

HALLANDS OF

PLANERINGSKONFERENS 2025



DM-LYFTET

Segrande klubb 2025

Halmstad OK



GEMENSAMMA PUNKTER

- Valberedningen
 - Behov nya ledamöter
 - Ny arbetsordning?

FÖRSLAG VALBEREDNING

- Ledamöterna utses enligt ett rullande schema
- Ledamöterna sitter i valberedningen i 3 år
- Sista året är man sammankallande
- Klubbarnas valberedningar skall samverka med HOF:s valberedning
- Saknas ledamot från en klubb som står i tur att ingå i valberedningen så går dess Ordförande in som ledamot.

GEMENSAMMA PUNKTER

- Valberedningen
 - Behov nya ledamöter
 - Ny arbetsordning?
- Årsmöte 2026-02-25
 - Björkäng
 - Motioner inne senast 25/1
- Utbildning
 - Tävlingsledarutbildning
 - Banlägggarutbildning
 - Tävlingsadministration
 - Kartritningsutbildning

UTBILDNINGAR BJÖRKÄNG

- Tävlingsledarutbildning
 - Ons 21/1, ons 4/2, ons 18/2
 - Utbildare Sven-Erik Dahlberg
- Tävlingsadministration
 - Ons 14/1, ons 28/1
 - Utbildare: Martin Ericsson
- Banläggareutbildning
 - Ons 28/1, ons 11/2, lör 21/2
 - Utbildare Roger Ivarsson
- Kartritningsutbildning
 - Ons 28/1, ons 11/2, lör 21/2
 - Utbildare Torbjörn Halvarsson

FÖRDELNING GRUPPER

- | | |
|-----------------|------------|
| ▪ Ordförande | Lindesberg |
| ▪ Tävling | Almeberg |
| ▪ Ungdom | Nyhem |
| ▪ Junior/Senior | Haga |
| ▪ PreO | Oskarsdal |

Anteckningar förs i alla grupper

ORDFÖRANDEGRUPPEN

PUNKTER ATT DISKUTERA

- Förslag valberedning
- O65+
- Rapport Ordförandekonferens SOFT
- Motioner till SOFT:s förbunds möte

FÖRSLAG VALBEREDNING

- Ledamöterna i valberedningen utses på årsmötet.
- Ledamöterna utses enligt ett rullande schema där resp klubb ansvarar för ledamot i valberedningen i 3 år varav man är sammankallande år 3.
- Skulle en klubb inte ha ett förslag på ledamot till valberedningen blir ordföranden i den klubben med automatik ledamot i valberedningen.

FÖRSLAG VALBEREDNING

Principer för bemanning av de olika funktionerna:

Följande föreningar bör ställa upp med minst en ledamot per klubb för att i första hand besätta styrelse och tävlingskommittén.

Falkenbergs OK

Fjärås AIK

FK Friskus-Varberg

Halmstads OK

Hylte OK

Laholms OK

OK Lindena

OK Löftan

OK Nackhe

Oskarströms OK

IF Rigor

IK Trenne

FÖRSLAG VALBEREDNING

Ungdomskommittén ledamöter utses i första hand från klubbar med många ungdomar.

Junior och seniorkommitténs ledamöter utses i första hand från klubbar med bra juniorverksamhet.

Preoansvarig utses i första hand från klubbar med preoverksamhet.

Respektive klubbs valberedning skall hjälpa Hallands OF:s valberedning att ta fram namn på lämpliga kandidater till de olika befattningarna.

Samtliga ledamöter till styrelse och kommittéer utses på årsmötet.

För att få en bra spridning på ledamöterna i valberedningen så är det viktigt att alla delar av Halland är representerade i valberedningen.

Halland är indelat i tre delar där varje del skall ha en ledamot i valberedningen.

