärdomar om hur SF kan stödja föreningarna

Specialidrottsförbunden (SF) har en avgörande roll för att utveckla verksamhet för målgruppen 65+ genom att stimulera, möjliggöra och stödja sina medlemsföreningar. Nedan följer tio lärdomar som visar hur SF kan stärka sitt stöd, sänka trösklar och skapa bättre förutsättningar för föreningarna att utveckla verksamhet för målgruppen 65+.

1. Kartlägg föreningars behov

SF kan ta initiativ till att kartlägga medlemsföreningarnas behov, utmaningar och möjligheter kring Idrott 65+. Genom enkäter, intervjuer eller workshops får SF en tydlig bild av var stödet behövs mest och kan anpassa sina insatser därefter.

6. Främja anpassning av aktiviteter

SF kan inspirera och stödja föreningarna att utveckla och testa anpassade idrottsformer, exempelvis gåfotboll eller balans- och styrketräning. Genom att sprida kunskap om hur aktiviteter kan anpassas efter olika förutsättningar ökar möjligheten att inkludera fler.

2. Sprid anpassat utbildningsmaterial

SF bör göra det enkelt för föreningarna att hitta och använda utbildningsmaterial, anpassade för 65+. Genom att samla och sprida material, både idrottsspecifikt och generellt, kan SF hjälpa föreningarna att snabbt komma igång med sin verksamhet.

7. Synliggör och sprid goda exempel

SF bör aktivt samla in och sprida berättelser och arbetssätt från föreningar som lyckats med Idrott 65+. Att lyfta fram goda exempel inspirerar fler föreningar att våga satsa och ger konkreta idéer för verksamhetsutveckling.

3. Stöd ledarutveckling

SF kan erbjuda utbildningar och stöd för ledare som vill arbeta med äldre, samt uppmuntra föreningar att rekrytera ledare ur målgruppen själv. Att sprida goda exempel på ledarrekrytering och erbjuda introduktionspaket gör det lättare för föreningarna att hitta och behålla ledare.

8. Stöd samverkan med externa aktörer

SF kan uppmuntra och underlätta samverkan mellan föreningar och externa aktörer som kommuner, pensionärsföreningar och vårdcentraler. Genom att erbjuda mallar och liknande stöd för samarbete kan SF hjälpa föreningarna att nå nya målgrupper och skapa hållbara verksamheter.

4. Skapa forum för erfarenhetsutbyte

SF kan stimulera lärande och inspiration genom att arrangera nätverksträffar, digitala forum och mentorprogram där föreningar kan dela erfarenheter, utmaningar och goda exempel. Detta stärker både kunskapsutbyte och gemenskap mellan föreningarna.

9. Arbeta för långsiktighet/hållbarhet

SF bör stödja föreningarna i att bygga strukturer för långsiktig verksamhet, exempelvis genom ledarrekrytering, finansiering och kontinuerlig utveckling. Att hjälpa föreningarna att tänka långsiktigt minskar risken att verksamheten dör ut när projektstöd tar slut.

5. Stöd och vägled vid ansökningar

SF kan informera om och hjälpa föreningar att söka projektstöd för att starta eller utveckla verksamhet för 65+. Genom att erbjuda mallar, checklistor och personlig vägledning sänks tröskeln för föreningarna att våga testa nya idéer och utveckla sin verksamhet.

10. Ta fram verktyg och checklistor

SF kan ta fram och sprida manualer, checklistor och mallar som föreningar kan använda för att starta och driva verksamhet för äldre. Praktiska verktyg gör det enklare för föreningarna att komma igång och kvalitets-säkra sin verksamhet.

Tio lärdomar om RF-SISU distriktens organisering

RF-SISU distrikten spelar en central roll i att främja, utveckla och samordna idrottsverksamheten lokalt, inklusive satsningar som Idrott 65+. Genom att organisera arbetet strategiskt kan RF-SISU distrikten säkerställa att stödet till föreningar och specialdistrikt (SDF) blir hållbart, effektivt och leder till långsiktig verksamhetsutveckling i regionen. Nedan följer tio lärdomar med konkreta tips på hur RF-SISU distrikten kan organisera sitt arbete med Idrott 65+.

1. Integrera i ordinarie verksamhet

När Idrott 65+ blir en naturlig del av RF-SISU distriktets verksamhetsplan och budget, snarare än ett separat projekt, skapas stabilitet och långsiktighet. Det ger tydliga prioriteringar och säkerställer att området inte blir beroende av tillfälliga satsningar eller eldsjälar.

2. Fördela ansvaret men ha en ledare

Att flera idrottskonsulenter bär med sig frågan om Idrott 65+ i sitt ordinarie uppdrag ger bred förankring och minskar sårbarheten vid personalförändringar. Samtidigt behövs en tydlig samordnare som håller ihop arbetet och fungerar som nav för intern och extern kommunikation.

3. Samarbeta med kommun & region

Samarbete med kommun och region ger RF-SISU distriktet tillgång till viktiga kanaler och resurser (vårdcentraler, träffpunkter och äldreboenden). Överenskommelser ökar legitimiteten och möjliggör bredare förankring i det lokala folkhälsoarbetet.

4. Sprid stödmaterial och verktyg

Manualer, checklistor och mallar för projektbeskrivningar, ansökningar och verksamhetsstart underlättar för både konsulenter och föreningar. Att ha färdiga, kvalitetssäkrade verktyg gör det enklare att starta och driva verksamhet och minskar risken för att viktiga steg missas.

5. Ge utrymme för personliga möten

Ge konsulenterna utrymme att prioritera personliga möten och telefonsamtal framför bara mejl och andra digitala kanaler. Konsumenten kan på så vis ge ett stöd som bygger långsiktiga relationer och ökar chansen att verksamhet för 65+ etableras och utvecklas.

6. Bygg in hållbarhet från början

Planera för hållbarhet redan vid uppstart av insatser, genom att diskutera ledarförsörjning, lokalfrågor och ekonomisk integration i föreningarnas ordinarie verksamhet. Uppföljning och stöd efter projekttidens slut är avgörande för att verksamheten ska leva vidare.

7. Skapa rutiner för lärande

Implementera rutiner för att dokumentera lärdomar, processer och framgångsfaktorer efter möten och projekt. Digitala nätverksträffar och gemensamma reflektionsmöten stärker det organisatoriska lärandet och gör det möjligt att snabbt anpassa arbetssätt vid behov.

8. Möjliggör för flexibilitet och anpassning

Ge konsulenter möjlighet att kunna anpassa insatser efter lokala behov. Till exempel genom att lösa praktiska hinder som lokalbrist eller andra utmaningar. Viss flexibilitet i stöd och beslutsvägar gör det lättare att möta föreningars förutsättningar.

9. Koordinera stöd/insatser med SF

Samordning mellan RF-SISU distrikt och specialförbund är nödvändig för att undvika dubbelarbete och förvirring hos föreningarna. Gemensamma föreningsbesök, samordnade informationsinsatser och tydlig rollfördelning stärker effektiviteten och tydligheten i stödet.

10. Säkerställ långsiktiga resurser

Avsätt resurser för Idrott 65+ i ordinarie budget och arbeta för att minska beroendet av tillfälliga projektmedel. Planera för ledarförsörjning, lokalfrågor och ekonomisk hållbarhet redan från start för att skapa långsiktiga lösningar. Idrottsrörelsen vill möjliggöra för Idrott hela livet.

Tio lärdomar om RF-SISU distriktens föreningsstöd

Rätt stöd till föreningar i arbetet med målgruppen 65+ är avgörande för att fler äldre ska få möjlighet till ett aktivt och socialt rikt liv genom idrotten. RF-SISU distriktens roll som möjliggörare, bollplank och samverkanspartner kan sänka trösklar, skapa engagemang och bidra till långsiktig verksamhetsutveckling. Nedan följer tio lärdomar om hur RF-SISU distrikten kan stödja.

1. Möjliggör för plats för idrott5+

En utmaning som framkommer från arbetet med Idrott 65+ handlar om tillgången till lokaler och plats för idrott under dagtid. RF-SISU distrikten behöver föra samtal med kommunen och privata aktörer för att skapa tillgång till och möjliggöra för Idrott 65+.

