



Lathund

Starta verksamhet för målgruppen 65+



**SVENSKA
BILJARDFÖRBUNDET**
SWEDISH BILLIARDS FEDERATION



Inledning

Biljard kan spelas av alla - hela livet. Svenska Biljardförbundet arbetar för att fler äldre ska hitta till biljarden. Att spela biljard håller hjärnan igång långt upp i åldrarna och ger bra träning för både knopp och kropp. Träning och social samvaro är bra för hälsan och gemenskapen du får genom biljarden kan även motverka ensamhet.

En av biljardens största fördelar är att du kan börja spela närsomhelst i livet och hela tiden fortsätta att utvecklas, oavsett ambitionsnivå. Vill du tävla kan du göra det, vill du bara spela för den sociala samvaron i hallen kan du göra det. Likaså kan ung som gammal, man som kvinna, amatör som VM-medaljör spela tillsammans, både på träning och tävling.

Fler äldre i föreningen kan bidra till:

- Att föreningen får fler medlemmar som kan hjälpa till vid föreningens aktiviteter och arrangemang, t ex som ledare eller funktionärer.
- Att aktiviteter kan hållas på dagtid och kan därmed täcka luckor där hallen annars har låg aktivitet, vilket bland annat kan innebära ökade intäkter för föreningen/hallägaren
- Att ni får in kunskaper och erfarenheter i föreningen som ni kanske saknar idag.
- En starkare biljardsport genom fler deltagare och fler medlemmar.

Målgruppen 65+ är driftig skara människor som kan vara otroligt värdefull för föreningen. Det kanske är först som pensionär som tiden finns för att engagera sig i en förening eller för att testa en ny aktivitet som inte tidigare har hunnits med. Målgruppen 65+ kan öppna upp för nya möjligheter för att utveckla föreningen och skapa förutsättningar för att rekrytera och behålla medlemmar till biljardsporten.

I det här dokumentet har vi samlat tips kring hur ni startar upp verksamhet för målgruppen 65+, vad som kan vara bra att tänka på, hur ni når ut till målgruppen, osv.

Har ni frågor är ni alltid välkomna att kontakta oss på info@biljardforbundet.se

Titta också gärna på vår hemsida www.biljardforbundet.se. Här finns bland annat en egen undersida för Biljard 65+.



Hur ser det ut i er förening idag?

I många biljardföreningar är målgruppen redan integrerad i verksamheten. Men de kan bli fler. Det finns många i målgruppen som inte känner till biljard som en sport för dem. Genom att ni i er förening väljer att göra en satsning på att starta upp verksamhet skapar ni möjlighet för fler att hitta till vår sport och till att få en rolig, stimulerande och social aktivitet.

Målgruppen 65+ ökar i samhället och många av dem är aktiva och letar efter nya intressen/upplevelser och ett utökat socialt umgänge. Möjligheterna för målgruppen att vara aktiv i biljardsporten är många. Det kanske inte främst är den ordinarie tävlingsverksamheten i föreningen som lockar utan möjligheten att hitta en ny sport och nya vänner.

Nuläget i föreningen

En bra start vid uppstart av ny verksamhet är att titta på nuläget i föreningen. Vad har ni för verksamhet och medlemmar? Vilka medlemmar har ni i målgruppen 65+ idag och på vilket sätt är de aktiva?

- Vad har de för bakgrund? Har de t ex spelat biljard i många år eller har de hittat till biljarden som pensionärer?
- Vet ni vad era äldre medlemmar efterfrågar för verksamhet?
- Hur arbetar ni för att behålla dessa medlemmar?
- Vilka aktiviteter har föreningen idag?
- Vilka ytterligare aktiviteter skulle ni kunna anordna som passar målgruppen?

Hur ser er hall ut?

Vilka möjligheter har ni att ta emot olika personer i er hall? Går det att komma in i hallen med t ex rullstol eller rullator? Går det att röra sig i hallen med rullstol eller rullator? Kan ni möblera om på något sätt så att det blir lättare att komma fram i hallen?



Tips!