FÖRSLAG VALBEREDNING

År	Norra Halland	Mellersta Halland	Södra Halland
2025	IF Rigor	IK Trenne Ullared	Halmstad OK
2026	FK Friskus-Varberg	IK Trenne Ullared	Halmstad OK
2027	FK Friskus-Varberg	Hylte OK	Halmstad OK
2028	FK Friskus-Varberg	Hylte OK	Laholms OK
2029	Fjärås AIK	Hylte OK	Laholms OK
2030	Fjärås AIK	Falkenbergs OK	Laholms OK
2031	Fjärås AIK	Falkenbergs OK	Halmstad OK
2032	OK Löftan	Falkenbergs OK	Halmstad OK
2033	OK Löftan	OK Gläntan Vessigebro	Halmstad OK
2034	OK Löftan	OK Gläntan Vessigebro	OK Lindéna
2035	IF Rigor	OK Gläntan Vessigebro	OK Lindéna
2036	IF Rigor	OK Nackhe	OK Lindéna
2037	IF Rigor	OK Nackhe	Halmstad OK
2038	FK Friskus-Varberg	OK Nackhe	Halmstad OK
2039	FK Friskus-Varberg	IK Trenne Ullared	Halmstad OK
2040	FK Friskus-Varberg	IK Trenne Ullared	Oskarströms OK
2041	Fjärås AIK	IK Trenne Ullared	Oskarströms OK
2042	Fjärås AIK	Hylte OK	Oskarströms OK
2043	Fjärås AIK	Hylte OK	Halmstad OK
2044	OK Löftan	Hylte OK	Halmstad OK
2045	OK Löftan	Falkenbergs OK	Halmstad OK
2046	OK Löftan	Falkenbergs OK	Laholms OK
2047	IF Rigor	Falkenbergs OK	Laholms OK
2048	IF Rigor	OK Gläntan Vessigebro	Laholms OK
2049	IF Rigor	OK Gläntan Vessigebro	Halmstad OK
2050	FK Friskus-Varberg	OK Gläntan Vessigebro	Halmstad OK

065PLUS



**Natur- &
Friluftssorientering för dig som är 65+**

Orientering har unikt goda hälsofrämjande egenskaper

VETERANORIENTERARE VID GOD HÄLSA

den 22 september 2020 13:00



En ny studie vid Örebro Universitet visar att veteranorienterare är vid bättre hälsa än andra äldre. Fysisk aktivitet, hjärngympa och att träffa vänner är några av nyckelfaktorerna.



Orienterare bra modell för ett hälsosamt liv

2015-07-20

En orienterare tränar både kroppen och huvudet och umgås med människor i alla åldrar. De är en bra modell för ett hälsosamt åldrande, skriver forskare vid Örebro universitet i tidskriften BMC Geriatrics. Nu vill forskarna använda resultaten för att hjälpa äldre som inte mår bra.

– Vi måste arbeta förebyggande både för människors bästa men också för att trycket på sjukvården inte ska bli för högt. Om vi förstår vad det är som gör att orienterarna mår så bra kan vi hjälpa andra, säger Ida Schoultz, forskare i medicin vid Örebro universitet som genomfört studien tillsammans med Lina Östlund-Lagerström.



Ida Schoultz

De har följt en grupp veteranorienterare och jämfört dem med andra pensionärer. Resultaten visar att orienterarna mår bättre och har näst intill inga problem med magen eller depression.

– De motiverar mer än den generella befolkningen men det är inte bara det som gör att de mår bättre. Orientering uppfyller alla kriterier för ett hälsosamt åldrande, säger Ida Schoultz.



Samtidigt som orienterare rör på sig använder de sina kognitiva funktioner eftersom de letar kontroller med hjälp av karta och kompass. Det är en individuell sport utan prestationskrav från andra men ändå en social aktivitet. De får, samlas runt karten och umgås över generationsgränserna.

”En orienterare tränar både kroppen och huvudet och umgås med människor i alla åldrar. De är en bra modell för ett hälsosamt åldrande, skriver forskare vid Örebro universitet. Nu vill forskarna använda resultaten för att hjälpa äldre som inte mår bra.”



O65+ har utvecklats under tre år

- ✓ Inära samarbete med deltagare
- ✓ Klarlagt hur, när och var aktiviteterna ska utformas och genomföras
- ✓ Vilka andra omständigheter som är viktiga för att man ska tycka det är roligt att vara med
- ✓ Vad som fungerar bra, mindre bra samt hur man inte ska göra när man arrangerar O65+
- ✓ Kontakter med andra klubbar för spridning av aktiviteterna

**Nu samlat i ett koncept
som möter ett reellt behov från många**



Vem kan delta?

- Du som har fyllt 65 år.
Ingen övre åldersgräns.
- Som vill träffa andra
likasinnade under
hälsofrämjande
aktiviteter med
orienteringsinslag
- Som inte redan kan
orientera (eller bara kan
lite), men vill uppleva
mer av natur & friluftsliv
utan tävlingshets



Vem kan delta?

- Du bör ha en för åldern normal fysisk, intellektuell och psykisk förmåga.
- Vanliga ålderskrämpor är inget hinder, men man bör kunna promenera på skogsstigar i 2-3 km och även en del i skogen
- Ha förmågan att tillgodogöra sig utbildning i orienteringskunskap
- Kunna använda egen dator och smartphone (grunderna)



Vad får deltagaren ut av det?

1. Du lär dig hitta självständigt på egen hand i helt okänd natur med hjälp av riktiga orienteringskartor och kompass på avancerad nivå och därmed bl a kunna:

- a) Finna "egna" nya svamp-, fiske- och bärplockningsställen bortom skogsvägar och sedvanliga stråk, långt utom synhåll från bilen och utan risk att gå vilse.
- b) Njuta av att vandra/gå/vara i helt okända skogar utan behov av ledare, ledmarkeringar eller skyltanvisningar
- c) Nå "egna" nya utflyktsplatser som inte behöver vara stadsnära

...och mer?