6. Dela goda exempel och erfarenheter

Sprid berättelser och lärdomar från föreningar som lyckats med 65+-verksamhet. När föreningar får ta del av andras erfarenheter inspireras de att våga testa nytt och får konkreta idéer för sin egen utveckling.

2. Stöd ledare- och deltagarrekrytering

Hjälp föreningar att hitta och engagera både ledare och deltagare, till exempel genom att erbjuda arbetssätt, rekryteringsmaterial eller kontakter. En stabil grund av ledare och deltagare är avgörande för att verksamheten ska komma igång och bli hållbar.

7. Stöd kompetensutveckling

Erbjud utbildningar och lägruppsmaterial anpassade för ledare och funktionärer som arbetar med äldre. Kompetensutveckling höjer kvaliteten och statusen på ledarskapet och gör det lättare att rekrytera och behålla ledare.

3. Hjälp till med behovskartläggning

Stöd föreningar i att kartlägga deltagarnas behov och följa upp verksamheten, till exempel genom enkäter eller samtal. När föreningen förstår målgruppens önskemål och utmaningar kan aktiviteterna anpassas och utvecklas på ett mer träffsäkert sätt.

8. Underlätta samverkan med andra

Initiera och stöd samarbete mellan föreningar och exempelvis kommuner, vårdcentraler och pensionärsorganisationer. Det gäller att synliggöra verksamheten så att fler får upp ögonen för dess betydelse. Nya samarbeten ger tillgång till fler resurser och kan hjälpa föreningar att nå nya målgrupper.

4. Erbjud processledning och bollplank

Var en närvarande kontaktperson som lyssnar, ställer frågor och fungerar som bollplank snarare än att leverera färdiga paket. Personliga möten bygger förtroende och hjälper föreningar att hitta lösningar utifrån deras förutsättningar.

9. Möjliggör test- och pilotverksamhet

Ge föreningar möjlighet att testa nya arbetssätt och prova-på-aktiviteter utan krav på långsiktiga åtaganden. När tröskeln för att starta är låg vågar fler föreningar ta första steget, vilket kan leda till att verksamheten växer över tid.

5. Ge praktiskt stöd vid uppstart

Hjälp föreningar med praktiska frågor som lokalbokning, marknadsföring, ansökningar och administration. Konkret stöd i uppstartsfasen sänker trösklar och gör det lättare att komma igång. Var flexibel och anpassa stödet efter föreningens lokala situation, utmaningar och mål.

10. Planera för långsiktighet

Hjälp föreningar att tänka långsiktigt kring ledarförsörjning, ekonomi och verksamhetens integration i ordinarie arbete. Uppföljning och återkoppling efter projektperiodens slut är avgörande för att verksamheten ska leva vidare och utvecklas.



Tio lärdomar om att skapa en social gemenskap

Gemenskapen är för många 65+ minst lika viktig som själva träningen. Föreningar beskriver att fika, samtal och sociala aktiviteter skapar tillhörighet, motverkar ensamhet och gör att deltagarna vill komma tillbaka. När gemenskapen planeras lika medvetet som passen blir verksamheten både tryggare och mer hållbar.

1. Gör gemenskap till ett mål i sig

Föreningar som lyckas ser gemenskap som en bärande del av verksamheten, inte som något som blir av om det finns tid. När det sociala planeras och prioriteras, blir det lättare att skapa en grupp som håller ihop och deltagare återkommer.

6. Följ upp när någon saknas

Många kommer lika mycket för sammanhanget som för träningen. När gruppen präglas av att man märks och blir saknad vid frånvaro, stärks känslan av tillhörighet. Det kan vara avgörande för motivationen och göra att fler fortsätter.

2. Bjud in till fika och samtal

Fikastunden efter träningen lyfts ofta som en höjdpunkt och ibland viktigare än själva passet. Det är där samtal, skatt och relationer tar fart, och där nya deltagare snabbare blir en del av gruppen och känner sig välkomna.

7. Skapa regelbundna rutiner

Fasta ramar och igenkänning skapar trygghet och gör det lättare att hålla i vanan. Återkommande inslag (samma upplägg, samma avslut eller en gemensam stund efteråt) hjälper gruppen att hålla ihop och gör att deltagare vet vad de kan förvänta sig.

3. Ge ett varmt välkomnande

Trygghet och trivsel avgör om man vågar delta. Föreningar betonar värdet av personer på plats som hälsar välkommen, fångar upp nya och bidrar till en varm atmosfär. När någon ser varje deltagare stärks inkludering och sammanhållning.

8. Ordna träffar utanför passen

Utflykter, gemensamma luncher, föreläsningar eller andra sociala aktiviteter utanför idrottspassen kan fördjupa relationerna. Föreningar beskriver att sådana inslag stärker gruppkänslan, gör verksamheten mer attraktiv och kan locka även den som tvekar inför själva träningen.

4. Skapa en varm och trygg kultur

Gemenskap byggs av tonen i rummet. En tillåtande miljö, där man får vara ny och göra i egen takt, gör det enklare att delta. När ledare och gruppen visar tålamod och respekt skapas en kultur där fler vågar prova och stanna kvar.

9. Skapa delaktighet och inflytande

Gemenskap blir starkare när deltagarna får delaktighet och inflytande. Föreningar beskriver att verksamheten blir mindre sårbar när gruppen får bidra med idéer och ansvar. Medskapande skapar också stolthet och stärker sammanhållningen.

5. Ge tid före och efter passet

Gemenskapen uppstår ofta runt aktiviteten, inte mitt i en övning. När föreningen skapar utrymme att prata en stund, hinner fler landa, lära känna varandra och få den sociala del de söker. Det gör också att nya snabbare känner sig hemma.

10. Möjliggör möten över generationer

Flera föreningar lyfter att blandade åldrar och erfarenheter kan skapa fina möten och ömsesidigt lärande. När äldre och yngre möts i föreningsmiljön kan det stärka kulturen och bredda relationerna. Det gör sammanhanget större än passet och mer hållbart.

Tio lärdomar om att sänka trösklar och anpassa

Målgruppen 65+ är heterogen och trösklarna in i idrotten kan vara både praktiska och mentala. Föreningar beskriver att det ofta är små detaljer som anmälan, tider, utrustning, tempo och känslan av att "få vara ny", som avgör om någon vågar testa och sedan fortsätter.

1. Gör starten enkel och kravlös

Små praktiska hinder avgör ofta om någon vågar komma. Förenkla anmälan, tydliggör att inga förkunskaper krävs och möjligheten att ta med en vän ökar tryggheten. När första steget känns lätt minskar både oro och avhopp.

6. Gör individanpassning till norm

65+ behöver ofta få göra på sitt eget sätt och i sitt eget tempo. Visa flera varianter av samma övning och uppmuntra deltagare att välja det som passar dagsformen. När anpassning är norm blir det mindre pinsamt att behöva ta det lugnare.

2. Sänk tröskeln med prova-på

Prova-på-tillfällen (flera/löpande) och enkla introduktioner gör det lättare att testa något nytt. Erbjud gärna prova-på utan bindning. Alltså, bjud in utan krav på medlemskap, och gör det okej att komma bara för att titta först.

7. Var lyhörd och justera löpande

Det som fungerar i början behöver inte fungera senare. Fråga deltagarna vad som känns svårt, roligt och tryggt, och våga ändra upplägg efter behov. När verksamheten utvecklas tillsammans med gruppen blir den mer relevant och fler stannar.

3. Erbjud flera nivåer samtidigt

I samma grupp finns både nybörjare och vana motionärer. När ni visar alternativ på olika svårighetsgrad kan fler delta på egna villkor. Det minskar känslan av att vara "fel" och gör att deltagare med olika kapacitet kan träna ihop.

8. Skapa en tillåtande atmosfär

Många 65+ är rädda för att göra fel eller inte passa in. En varm och tillåtande stämning, där man får vara ny och göra i egen takt, sänker tröskeln direkt. När gruppen präglas av respekt och tålamod vågar fler prova.

4. Anpassa tempo och intensitet

Många fortsätter när passet går i en takt som känns rimlig. Skruva på tempo, pauser och längd i stället för att höja kraven. En lugn start och möjlighet att vila utan att hamna utanför gör att fler vågar komma tillbaka.