Under 2021 genomfördes undersökningen Seniorbarometern. Den visade att gemenskap och glädje är det viktigaste som föreningar ger äldre.

Seniorbarometern visade också att mottagandet är viktigt för målgruppen 65+. De vill känna att de är välkomna utan något krav på prestation. Ledare för seniorer ska vara lyhörda, ödmjuka och kunna anpassa aktiviteter efter individ och dagsform.



Att göra

- Vilka inom målgruppen ni har idag?
- Vilka aktiviteter ni har för dem och hur de följs upp?



Syfte och mål med verksamheten

När ni vill starta upp en ny verksamhet är det bra att se till att fatta ett styrelsebeslut om det. Det ger en legitimitet till insatsen. Om ni till exempel ansöker om bidrag för verksamheten kan det vara ett krav att skicka in ett styrelseprotokoll där det står att ni ska starta upp verksamhet för målgruppen.

Diskutera igenom vad ert syfte är med att starta upp verksamheten och sätt upp några mål. Det behöver inte vara något avancerat.

Syftet kan till exempel vara

”Vi vill bredda verksamheten i vår förening och erbjuda en social aktivitet för målgruppen 65+” eller

”Vi vill få fler äldre att prova på biljard och bli medlemmar i föreningen”.

Målsättningarna kan vara både kort- och långsiktiga. En kortsiktig målsättning kan vara att starta upp verksamheten genom att erbjuda aktiviteter 10 tisdagar i rad. En mer långsiktig målsättning kan vara att få de nya deltagarna att bli engagerade medlemmar i föreningen, som t ex tar på sig en styrelseroll, hjälper till att hålla hallen öppen eller är funktionärer på tävlingar.

Tänk på att göra en långsiktigt hållbar plan för verksamheten i föreningen så att den kan leva vidare även utan eventuella projektstöd eller liknande.



Att göra

- Vad är vårt syfte med aktiviteten?
- Vad har vi för målsättningar med aktiviteten?
- Fatta ett styrelsebeslut



Vad ska vi ha för aktivitet?

Målgruppen 65+ är inte en homogen målgrupp. Vilka aktiviteter de efterfrågar, vad de har för förutsättningar, önskemål och behov kan variera. Det kan t ex vara skillnad på att arrangera aktiviteter för personer 65-70 år och personer över 85 år. Det kan också vara skillnad på att arrangera aktiviteter för tidigare biljardspelare och för de som aldrig spelat tidigare.

Ni kan börja med att fråga personer i målgruppen vad de vill göra. Vad tycker de är kul och viktigt? Vad tror de skulle kunna locka fler äldre till föreningen? Det allra bästa är om några av de äldre som redan är aktiva i föreningen vill vara med och arrangera aktiviteterna.

Att skapa aktiviteter är inte krångligt. Bjud in till prova på-dagar och kör igång med verksamhet till exempel en dag i veckan. Ta det därifrån och fråga deltagarna vad de vill göra. Det viktiga är i många fall att det blir en mötesplats för gemenskap.

Fokusera på det sociala. För målgruppen är det ofta viktigt och för vissa avgörande för att det ska vilja vara med och framför allt för att komma tillbaka. Vårt tips är att alltid avsluta passet med en social stund i form av fika eller något annat. Det är ett enkelt sätt att skapa gemenskap i gruppen.

Lägg det på en enkel nivå till att börja med. Anpassa aktiviteten utifrån deltagarna. Är det t ex övervägande helt nya spelare behöver ni göra enklare övningar. Det viktigaste är att få dem att våga och framför allt att ha roligt.

Fundera även på andra aktiviteter utöver biljardspelandet. Kanske en promenadslinga med tipspromenad med frågor om biljard. Ni kan även komplettera med olika föreläsningar. Det kan handla om kost och fysik eller andra ämnen som intresserar. Kanske att ni vill titta på klipp med coola stötar eller på en mästerskapsmatch med svenskt deltagande gemensamt? Prata med era deltagare om vad de vill göra. Aktiviteter utöver själva spelandet är ett bra sätt att skapa gemenskap och stärka intresset för föreningen.