- d) Du får lära dig använda orienteringsspecifika och detaljerade kartor
- e) Och säkerhetsrelaterade, exakta GPS-program som utvecklats och används inom orienteringssporten, men är okända för den bredare allmänheten.

Vidare...

2. Du kommer att kunna uppskatta orienteringsaktiviterna av både kroppsliga och själsliga skäl och få de fysiska, psykiska, sociala och intellektuella positiva hälsoeffekter, som belagts i flera vetenskapliga studier.

3. Samtidigt som de nyvunna orienteringskunskaperna gör dig tryggare i okänd natur.

4. Gemenskapen och
avsaknaden av
tävlings/träningskrav
motverkar eventuell
rörelserädsla för den som är
ovan med friluftaktiviteter.

5. Du kan få många nya
vänner, blir behövd och får
trevligt tillsammans i
naturen.

6. Du får också lära dig att
att lägga banor och sätta
ut/ta in kontroller till glädje
för dig och dina vänner.



Hur går det till?

O65+ är mer än en "kurs":

Regelbunden aktivitet och gemenskap utan slutdatum

Det är inte fysiskt tävlingsinriktat utan sker i promenadform med fokus på att utveckla avancerad orienteringskunskap och gemenskapen.

Problemlösningssutmaningar och orienteringens inslag av "skattjaktsglädje" när man går orienteringsbanorna finns alltid med.

Tilldrar sig till allra största delen utomhus året om ("kläder efter väder"), vanligtvis i skogen men vintertid även i stadsmiljö eller byar.



Hur går det till?

Covidsäkrat – friska deltagare – utomhus – avstånd – munskydd inne
Det är ingen tävling eller tävlingslik omgivning och enbart lätt fysisk ansträngning (promenader).

Fokus är på att göra orienteringsaktiviteter som vi gillar.

Den sociala samvaron är lika viktig som orienteringsaktiviteterna

Det riktar sig till dig som vill umgås och få fler vänner/bekanta och vill vara behövd i ett hälsofrämjande sammanhang.

Förutsättningar

En aktivitet pågår i 2-3 timmar,
en gång i veckan året om, med
kort jul- & sommaruppehåll.

Tilldrar sig i olika skogar och
naturområden i
orienteringsklubbens närområde
(max ca 30 min bilresa).

Gemensam avresa och
samåkning för den som önskar,
ordnas av deltagare.

Att lära sig orientering på
avancerad nivå och bli trygg i att
kunna läsa av all slags terräng i
okänd natur är en sammanhållen
process över ett års tid.

Vi har inte bråttom.



Förutsättningar

Deltagande är kostnadsfritt, men förutsätter medlemskap i den orienteringsklubb som arrangerar O65+ på din ort.

Då blir du även försäkrad via Riksidrottsförbundet & Folksam under aktiviteterna och resorna till/från.



Exempel

- Kl 10.00 Avfärd från samlingsplats
- Kl 10.30 Instruktioner och förberedda orienteringsbanor
- Kl 12.00 Medhavd fika, eftersnack & återkoppling, ofta vid vindskydd med eldstad
- Kl 13.00 hemkomst

En gång/vecka. 2-3 olika grupper
c:a 15-20 deltagare/grupp,
måndag, tisdag eller torsdag
förmiddag



När man lärt sig orientera får man lära sig att arrangera



Banläggning



Utsättning & intag

Vi hjälps åt och turas om



Ledare

Dela din passion för orientering



Stärk klubbens framtid med O65+

- ✓ Stora möjligheter med natur- & friluftsoriering
- ✓ Gör orientering tillgängligt för fler
- ✓ Inspirera en ny generation seniorer
- ✓ Från elit till gemenskap – orientering för varje livsstil
- ✓ Nya vänner väntar i O65+

Vill du delta i O65+ ?

Kontakta din närmaste orienteringsklubb

Vill du arrangera O65+ i din orienteringsklubb?

Ring 072-406 6070 eller e-posta kontakt@o65plus.se



Kostnadsfritt ledarstöd hos er

Rehns BK kan erbjuda kostnadsfritt stöd inför start av O65+ i form av 1-2 dagars ***kostnadsfri utbildning i konceptet för klubbens O65+ledare på er ort*** samt distansrådgivning vid behov under perioden oktober 2025–september 2026.

Kontakta oss för mer information.

RAPPORT ORDFÖRANDEKONFERENS

- Ordförandekonferens
- IOF Presentation
- Barns tävlande
- Statistik
- Utbildning
- Motioner

ÖVRIGT