9. Ha fler ledare som kan stötta

Extra stöttning under aktiviteten kan vara avgörande. När ni är flera ledare eller hjälptränare kan ni visa övningar, hjälpa till vid osäkerhet och anpassa för olika behov utan att någon blir lämnad. Det ökar både trygghet och kvalitet i passen.

5. Förenkla med redskap och utrustning

Tröskeln sjunker när utrustningen är tillgänglig och förenklar träningen. Använd lättare redskap, stöd av stolar eller hjälpmedel och visa att det går bra att börja utan "rätt" prylar. När ni tar bort krångel ökar chansen att fler testar.

10. Ta oro för skador på allvar

För den som saknar idrottsvana kan rädslan för fall och skador vara ett verkligt hinder. Möt oron med lugna instruktioner, trygg progression och alternativa övningar. När deltagare känner sig säkra på att det finns anpassningar vågar de börja.

Tio lärdomar om tryggt ledarskap inom 65+

Föreningar beskriver att ledarskap och bemötande är helt avgörande för att 65+ ska våga ta steget in och vilja stanna kvar. Det handlar mindre om att skapa de perfekta träningsuppläggen och mer om trygghet, tydlighet och en kultur där alla blir sedda. Nedan följer tio lärdomar om vad som kännetecknar ett tryggt ledarskap i Idrott 65+.

1. Var en trygg punkt i gruppen

Närvarande och engagerade ledare gör att deltagare känner sig välkomna och vågar prova. En trygg ledare skapar lugn, håller ihop gruppen och gör att man vågar komma även när man är ny eller osäker.

6. Skapa relationer vid aktiviteten

Ledaren är också relationsbyggare och kulturbärare. Genom att hälsa, uppmuntra samtal och se till att alla kommer till tals skapas en varm atmosfär där gruppen håller ihop och nya deltagare snabbare blir inkluderade.

2. Bemöt med värme och respekt

Många 65+ lyfter att det är känslan av respekt, tålamod och intresse som avgör trivseln. Ett varmt bemötande gör att fler känner sig betydelsefulla, vilket stärker motivationen och minskar risken att man slutar.

7. Var fler än en när det går

Flera föreningar beskriver att det behövs fler ledare eller värdar för att kunna stötta, dela upp grupper och möta olika behov. Med fler på plats blir verksamheten tryggare och mindre sårbar om någon är borta. Fråga personer i gruppen om de vill hjälpa till.

3. Gör instruktionerna extra tydliga

Pedagogik och tydlighet blir viktigare när förutsättningarna varierar. Visa i lugn takt, förklara varför ni gör övningen och skapa utrymme för frågor och repetition. Små förtydliganden kan göra stor skillnad för tryggheten.

8. Satsa på kompetens om 65+

Utbildning om åldrande, anpassad träningslära, fallteknik och hjärt-lungräddning har ökat tryggheten för både ledare och deltagare. När ledaren känner sig säker blir det lättare att skapa lugn och tillit i gruppen.

4. Normalisera att man gör olika

Tryggt ledarskap innebär att visa alternativ och uppmuntra egna val. När det är accepterat att göra i egen takt och på sitt sätt blir det mindre stress att hänga med, och fler vågar fortsätta även när dagsformen skiftar.

9. Ha en tydlig ansvarig ledare

Föreningar lyfter värdet av att någon är tydligt ansvarig för verksamheten. Igenkänning i ledarskap och upplägg gör det enklare att komma tillbaka, och minskar osäkerhet när man inte alltid känner alla eller allt sedan tidigare.

5. Anpassa efter dagsform och behov

Föreningar lyfter att förutsättningarna kan förändras snabbt i målgruppen. Ledaren behöver kunna skruva på tempo, upplägg och övningar i stunden, så att alla får en bra upplevelse utan att känna sig utpekade.

10. Rekrytera ledare ur gruppen

Många föreningar ser ett stort behov av fler ledare och funktionärer och uppmuntrar att våga ställa frågan. När 65+ får möjlighet att bidra i tydliga roller stärks både tryggheten i gruppen och verksamhetens långsiktighet.

Tio lärdomar om att rekrytera 65+ till idrotten

Många föreningar beskriver att det är svårt att nå nya 65+ med enbart sociala medier, hemsida och e-post. Istället fungerar personlig kontakt, mun-till-mun och fysiska kanaler bättre, särskilt om ni vill nå dem som står längre från idrotten. Nedan följer tio lärdomar om hur ni kan rekrytera utan att bli beroende av digitala kanaler.

1. Mun-till-mun är starkast

Föreningar lyfter att den mest effektiva rekryteringen ofta sker genom att befintliga deltagare bjuder in vänner och bekanta. När någon man litar på berättar om aktiviteten sjunker tröskeln, och fler vågar prova även om de är osäkra från början.

6. Gör det lätt att prova-på

Kostnadsfria prova-på-tillfällen och öppet hus lockar fler än krav på medlemskap direkt. Möjliggör därför löpande att nya får prova på. Föreningar ser att det hjälper när man kan komma utan föranmälan och gärna ta med en vän, så att första steget känns tryggt och enkelt.

2. Syns där målgruppen redan är

Affischer och informationsblad ger bättre träff än digitala utskick när ni sätter dem på rätt platser. Dela material på träffpunkter, bibliotek, mataffärer och andra lokala mötesplatser, så att infon dyker upp i deltagarnas vardag.

7. Använd 65+ som ambassadörer

Deltagare i målgruppen är ofta de bästa budbärarna. När ni lyfter fram personer som redan deltar och låter dem berätta hur det känns att börja, blir erbjudandet mer trovärdigt och mindre skrämmande än när föreningen "annonserar" på avstånd.

3. Satsa på tryckt och lokalt

Tryckta flygblad och tydliga anslag kan göra att fler faktiskt ser erbjudandet. Många föreningar beskriver att det är enklare att få genomslag lokalt med fysisk information än med länkar, särskilt för dem som inte följer föreningen digitalt.

8. Bjud på fika när ni rekryterar

Flera föreningar betonar att social gemenskap är en viktig del av varför man kommer och stannar. När prova-på kombineras med fika och samtal blir mottagandet varmare, och nya deltagare får snabbare känslan av tillhörighet som gör att de vill komma tillbaka.

4. Samverka med andra föreningar

Samarbete med pensionärsorganisationer och liknande aktörer kan ge både räckvidd och förtroende. När informationen sprids via etablerade nätverk får ni en naturlig ingång till målgruppen, och fler upplever att verksamheten är för dem.

9. Var uthållig och upprepa ofta

Det tar tid att bygga upp deltagande i 65+. Föreningar beskriver att man behöver synas vid många tillfällen och i olika miljöer, även om det går trögt i början. Uthållighet och upprepning är ofta skillnaden mellan tomtebloss och en stabil verksamhet. Om verksamheten är attraktiv kommer deltagare.

5. Skriv för och anpassa till målgruppen

Riktad och enkel information är avgörande. Beskriv vad man gör, hur det går till och att det är okej att vara ny. När kommunikationen blir tydlig och avdramatiserad minskar rädslan för att inte passa in eller göra fel vid första besöket.

10. Möt oro och nybörjarrädsla

För den som saknar idrottsvana kan oro för skador, fall eller att inte klara aktiviteten vara ett verkligt hinder. Bekräfta osäkerheten i er kommunikation och visa att ni anpassar och tar det stegvis. Då blir det lättare att våga testa.

Tio lärdomar om varierade och attraktiva aktiviteter

Föreningar ser att variation och mod att testa nya former är avgörande för att locka fler 65+, skapa ny energi och hålla engagemanget levande över tid. Det handlar både om att bredda utbudet, bryta invanda mönster och lyssna in vad deltagarna faktiskt vill göra.

1. Variation håller intresset vid liv

När ni breddar utbudet och skapar omväxling blir det lättare för fler att hitta något som passar. Föreningar beskriver att variation både lockar nya deltagare och gör att de som redan är med fortsätter, eftersom det känns roligt och levande över tid.

2. Våga testa nya former och idrotter

Föreningar har nått fler genom att prova nya aktiviteter som gåfotboll, yoga, dans, paddel, ridning, vattengympa eller enklare styrketräning. Poängen är inte att allt ska bli permanent, utan att ni vågar testa och behåller det som fungerar.