Tips!

- Tips på olika övningar kommer att publiceras på biljardforbundet.se
- Prata med er RF SISU konsulent för att få tips och stöd i att arrangera föreläsningar och andra aktiviteter. Dessa aktiviteter kan ni kanske göra i form av en lärgrupp? Det kan ni rapportera till distriktet och får därmed mer stöd.
- Hos Livsmedelsverket finns [Äldre - råd om mat](#), som ni kan använda som input till en kostföreläsning.



Att göra

- Fråga målgruppen vad de vill göra
- Vilka av era befintliga aktiviteter skulle ni kunna förstärka? Vilka nya vill ni testa?
- Hur går vi vidare? Vem gör vad?

Exempel

Börja med att arrangera en gratis prova på-vecka genom att t ex ha hallen öppen mellan klockan 10-15 måndag-fredag och ha ledare på plats. Informera om att ni kommer att starta upp regelbunden verksamhet en dag i veckan och bjud in deltagarna att komma till denna.



Samla erfarenheter

Titta runt bland andra föreningar för att få inspiration. Vad gör de som kanske även ni kan göra? Ni kanske kan skapa ett nätverk med andra föreningar i området där ni byter erfarenheter med varandra och komplettera varandras verksamhet. Att samarbeta med andra föreningar gör att det kan vara lättare att nå målgruppen när ni startar upp helt ny verksamhet. Samarbete gör också att målgruppen får möjlighet att testa på en annan aktivitet samtidigt som flera sociala mötesplatser skapas.



Tips!

Det kanske finns en judoförening i närheten som arbetar med konceptet judo4balance som ni kan samarbeta med? Det är en träningsform som minskar risken för fallolyckor. Det kanske finns en gymnastikförening som erbjuder senorgymnastik? En bouleförening eller en golfklubb. Osv.

Prata gärna med er RF SISU konsulent för att få idéer, stöd i arbetet och för att samverka med andra idrotter.



Att göra

- Vilka aktiviteter har andra föreningar och vilka skulle vara bra att starta samverka med?
- Hur går vi vidare? Vem gör vad?
- Om ni tidigare har startat upp verksamhet för en ny målgrupp hur gick det då? Vad fungerade bra/mindre bra? Finns det något som kan hjälpa er i den här satsningen, även om den tidigare satsningen kanske riktade sig mot en helt annan målgrupp.



Samarbeta med seniororganisationer

De två största seniororganisationerna i Sverige är Pensionärernas riksorganisation (PRO) och SPF Seniorerna. De har lokala föreningar runt om i Sverige som arrangerar aktiviteter för att stärka hälsa, gemenskap och livskvalitet. Genom att samverka med en lokal seniororganisation kan ni bidra till att öka deras utbud av aktiviteter samt att det hjälper er att nå målgruppen.



Tips!

Ta kontakt med den lokala pensionärsföreningen och boka ett möte där ni kan prata om ett möjligt samarbete. Bjud gärna in till biljardhallen för att visa hur det ser ut, hur en aktivitet kan gå till och vilka möjligheter som finns. Det är information som är viktig för att pensionärsföreningen ska kunna förmedla vidare informationen till sina medlemmar. Ett besök i hallen visar också hur tillgänglig den är. Går det att komma in i hallen med rullator eller rullstol? Hur lätt är det att röra sig i hallen? Osv.



Att göra

- Vilka pensionärsorganisationer finns i vårt närområde?
- Vad behöver vi göra för att starta samarbete med en pensionärsorganisation?



Mer information

- Om [Pensionärernas riksorganisation](#) (PRO)
- Om [SPF Seniorerna](#)



Ekonomi

Gör en budget. Vad kommer det att kosta att anordna, vad har ni för intäkter och utgifter?

Exempel:

- Bordshyra
- Kostnad för fika
- Vilka intäkter eller kostnadsbesparingar kan sponsorer bidra med?
- Hur mycket är föreningen beredd att satsa ”ur egen kassa”?
- Eventuella bidrag
- Hur stor måste deltagaravgiften vara för att täcka kostnaderna?