3. Börja med låg tröskel och nyfikenhet

Många vågar prova när det är kravlöst och lätt att hänga med första gången. Föreningar ser att även de som aldrig idrottat kan vilja testa när aktiviteten presenteras enkelt och tryggt. En lätt start gör att fler vågar ta steget in.

4. Lyssna in och justera efter önskemål

Variation handlar om att utveckla det ni gör utifrån deltagarnas behov. Föreningar lyfter vikten av att vara lyhörd, fråga vad som önskas och våga förändra upplägg när ni märker vad som ger energi och närvaro.

5. Bryt normen för hur träning ska se ut

Föreningar betonar att det går att bryta invanda träningsformer om ni är tydliga med varför. Nya spelformer, enklare regler, tema-pass eller mer socialt fokus kan vara det som gör att fler känner att det här är något för mig och vill fortsätta.

6. Skapa utrymme för utveckling utan krav

Många 65+ uppskattar att få lära nytt, men utan prestationskrav. Föreningar ser att attraktiva upplägg ger möjlighet att utvecklas i egen takt, med valfrihet i nivå och tydliga alternativ. Då kan både nybörjare och vana känna att de får ut något.

7. Anpassa träningen efter dagsform

I en heterogen grupp varierar ork och förutsättningar. Föreningar beskriver att attraktiva aktiviteter erbjuder olika val gällande kortare/längre, lugnare/tuffare eller olika stationer. När deltagare kan anpassa utan att hamna utanför, ökar chansen att de kommer regelbundet.

8. Kombinera rörelse med sociala inslag

Variation kan också vara att blanda aktivitet med social samvaro. Föreningar lyfter att kombinationer som träning och fika, samtal eller gemensamma träffar gör verksamheten mer attraktiv och stärker sammanhanget runt aktiviteten. Det kan bli en viktig anledning att vilja komma tillbaka.

9. Blanda erfarenheter och generationer

Flera föreningar upplever att blandade grupper kan skapa fin dynamik och ny energi. När olika erfarenhetsnivåer eller åldrar möts blir klimatet ofta mer inkluderande och lärande, och fler vågar delta. En fin blandning kan stärka både motivation och gemenskap.

10. Erbjud aktiviteter utanför ordinarie

Nytänkande kan vara att lägga till temadagar, utflykter, utbildningar, föreläsningar eller sociala träffar med inslag av rörelse. Föreningar beskriver att sådana inslag ger en positiv skjuts, skapar variation och gör att fler upplever verksamheten som något att se fram emot.

Tio lärdomar om ekonomiska och praktiska hinder

Det finns flera föreningar som lyfter att ekonomi och praktik ofta avgör om Idrott 65+ alls kan starta, och om den överlever över tid. Det kan handla om allt från avgifter och projektmedel till lokaler dagtid, tillgänglighet, utrustning och administration.

1. Håll avgifter låga och var tydlig

Föreningar beskriver att vissa 65+ kan vara kostnads känsliga och att även små kostnader kan bli ett hinder. Föreningar bör se över de faktiska & nödvändiga kostnaderna. Låga avgifter, tydlig prisbild och enkel information om vad som ingår gör att fler vågar börja & fortsätta över tid.

6. Investera i utrustning som möjliggör

För att aktiviteter ska kännas trygga och roliga behövs ibland särskild utrustning, som lättare redskap, stabila stolar, balans-hjälpmiddel eller hjärtstartare. Många föreningar har kunnat köpa in tack vare stöd, men ser utmaningar när finansiering blir osäker.

2. Smart subventionering gör skillnad

Föreningar kan erbjuda lägre avgifter i syfte att öppna dörren för fler, särskilt i startskedet. Föreningar ser att stöd kan behövas för att hålla nere kostnader för träningar och sådant som annars hamnar på deltagaren att bekosta.

7. Underlätta transport när det behövs

I vissa sammanhang kan transport vara en praktisk nyckel för deltagande. Föreningar beskriver att stöd ibland möjliggjort transport, vilket kan vara avgörande när avstånd, väder eller otrygghet gör att personer annars stannar hemma trots intresse.

3. Planera för tiden efter projektmedel

Projektstöd kan vara avgörande för att komma igång, men flera föreningar oroar sig för fortsättningen när medlen tar slut. Tänk tidigt på hur kostnader för ledare, lokaler och material ska bäras när satsningen blir till ordinarie verksamhet. En långsiktig plan av Idrott 65+ är nödvändig.

8. Minska administration och dubbelarbete

Att starta och driva Idrott 65+ kan innebära merarbete: bidrag, ekonomi, lokaler, ledarsamordning och kommunikation. Föreningar beskriver att administration tar tid från verksamheten, särskilt när målgruppen inte nås digitalt och mer måste göras manuellt. Utbildning kan bidra till att minska den upplevda administrativa bördan.

4. Säkra lokaler på dagtid tidigt

Många äldre föredrar dagtid, men lokaler är ofta uppbokade av skola och annan verksamhet. Föreningar beskriver att brist på dagtidslokaler kan sänka både deltagande och kontinuitet, och att tiderna behöver lösas innan gruppen växer.

9. Skapa en plats för fika och det sociala

Fika och samtal är ofta en viktig del av verksamheten, men kräver praktiska förutsättningar: yta, tid och ibland inköp. När föreningen planerar för det sociala ökar chansen att både deltagande och gemenskap håller i sig.

5. Prioritera tillgängliga anläggningar

Brist på anpassade lokaler kan utesluta deltagare med nedsatt rörlighet. Föreningar lyfter behov av fungerande tillgänglighet, som hiss/ramper och närhet till toaletter. När lokalen är enkel att ta sig till och i, blir tröskeln lägre för fler. Låneutrustning är också viktigt för att tillgängliggöra idrott för 65+.

10. Anpassa anmälan och info i praktiken

Föreningar lyfter att digital kommunikation och rutiner inte alltid fungerar för målgruppen. När anmälan förenklas, informationen görs tydlig och kontakten kan tas via telefon eller på plats, minskar friktionen och fler kan faktiskt komma i gång.

Tio lärdomar om hur 65+ kan stärka föreningen

I Idrott 65+ framkommer en tydlig lärdom: målgruppen 65+ är inte bara deltagare i aktiviteter, utan en möjlig resurs som kan stärka föreningen som helhet. Många vill bidra med tid, erfarenhet och kompetens – särskilt när uppdraget är tydligt och meningsfullt.

1. Se 65+ som föreningens resurs

Föreningar som lyckas ser 65+ som en resurs med erfarenhet, kompetens och kontaktnät. Det skapar nya roller, stärker kulturen och ger långsiktig bärkraft – inte bara som en grupp att aktivera inom idrotten.

6. Använd 65+ som mentorer och bärare

Föreningar lyfter att 65+ kan bidra som mentorer och kunskapsbärare, både i idrottsliga och föreningspraktiska frågor. Deras erfarenheter från arbetsliv och föreningsliv kan stärka struktur, ordning och kontinuitet, särskilt när verksamheten växer.

2. Våga fråga om engagemanget

Behovet av ledare och funktionärer är stort, och flera föreningar lyfter att man behöver våga ställa frågan. När någon blir personligt tillfrågad och får en tydlig möjlighet att bidra ökar chansen att fler tar steget och känner stolthet i att vara behövd.

7. Gör målgruppen delaktiga

Äldre uppskattar att få vara delaktiga i föreningens utveckling och beslut, och deras engagemang kan öka trivsel och sammanhållning. När deltagare får påverka innehåll och upplägg blir verksamheten mer något man äger tillsammans.

3. Gör uppdrag tydliga och avgränsade

Många 65+ vill engagera sig, men inte i uppdrag som är otydliga eller som svåra att överblicka. När föreningen erbjuder konkreta, avgränsade roller blir det lättare att säga ja. Det kan vara allt från att vara värd vid pass till att hjälpa till vid arrangemang.

8. Bygg team för att minska sårbarhet

Verksamhet för 65+ blir lätt sårbar om den vilar på en person. När uppgifter delas i team, och när deltagare tar ansvar i små delar, blir verksamheten mer hållbar. Det ökar chansen att den lever vidare även när projektstöd tar slut eller någon slutar.

4. Skapa roller som bygger trygghet

65+ kan bidra som värdar, stödpersoner och praktiska hjälpare som fångar upp nya deltagare och skapar trivsel i gruppen. Föreningar beskriver att personer som ser alla och skapar en varm atmosfär stärker inkluderingen och gör verksamheten tryggare för fler.

9. Skapa flera vägar att bidra på

Alla vill inte stå längst fram och leda ett pass. Föreningar som skapar flera vägar in fångar upp fler. Till exempel kan det handla om funktionär, fikaansvar, materialare, ingå i arbetsgrupp eller styrelse. Då kan engagemanget matchas mot intresse, ork och livssituation.

5. Ta vara på 65+ som ledare

Målgruppen kan vara ledare, hjälptränare eller funktionärer, särskilt i verksamhet som kräver lugn, tydlighet och tålmod. Föreningar lyfter att 65+ ofta har erfarenhet och förmåga att möta deltagare på ett tryggt sätt, vilket stärker kvaliteten i verksamheten.

10. Skapa möten över generationer

När 65+ och yngre möts i föreningsmiljön kan det skapa en fin mix och ömsesidigt lärande. Föreningar beskriver att generationsmöten stärker kulturen, ökar förståelsen mellan grupper och kan ge ny energi. 65+ kan vara förebilder samtidigt som de får perspektiv tillbaka.

Tio lärdomar om långsiktighet och skapa en struktur

Att bygga upp en ny verksamhet för målgruppen 65+ är sällan en snabb insats. Föreningar beskriver att det tar tid att rekrytera, skapa trygghet och sätta rutiner. Det krävs kontinuitet, tydliga ramar och delaktighet som gör att verksamheten blir självgående över tid.

1. Räkna med en startsträcka

Det tar tid att bygga upp en ny verksamhet för målgruppen 65+ och att få deltagandet att växa. Lägg förväntningarna rätt från början och jobba uthålligt med återkommande insatser, även om uppstarten känns trög och resultaten kommer stegvis.

2. Fasta tider skapar trygghet

Kontinuitet med återkommande tider och samma struktur gör det lättare att komma tillbaka vecka efter vecka. När ni undviker snabba ändringar och håller i samma rytm byggs både vana och tillit, vilket i sin tur stärker närvaro och sammanhållning.

3. Tydliga ramar varje termin

En tydlig plan för vad som ska hända och när ger trygghet för deltagare och ledare. Sätt enkla rutiner för start, upplägg och avslut, och var tydliga med vad som gäller. När ramarna är stabila blir det lättare att skala upp utan att tappa kvalitet.

4. Bygg team för att minska sårbarhet

Verksamheten blir lätt sårbar om den bärs av en eldsjäl eller ett tillfälligt projekt. Fördela ansvar i ett ledarteam och skapa fler roller runt passen. Då klarar ni frånvaro, byten och växtvärk utan att allt stannar upp.

5. Planera för livet efter projektet

Föreningar uttrycker oro för vad som händer när projektmedel tar slut eller en ledare slutar. Ta tidigt fram en enkel fortsättningsplan för ledare, lokaler och ekonomi, så att det ni bygger inte rinner ut i sanden när stödet minskar.

6. Gör 65+ delaktiga i utveckling

När deltagarna får påverka innehåll och utveckling ökar ansvar, engagemang och självgång. Bjud in målgruppen till att ge förslag, planera att fatta beslut tillsammans. Det gör verksamheten mindre personberoende och mer hållbar över tid.

7. Gör det lätt att göra rätt

Struktur behöver vara enkel för att fungera i vardagen. Skapa tydliga kontaktvägar, ansvariga personer och rutiner som går att följa även när tempot ökar. När ni gör det lätt att hitta information och veta vad som ska göras, minskar friktion och onödiga stopp.

8. Följ upp verksamheten fortlöpande

Verksamheter utvecklas när ni regelbundet stämmer av, justerar och lär av det som händer. Planera in korta uppföljningar under terminen och fånga upp hinder tidigt. Då kan ni göra små korrigeringar som stärker kvaliteten och ökar chansen att deltagare stannar kvar.

9. Integrera i ordinarie verksamhet

Långsiktighet ökar när 65+ inte blir ett sidospår, utan en naturlig del av föreningens planering och prioriteringar. Koppla verksamheten till befintliga rutiner, kommunikation och resurser, så att den överlever även när personer byts ut och projektfokus försvinner.

10. Gör Idrott 65+ till en del i föreningen

När 65+-verksamheten får en tydlig plats i föreningens helhet blir det lättare att bära och utveckla. Skapa kopplingar till styrelse, andra grupper och föreningens sociala delar. Då blir verksamheten "vår", inte "deras", och får bättre långsiktig kraft.



Tio lärdomar om Idrott 65+ och ökad livskvalitet

Föreningars erfarenheter visar att Idrott 65+ ofta ger mer än rörelse. När regelbunden aktivitet kombineras med gemenskap kan deltagare uppleva ökad livslust, bättre fysisk funktion och stärkt psykiskt välmående. Flera vittnar om att effekterna blir tydliga i vardagen och att deltagande ger en känsla av sammanhang och mening.

1. Träning ger välbefinnande

Verksamhet som kan genomföras utan krav på resultat gör det lättare att delta och känna sig trygg. Föreningar lyfter att skonsamma former (lägre belastning) kan passa många och bidra till att kroppen känns mjukare och att välbefinnandet ökar.

6. Självförtroendet kan stärkas

Många upptäcker att det aldrig är för sent att utvecklas. När kroppen svarar och man känner framsteg, växer självförtroendet och känslan av att kunna påverka sitt mående. Det kan skapa en positiv spiral där deltagare vågar mer, både i och utanför idrotten.

2. Styrka och balans stärker vardagen

Deltagare upplever ofta att de får tillbaka styrka och balans som behövs i vardagliga sysslor. Föreningar ser att regelbunden träning kan bidra till att orka mer, känna sig stabilare och i förlängningen minska fallrisk och skador, vilket ökar självständigheten.

7. Tävling skapar glädje och motivation

Tävling är för många 65+ en källa till glädje, motivation och ökad livskvalitet. Det handlar inte bara om att vinna, utan om att utmana sig själv, sätta mål och känna utveckling (oavsett nivå). Många beskriver att tävla är en viktig del i att idrotta, samtidigt som det stärker gemenskapen.

3. Träning för kropp och själ

Föreningar betonar att hälsa behöver ses som en helhet där rörelse, gemenskap och psykiskt välbefinnande hänger ihop. När aktiviteter kombineras med samtal, fika eller kunskap om hälsa blir upplevelsen större än passet och mer relevant för fler.

8. Nya vanor byggs med rutin och stöd

Att få igång nya vanor kan vara en utmaning, men föreningar ser att uthållighet och återkommande tider hjälper deltagare att skapa rutin. När gruppen finns där varje vecka blir det lättare att hålla i, även när motivationen varierar eller vardagen stör.

4. Psykiskt mående kan förbättras

Utöver fysiska effekter beskriver föreningar att många deltagare mår bättre psykiskt, känner sig gladare och upplever ökad livslust. Att vara del av en grupp och ha något meningsfullt att göra under veckan kan bli en tydlig stabiliserande faktor.

9. Trygg miljö minskar oro och stress

Att känna sig trygg och välkommen är avgörande för välmåendet. När ledare och grupp skapar en varm, inkluderande miljö vågar fler delta utifrån sin dagsform. Det kan minska oro för att göra fel och göra träningen till en positiv, återhämtande del av veckan.

5. Att bryta ensamhet ger livskvalitet

Föreningar vittnar om att ensamhet bland äldre kan vara större än man trott, och att en enkel aktivitet kan göra stor skillnad. När man blir sedd, är behövd, får prata en stund och känner tillhörighet stärks livskvaliteten även utanför själva träningen.

10. Meningsfullhet gör att man vill fortsätta

För många blir Idrott 65+ en social och meningsfull punkt i veckan. Gemenskapen, igenkänningen och känslan av att behövas kan vara lika viktiga som övningarna. När deltagare ser fram emot att komma tillbaka skapas både kontinuitet och ökad livskvalitet.