Tänk på att ekonomi kan vara en utmaning för vissa inom målgruppen. Undersök därför möjligheterna kring att subventionera avgiften. För att aktiviteten ska vara långsiktigt hållbar för föreningen kan en viss avgift för deltagande vara nödvändig.

Är ni hos en kommersiell aktör undersök om ni kan få rabatterat pris på bordshyran för aktiviteten. I och med att det är en aktivitet som genomförs på dagtid då det oftast är mindre beläggning i hallen kan det vara möjligt att ta ut en lägre bordshyra eftersom det ger en användning av borden när de annars skulle ha stått tomma. Det gäller även om ni har en föreningsdriven hall. I och med att det är en tid som oftast är mindre attraktiv för andra medlemmar/spelare kan ni föreslå att en lägre avgift för bordshyra tas ut för den här typen av aktivitet.

Se också över möjligheten att ha lägre bordshyra för deltagare 65+ även andra tider än under den riktade aktiviteten. Det underlättar för deltagare som blir intresserade och vill spela oftare och som ni på så vis kan uppmuntra till att engagera sig i föreningen. Ta med i beräkningen det värde som målgruppen kan innebära för föreningen.

Ha gärna en även lägre medlemsavgift för pensionärer.

För den här målgruppen finns det inte lika många riktade bidrag som det för barn och unga, men det finns bidrag och stöd att söka. Undersök vilka möjligheter som finns i ert närområde hos: kommunen, RF SISU distriktet, privata fonder/stiftelser, samverkan med lokala företag som vill synas i denna satsning, etc.



Tips!

Gör en kartläggning över vilka kontakter som finns i er förening. Fråga föreningsmedlemmar om deras företag vill vara med och sponsra er aktivitet. De flesta föreningar har en eller flera medlemmar som har ingångar till företag, tjänstemän, media, osv. Ring eller mejla i ett tidigt skede till de kontakter som finns tillgängliga. Ju tidigare ni hör av er, desto större chans att de kan hjälpa till.

Kontakta företag/personer i specifika branscher om gratisprodukter eller rabatter. Några vanliga exempel:

- Livsmedelsbutik: Fika
- Restauranger: Lunchmat
- Tryckerier: Tryck av affischer, informationsblad, etc.
- Lokaltidning: Annonsering



Att göra

- Ta fram en budget
- Prata med hallägare om subventionerade bordshyror och fika
- Fråga lokala matbutiker om de kan sponsra med fika
- Undersök vilka bidrag som finns hos kommunen eller andra aktörer
- Kontakta er RF SISU konsulent på distriktet och se vilket stöd ni kan få därifrån
- Kontakta lokala företag om att sponsra



Nå ut till målgruppen

Det kan vara svårt att nå målgruppen. Seniorbarometern och forskningsrapporter visar att det vanligaste sättet för målgruppen att hitta till en ny aktivitet är genom bekanta. Om ni redan har äldre medlemmar i föreningen ta hjälp av dem och be dem bjuda in en vän. Låt era medlemmar bli ambassadörer. Det är ett arbete som stärker både dem själva men också föreningen.

Ta fram en tydlig inbjudan och sprid den på olika sätt. Det kan vara affischer, annonser för sociala medier, annonser till tidningen.

Olika sätt att nå målgruppen

- Be era äldre medlemmar att ta med sig en kompis
- Mejla ut till era befintliga medlemmar och be dem att tipsa sina föräldrar eller far-/morföräldrar.
- Bjud gärna in PRO och SPF-föreningar att komma och prova på eller gör reklam via deras kanaler.
- Lägg ut information i lokala Facebookgrupper.
- Sprid information genom att samverka med andra organisationer eller via mötesplatser där äldre träffas. Kartlägg vilka mötesplatser för äldre som finns i ert närområde där ni kan sprida information om er verksamhet.
- Det kan finnas anslagstavlor hos lokala butiker, hälsocentraler, kommunhus, kyrkan, aktivitetshus eller boenden.
- Tipsa lokala media och bjud in dem att komma och ta del av verksamheten.
- På kommunens hemsida kan det finnas en aktivitetskalender där föreningar får lägga in sina aktiviteter
- Kommunens folkhälsoansvarige
- Stå utanför t ex ICA den dag de har seniorrabatt och berätta om er verksamhet

Självklart ska informationen även finnas i föreningens egna kanaler som hemsida och sociala medier, anslagstavla i hallen, osv.