Tio lärdomar om institutionella logiker som möts

I satsningen Idrott 65+ har olika RF, SF, RF-SISU distrikt och föreningar behövt samarbeta över nivåer och uppdrag. I sådana sammanhang blir det tydligt att olika institutionella logiker möts, alltså invanda "spelregler" och sätt att förstå vad som är viktigt, vilket kan styra beslut och arbetssätt, ibland utan att man tänker på det. När logiker möts eller krockar kan det påverka prioriteringar, stödformer och hur verksamhet utformas lokalt. Det är av vikt att vara medveten om dessa olika logiker och att hantera dessa med fokus på satsningens mål.

1. Likabehandling vs prioritering

En logik vill sprida stöd brett och lika, en annan vill rikta resurser dit vilja och kapacitet finns. När de krockar kan stödet bli tunt för alla, eller upplevas som orättvist för vissa. Det påverkar hur mycket utveckling som hinner ske.

6. Digital effektivitet vs relationer

En logik bygger på system och digitala flöden för ansökan, info och utbildning, en annan på förtroende via samtal och möten. Krockar kan göra att vissa grupper nås sämre, samtidigt som relationsarbete kan vara svårt att skala utan resurser.

2. Volymmål vs hållbar kvalitet

En logik betonar att nå många och kunna visa volym i uppföljning, en annan betonar fördjupning och tid för stöd. Krockar kan göra att fokus hamnar på det som snabbt går att räkna, snarare än det som tar tid att bygga.

7. Prestationsfokus vs gemenskap

En logik utgår från tävling, resultat och formella regelverk, en annan från motion, glädje och socialt sammanhang. Krockar kan påverka hur aktiviteter utformas och legitimeras internt, t.ex. när samtal och fika ses som centralt i verksamheten.

3. Projektform vs ordinarie verksamhet

En logik driver tidsatta projekt och prova-på-aktiviteter, en annan bygger på kontinuitet och rutiner i ordinarie verksamhet. Om de går isär kan energi läggas på uppstarter, medan förutsättningar för att leva vidare efter projekttid inte hinner sättas.

8. Omsorgsbild vs resursbild

En logik riskerar att se 65+ som sköra mottagare som verksamhet görs "för", en annan ser 65+ som kapabla medskapare och resurs. Krockar kan påverka om deltagare får inflytande och roller, eller om deras kompetens inte tas i anspråk.

4. Ungdomsnorm vs idrott hela livet

En logik utgår från historisk prioritering av barn och unga (tider, resurser, kultur), en annan från idén om idrott hela livet. Krockar kan påverka tillgång till lokaler dagtid, synen på vad som räknas som riktig idrott och hur stöd fördelas.

9. Öppna dörrar vs ekonomisk bäring

En logik vill sänka trösklar med låga avgifter och prova-på, en annan betonar ekonomi och bärkraft över tid. Krockar kan ge svåra avvägningar mellan inkludering och kostnadstäckning för ledare, lokaler och material, särskilt när projektmedel är slut.

5. Standarder vs lokal anpassning

En logik vill ha enhetliga ramar, mallar och jämförbarhet, en annan vill anpassa efter idrott, plats och målgrupp. Krockar kan leda till att krav blir svåra att använda i praktiken, eller att dokumentation blir en formaliaövning.

10. Stuprör vs samlad kraft

En logik gör att nivåer och organisationer jobbar var för sig (egna stöd, uppföljning, budskap), en annan betonar samordning över gränser. Krockar kan ge otydlighet för föreningar, dubbel administration och parallella stöd som inte hänger ihop

Tio lärdomar om varför 65+ idrottar i förening

Att ta steget in i föreningsidrott efter 65 kan vara ett av de mest givande valen du gör för din hälsa, ditt välbefinnande och din vardag. Föreningsidrott erbjuder inte bara rörelse och träning, utan också gemenskap, glädje och nya möjligheter att utvecklas. Nedan följer tio lärdomar som visar varför just du, oavsett tidigare erfarenhet, kan få ut mycket genom att delta i idrotten.

1. Gemenskap och nya vänskaper

Föreningsidrott ger dig en naturlig plats att träffa andra, dela upplevelser och bygga nya vänskapsband. Många beskriver att fika och umgänge är lika viktiga som själva idrottandet, och att ensamhet minskar när man blir en del av en grupp. Det sociala stödet gör att du känner dig sedd och välkommen varje gång du kommer.

2. Bättre fysisk hälsa och rörlighet

Genom regelbunden träning i förening förbättras både styrka, balans och kondition, vilket gör det lättare att klara vardagens utmaningar och behålla självständighet längre. Många upplever att de blir piggare, starkare och får mindre ont i kroppen.

3. Ökad stimulans och glädje

Att lära sig nya saker, utmana sig själv och vara aktiv i en grupp håller hjärnan igång och bidrar till ökad livsglädje. Föreningsidrott kan hjälpa till att hålla sinnet skärpt och ge nya perspektiv på livet.

4. Känsla av meningsfullhet

Att vara en del av en förening ger en tydlig plats i ett sammanhang där du både kan bidra och bli uppskattad. Många beskriver att de får en ny känsla av syfte och att de behövs även efter att de gått i pension.

5. Struktur och rutiner i vardagen

Fasta träningstider och återkommande aktiviteter skapar struktur och rytm i veckan, vilket många saknar efter arbetslivet. Det blir lättare att planera och se fram emot något regelbundet.

6. Trygg och anpassad träning

Föreningar erbjuder ofta aktiviteter som är särskilt anpassade för olika nivåer och förutsättningar, så att alla kan delta på sina villkor. Det sänker tröskeln och gör att du kan känna dig trygg, även om du är nybörjare eller har hälsobekymmer.

7. Möjlighet att bidra och vara förebild

Som 65+ kan du dela med dig av dina kunskaper och livserfarenheter, stötta andra och kanske ta en roll som ledare eller mentor. Det ger både dig och andra en känsla av värde och samhörighet.

8. Möjlighet till att mäta dig mot andra

Inom ramen för Idrott 65+ har flera av deltagarna uttryckt att de blivit motiverade av att kunna tävla både mot sig själv och mot varandra. Det är en del i idrotten som skapar glädje, men också ett driv i att utvecklas och bli bättre.

9. Lärande och personlig utveckling

Föreningsidrott ger dig chansen att prova nya aktiviteter, lära dig nya färdigheter och utvecklas i din egen takt. Det är aldrig för sent att testa något nytt och upptäcka nya sidor av dig själv.

10. Nätverk och stöd i vardagen

Genom föreningen får du tillgång till ett nätverk av människor och resurser som kan vara till hjälp i olika situationer, både i och utanför idrotten. Det kan handla om allt från praktiska tips till stöd vid livsförändringar.

Tio lärdomar om att som 65+ idrotta i en förening

Att fortsätta med föreningsidrott efter 65 kan ge både glädje, gemenskap och bättre hälsa, men det finns också utmaningar längs vägen. Många som har tagit steget in i idrotten vittnar om att det är de små, vardagliga valen och rutinerna som gör skillnad för att stanna kvar och må bra över tid. Nedan följer tio lärdomar, grundade i deltagarupplevelser, föreningars erfarenheter och forskning, som kan hjälpa dig att trivas och fortsätta utvecklas inom idrotten.

1. Värna om tillfällena till gemenskap

Att delta i sociala aktiviteter före eller efter träningen, som fika och samtal, stärker banden i gruppen och gör att du känner dig mer bekväm. Gemenskapen minskar ensamhet och ökar motivationen att komma tillbaka vecka efter vecka. Ta initiativ till att prata med andra deltagare.

6. Prioritera regelbundenhet och rutiner

Att ha fasta tider för träning och sociala aktiviteter gör det lättare att hålla i över tid. Många upplever att rutinerna ger struktur i vardagen och gör det enklare att planera andra aktiviteter. Sätt gärna upp mål tillsammans med andra för det ökar chansen till att ni peppar varandra att fortsätta.

2. Välj aktiviteter som är anpassade

Lyssna på kroppen och välj aktiviteter eller intensitet som passar dig just idag. Många föreningar erbjuder olika nivåer och anpassar träningen så att alla kan delta på sina villkor. Att våga säga till om du behöver ta det lugnare eller vill ha extra stöd gör att du kan fortsätta länge utan att riskera skador eller tappa lusten.

7. Uppskatta de små framstegen och fira

Fira både egna och gruppens framgångar, oavsett om det handlar om att klara en ny övning eller att ha varit med regelbundet en tid. Att uppmärksamma och glädjas åt små steg framåt stärker motivationen och gör att du ser fram emot nästa tillfälle. Dela gärna med dig av dina framsteg då det kan inspirera andra, men även stärka dig som idrottare.

3. Engagera dig i föreningen

Att vara med och påverka, till exempel genom att hjälpa till vid arrangemang eller delta i styrelsearbete, ger en känsla av delaktighet och uppskattning. Många upplever att engagemanget utanför själva träningen gör att de känner sig behövda och får nya vänner. Fråga om det finns något du kan bidra med.

8. Skapa en balans mellan träning och vila

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig, men det är också avgörande att lyssna på kroppen och ge utrymme för återhämtning. Många betonar vikten av att kombinera träning med goda kostvanor och vila för att må bra på lång sikt. Känn efter vad du behöver, ibland är det bättre att vila en dag och komma tillbaka med ny energi.

4. Våga prova nya aktiviteter

Variation i träningen gör det roligare och minskar risken att tappa intresset. Många har upptäckt nya intressen genom att våga testa olika idrotter eller roller i föreningen. Det är aldrig för sent att lära sig något nytt.

9. Sprid information och inspirera andra

Berätta för vänner, bekanta och nya deltagare om dina positiva erfarenheter. Personlig kontakt och mun-till-mun-metoden är ofta det som får fler att våga prova och stanna kvar. Det kan leda till att du får en extra skjuts.

5. Våga be om hjälp och stöd

Om du är osäker på något, har frågor om träningen eller behöver extra stöd, tveka inte att prata med ledare eller andra deltagare. Våga be om hjälp även om det kan kännas tufft, exempelvis om ekonomi.

10. Ha roligt och njut av stunden

Det viktigaste av allt är att idrotten känns rolig och meningsfull. Glädje smittar av sig och gör att du vill fortsätta, även om det ibland känns motigt. Fokusera på det som ger dig energi och låt idrotten bli en källa till glädje.



Tio lärdomar om hur kommuner kan stödja Idrott 65+

Kommunernas engagemang är avgörande för att skapa långsiktiga och jämlika förutsättningar för idrott och fysisk aktivitet för personer 65 år och äldre. Genom att sänka trösklar, samordna resurser och arbeta nära föreningslivet kan kommuner bidra till ökad hälsa, gemenskap och livskvalitet för äldre invånare. Nedan följer tio lärdomar som konkret visar hur kommuner kan stödja Idrott 65+ med fokus på tillgänglighet, samverkan, anpassning och hållbarhet.

1. Tillgängliggör lokaler på dagtid

Kommuner kan underlätta för föreningar att arrangera aktiviteter för äldre genom att erbjuda idrottsanläggningar och samlingslokaler under dagtid, när de ofta står tomma. Detta sänker trösklar för föreningar och ökar möjligheten för äldre att delta nära hemmet.

6. Främja sociala mötesplatser

Kommuner kan skapa eller stödja mötesplatser där idrott kombineras med social samvaro, fika och gemensamma aktiviteter. Detta motverkar ensamhet och stärker folkhälsan, samtidigt som det gör idrotten mer attraktiv för målgruppen 65+.

2. Ge ekonomiskt stöd & projektbidrag

Små ekonomiska stöd eller projektbidrag kan vara avgörande för att föreningar ska våga starta och driva verksamhet för 65+. Kommuner kan erbjuda egna bidrag eller hjälpa föreningar att söka regionala och statliga stöd, vilket gör det lättare att testa nya idéer och skapa långsiktighet.

7. Anpassa lokaler och utrustning

Kommuner bör säkerställa att idrottsanläggningar och aktiviteter är tillgängliga och anpassade för äldre, även för dem med fysiska begränsningar. Det kan handla om anpassad utrustning, transportlösningar eller särskilda tider.

3. Samverka med idrottsrörelsen

Långsiktiga samverkansavtal och gemensamma satsningar mellan kommun, idrottsföreningar och RF-SISU ger legitimitet och öppnar dörrar till målgruppen. Kommunen kan fungera som en samlande kraft och möjliggörare för bredare utbud och bättre räckvidd.

8. Integrera Idrott 65+ i folkhälsoarbetet

Idrott 65+ bör vara en naturlig del av kommunens folkhälsostrategi. Genom att koppla idrottsaktiviteter till förebyggande hälsovård och välfärdsarbete kan kommunen bidra till ökad livskvalitet och minskad vård- och omsorgsbelastning.

4. Använd era kanaler för att nå 65+

Kommuner har unika möjligheter att nå äldre genom vårdcentraler, träffpunkter, äldreboenden och hemtjänst. Att sprida information om idrottsaktiviteter via dessa kanaler ökar räckvidden och sänker trösklarna för deltagande.

9. Synliggör och marknadsför Idrott 65+

Kommuner kan hjälpa föreningar att synliggöra sina aktiviteter genom att erbjuda plats i kommunens informationskanaler, stödja kampanjer och lyfta goda exempel på senioridrott i lokala medier.

5. Stöd utbildning och folkbildning

Kommuner kan erbjuda eller subventionera utbildningar för ledare och funktionärer inom Idrott 65+, till exempel genom samarbete med RF-SISU eller folkbildningsorganisationer. Detta höjer kvaliteten och säkerheten i verksamheten och gör det lättare att rekrytera ledare.

10. Följ upp, utvärdera & utveckla insatser

Kommuner bör kontinuerligt följa upp och utvärdera sina insatser för Idrott 65+ i dialog med föreningar och deltagare. Lärdomar och feedback används för att utveckla och anpassa stödet över tid, vilket ökar träffsäkerheten och effekten.

Tio lärdomar om samarbete SF och RF-SISU distrikt

Ett nära och ändamålsenligt samarbete mellan specialidrottsförbund (SF) och RF-SISU distrikt är avgörande för att idrottsrörelsen ska kunna möta föreningarnas behov, utveckla verksamheten och skapa långsiktiga effekter – inte minst inom Idrott 65+. Genom att bygga förtroende, tydliggöra roller och arbeta utifrån gemensamma mål kan SF och RF-SISU distrikt tillsammans skapa bättre förutsättningar för föreningar och deltagare. Nedan följer tio lärdomar som konkretiserar vad som krävs för en framgångsrik samverkan.

1. Gemensam målbild och tydliga syften

Samverkan blir mest effektiv när SF och RF-SISU distrikt utgår från en gemensam vision och tydliga mål. En delad förståelse för syfte och riktning gör det lättare att samordna insatser, prioritera resurser och undvika dubbelarbete.

2. Tydlig roll- och ansvarsfördelning

Klara roller och ansvar mellan SF och RF-SISU distrikt minskar risken för missförstånd och säkerställer att alla vet vad som förväntas. Det underlättar genomförandet av projekt och gör det enklare att följa upp insatser.

3. Regelbunden kommunikation

Kontinuerlig dialog, både formell och informell, är avgörande för att lösa problem, dela information och hålla alla parter engagerade. Regelbundna möten och uppföljningar stärker samarbetet och skapar förtroende.

4. Utgå från föreningarnas behov

Samverkan ska ta sin utgångspunkt i föreningarnas faktiska behov och förutsättningar. Genom gemensamma kartläggningar och dialoger kan SF och RF-SISU distrikt anpassa stödet så att det blir relevant och träffsäkert.

5. Dela resurser och kompetenser

Att dela på resurser, material och kompetens mellan SF och RF-SISU distrikt leder till effektivare användning av tillgängliga medel och stärker verksamheten på alla nivåer. Det kan handla om utbildningsinsatser, material och goda exempel.

6. Gemensam utvärdering och lärande

Regelbunden utvärdering av samverkansprocessen och gemensam återkoppling hjälper till att identifiera framgångsfaktorer och förbättringsområden. Lärande och utveckling bör vara en integrerad del av samarbetet.