Tips!

Det kan ju också vara andra målgrupper i föreningen som kan bjuda in äldre, som barn och barnbarn. Evenemang eller tävlingar där generationer blandas kan skapa en härlig stämning och gemenskap. Ett exempel skulle kunna vara en tävling där lagen innehåller tre generationer, det vill säga far-eller morförälder, förälder och barn.

Använd er gärna av [våra filmer](#) och dela i era kanaler



Att göra

- Notera hur ni ska arbeta för att nå målgruppen
- Vilka kanaler ska ni använda
- Behöver ni fram material
- Vem gör vad
- Marknadsför
- Informera om tid, plats och kostnad
- Ta fram affischer
- Ta fram annonser

Det finns biljardbord på äldreboenden och aktivitetshus utplacerade av kommunen. Kanske att ni kan få igång verksamhet på dessa ställen? Ibland kan det vara en tröskel att åka till biljardhallen/ett nytt ställe. Då kan det vara lättare att möta målgruppen där den finns. Föreningen kan bedriva föreningsverksamhet utanför sin vanliga hall. Ni kan t ex ha träningar en gång i veckan på ett aktivitetshus för äldre eller i kyrkans samlingslokal. Det finns också exempel på pensionärsföreningar som spelar biljard dagtid på fritidsgårdar.



Stöd från RF SISU distriktet

RF SISU distrikten är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala organisation. Det finns 19 RF SISU distrikt. Deras uppdrag är att stödja, företräda och samordna idrottsrörelsen i gemensamma frågor på regional och lokal nivå. De verkar även för och bidrar till idrottens utveckling genom folkbildning och utbildning i idrottsföreningar.

Alla föreningar har en idrottskonsulent hos sitt RF SISU distrikt som finns där för att stötta er i olika frågor och kan fungera som ett bollplank. Ta gärna hjälp av er idrottskonsulent för att utveckla verksamheten för äldre i er förening.

Er konsulent kan till exempel hjälpa till att skapa mötesplatser med andra föreningar för erfarenhetsutbyte och för att hitta en bra samverkan mellan föreningar.

Distriktet har ofta ett bra nätverk av kontakter i kommun och region som ger mer vägledning och ännu fler samverkansparter med möjliga ingångar till målgruppen.

Ni kan få stöd till folkbildningsverksamhet kopplat till målgruppen. Hela planeringsarbetet inför att starta upp en ny verksamhet kan exempelvis rapporteras som lärgrupp. Genom att rapportera lärgrupper och andra insatser till distriktet så bygger ni upp en pott med medel som distriktet sedan kan stödja er med på olika sätt. Om ni anordnar fler aktiviteter än att bara att spela biljard för målgruppen, t ex föreläsningar, är de rapporterbara. Det kan även finnas möjlighet till visst ekonomiskt stöd från distriktet.



Mer information

Här hittar ni alla [RF SISU distrikt](#).

För att få veta vem som är er idrottskonsulent hos distriktet finns det oftast listat under Kontakt. Hittar ni inte uppgifterna där kan ni kontakta distriktet och säga att ni vill prata med den som ansvarar för biljard alternativt ta kontakt med SBF så hjälper vi er att komma i kontakt med er konsulent. Distriktet kan ha lite olika upplägg. En del distrikt har en konsulent utsedd för respektive idrott, andra distrikt har en fördelning utifrån t ex i vilken kommun som föreningen finns.



Att göra

- Vem är er idrottskontakt?
- Vilket stöd och vilka möjligheter finns att få hos distriktet?