7. Flexibilitet och anpassningsförmåga

Samverkan kräver förmåga att anpassa sig till förändrade förutsättningar och nya insikter. Flexibilitet i arbetssätt och stödformer gör det möjligt att möta olika behov och utmaningar.

8. Bygg förtroende och relationer

Förtroende och respekt mellan parterna är avgörande för att skapa en hållbar samverkan. Långsiktiga relationer ger stabilitet och ökar möjligheten att hantera utmaningar tillsammans.

9. Samordna kommunikation till föreningar

SF och RF-SISU distrikt bör samordna information och stöd till föreningar för att undvika förvirring och säkerställa att budskap och insatser är enhetliga och tydliga. Det underlättar för föreningarna att ta del av stödet.

10. Samverkan skapar mervärde

Genom samverkan kan SF och RF-SISU distrikt nå fler föreningar och deltagare, bredda kontaktnätet och skapa synergieffekter där resultatet blir större än summan av de enskilda insatserna. Detta är särskilt viktigt för att möta utmaningar som brist på ideella krafter och för att göra idrotten tillgänglig för fler.

Tio lärdomar om att hantera konflikter i stora satsningar

Stora satsningar som Idrott 65+ innebär samverkan mellan många aktörer, olika nivåer och ibland motstridiga intressen. Konflikter är därför naturliga, men kan – om de hanteras rätt – bli en källa till lärande och utveckling snarare än hinder. Nedan följer tio lärdomar om hur konflikter kan förebyggas och hanteras, med konkreta exempel från Idrott 65+ och stöd i forskning om konflikthantering i komplexa organisationer.

1. Tydliggör mål & förväntningar

Otydligheter kring mål, roller och processer är en vanlig grogrund för konflikter i stora satsningar. Genom att tidigt klargöra syfte, förväntningar och arbetsformer för alla inblandade minskar risken för missförstånd och frustration.

2. Klargör roller & ansvarsfördelning

Otydliga roller och ansvar leder ofta till överlappningar, dubbelarbete eller att viktiga frågor faller mellan stolarna. Att från början definiera vem som har mandat att fatta beslut och vilka förväntningar som finns på olika aktörer minskar osäkerhet och förebygger konflikter.

3. Involvera berörda parter

När aktörer på olika nivåer känner sig delaktiga i planering och beslutsfattande ökar förståelsen för olika perspektiv och acceptansen för fattade beslut. Delaktighet minskar risken för motstånd och konflikter, särskilt när centrala beslut påverkar lokala förutsättningar.

4. För regelbunden dialog & återkoppla

Forum för återkommande dialog, feedback och reflektion gör det möjligt att fånga upp missnöje och potentiella konflikter i tid. Genom att systematiskt bjuda in till samtal och utvärdering kan problem adresseras innan de eskalerar.

5. Var flexibel & anpassa efter behov

Standardiserade ramar kan skapa konflikter om de inte passar lokala förutsättningar. En flexibel struktur som kan anpassas efter olika idrotters och regioners behov kan minska risken för missnöje och motstånd. Det gäller att finna en bra balans, då tydliga ramar kan minska risken för konflikter.

6. Hantera målkonflikter proaktivt

Det är vanligt att konflikter kan uppstå när det finns olika institutionella logiker, till exempel mellan kvantitet och kvalitet. Att tidigt identifiera och diskutera målkonflikter och arbeta för balanserade lösningar minskar risken för att konflikter eskalerar.

7. Utbilda ledare & processansvariga i konflikthantering

Utbildning i konflikthantering, kommunikation och samarbete stärker förmågan att hantera och lösa konflikter konstruktivt. Praktiska övningar och erfarenhetsutbyte ger verktyg för att bemöta svåra situationer.

8. Använd neutral part vid låsta lägen

Vid eskalerade eller låsta konflikter kan en neutral tredje part hjälpa parterna att kommunicera och hitta gemensamma lösningar. Inom Idrott 65+ har processledaren intagit rollen. Strukturerade dialogprocesser minskar risken för polarisering och bidrar till hållbara överenskommelser.

9. Dokumentera beslut och processer

Att dokumentera beslut, processer och överenskommelser samt vara transparent med information minskar misstankar och ger en referenspunkt vid eventuella tvister. Tydlig dokumentation underlättar också lärande och förbättring.

10. Bygg relationer & förtroende över tid

Personliga relationer och förtroende mellan aktörer är avgörande för att hantera och förebygga konflikter. Investera i relationer genom att visa respekt, lyssna aktivt och vara närvarande. Det underlättar samarbete och gör det lättare att lösa problem när de väl uppstår. I stora satsningar likt Idrott 65+ kommer det uppkomma konflikter.

Tio lärdomar om att hantera motstånd till förändring

Att leda stora satsningar som Idrott 65+ innebär att möta och hantera motstånd på många nivåer, från osäkerhet kring nya arbetssätt till oro för resurser och förändrade roller. Motstånd är en naturlig del av förändringsprocesser, men kan vändas till lärande och utveckling om det hanteras på rätt sätt. Nedan följer tio lärdomar som konkretiserar vad som krävs för att förebygga och hantera motstånd, med exempel från Idrott 65+ och stöd i forskning om förändringsledning.

1. Delaktighet tidigt är viktigt

Involvera berörda tidigt för att skapa delaktighet och förståelse för satsningens mål och arbetssätt. Tidig involvering bygger förtroende, minskar osäkerhet och förebygger motstånd. Workshops, individuella samtal och dialogmöten innan beslut fattas är viktigt.

2. Säkerställ tydlig kommunikation

Etablera kanaler för kommunikation med tydliga budskap om mål, processer och förväntningar. Återkommande informationsmöten, mallar och anpassad kommunikation minskar frustration och ökar tryggheten.

3. Definiera roller och ansvar

Klargör vem som har ansvar för vad på alla nivåer nationellt, regionalt och lokalt. Otydliga roller och ansvar kan leda till motstånd. Tydliga ansvarsområden och återkommande genomgångar av rollfördelning minskar motstånd.

4. Bygg in en flexibilitet i strukturen

Skapa system som tillåter lokal anpassning av aktiviteter och processer samtidigt som övergripande riktning bibehålls. Standardiserade lösningar utan lokal anpassning kan skapa, medan flexibla ramverk och pilotprojekt kan minska, motstånd och öka engagemang.

5. Investera i utbildning och kompetensutveckling

Erbjud utbildning för alla berörda på olika nivåer i organisationen. Brist på kompetens, särskilt kring digitala verktyg, skapade osäkerhet och motstånd i Idrott 65+. Strukturerade utbildningsprogram och mentorskap ökar tryggheten och minskar trösklar.

6. Skapa stödsystem och nätverk

Etablera nätverk där aktörer kan dela erfarenheter, få stöd och lösa problem tillsammans. Isolerade aktörer är mer benägna att utveckla motstånd, medan nätverksträffar och erfarenhetsutbyte i Idrott 65+ minskade motstånd och ökade motivationen.

7. Hantera ekonomisk oro proaktivt

Adressera finansiella farhågor tidigt genom tydlig information om finansiering, realistiska budgetar och långsiktig hållbarhet. Ekonomiska begränsningar och mindre projektbidrag var en källa till motstånd i Idrott 65+, tydlig information minskade oro.

8. Motivera förändringar med "bevis"

Samla in och kommunicera konkreta bevis för satsningens värde genom forskning, utvärderingar och framgångshistorier. Motstånd minskar när människor ser konkreta bevis (FoU) för värdet av förändringar, vilket gjordes inom Idrott 65+.

9. Strukturer för feedback och lärande

Etablera strukturerade system för att samla in feedback, utvärdera framsteg och anpassa strategier kontinuerligt. Kontinuerlig feedback och anpassning förebygger att motstånd växer sig stora, och regelbunden utvärdering kan hjälpa till att identifiera och lösa motstånd tidigt.

10. Acceptera och strategiskt hantera oundvikligt motstånd

Erkänn att visst motstånd är naturligt och oundvikligt. Fokusera energi på att arbeta med villiga partners snarare än att försöka övertyga alla skeptiker. Strategisk hantering av motstånd, inklusive acceptans av viss opposition, kan vara mer effektivt än att aktivt försöka motverka motstånd.



Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se