Ansvariga

När ni har bestämt er för att arrangera en aktivitet är det viktigt att ni har ledare som kan vara där vid varje tillfälle. Utse några som är ansvariga för planering och genomförande av aktiviteten. Försök gärna få medlemmar som tillhör målgruppen att vara delaktiga. Det ger en igenkänning för deltagarna och skapar en trygghet.

Ledarna kan ha olika ansvarsområden. Det gör att det blir lättare att hålla reda på vem som gör vad. Det ger också ledaren själv bättre kontroll och han/hon vet när ens arbetsuppgifter är genomförda.

Den här målgruppen består ofta av driftiga personer så när vi väl har fått igång verksamheten kan de ofta ta över planering och genomförande själva.



Att göra

Tänk på att flera olika ledarroller kan behövas och kom överens om hur respektive roll ska se ut:

- Huvudansvarig för aktiviteten
- Ledare för respektive pass/träff/aktivitet + eventuella hjälpledare
- Ansvarig för marknadsföring
- Ansvarig för mat och dryck (köpa, servera, plocka skräp, diska)
- Osv.

Prata ihop er om hur ni vill jobba. Om ni har en blandad grupp kanske någon kan ta ansvar för de som är helt nybörjare och en annan för de som kan lite mer? Det är viktigt att deltagarna får bästa möjliga upplevelse.

Ledarskap är inte något som alla är vana vid. Undersök vilka kunskaper era ledare har och om de önskar gå en utbildning.



Bemötande

Bemötandet är viktigt. Utse en eller flera personer som finns i hallen vid varje tillfälle och möter deltagarna.

Det är viktigt att känna sig välkommen. Det behöver finnas någon som tar emot och möter deltagarna utifrån vilka de är och vilka förutsättningar de har. Att ha framtaget material om föreningen, värdegrunden, hur man spelar biljard är också ett sätt att skapa trygghet för målgruppen.



Att göra

- Hur ska vi arbeta med bemötande? Arbeta gärna igenom materialet om Värdskap och bemötande.
- Vilket informationsmaterial behöver vi ta fram?
- Vem gör vad?



Aktiviteten: Före-Under-Efter

- Planera aktiviteten. Använd gärna checklistor.
- Se till att ledare är medvetna om sin roll.
- Skapa rutiner för när ledaren senast ska vara på plats.
- Planera första mötet med gruppen noggrant. Försök att lära er namnen på deltagarna fort.
- Samla alla vid det första tillfället, presentera ledarna, gå igenom vad som gäller i hallen/föreningen, vad ni kommer att göra under aktiviteten, vem man ska prata med om man undrar något, osv.
- Berätta om föreningen, att de kan bli medlemmar, dela ut liten folder.
- Ha en löpande dialog med deltagarna kring vad de vill göra och utveckla aktiviteten utifrån det.



Glöm inte

- Vem ska ledarna prata med om något oväntat händer?
- Var finns första hjälpen? Vem ser till att den är påfylld?

Sista tillfället

- Låt deltagarna utvärdera aktiviteten muntligt eller skriftligt. Vad var roligast, vad var mindre kul?
- Berätta hur de kan göra om de vill fortsätta träna biljard i föreningen.

Efterarbete och utvärdering

- Slutrapportera era lärgrupper i Utbildningsmodulen
- Om ni har beviljats bidrag, fyll i och skicka in eventuella slutrapporter för projektet.
- Skicka gärna ett tackbrev till deltagarna. Se till att brevet innehåller information om hur man gör om man vill fortsätta träna i föreningen.

Ledarna

Var noga med att tacka alla som varit ledare. Gör gärna en utvärdering där de får svara på vad som har fungerat bra och vad som kan göras bättre samt kolla av intresset för att fortsätta vara ledare.

Bjud gärna in alla ledare till en trevlig avslutningsdag några veckor efter aktivitetens slut. Gå igenom utvärderingarna och dokumentera några viktiga punkter att tänka på till nästa gång.



Medlemskap

Vilka aktiviteter ska kräva medlemskap i föreningen och vilka ska inte göra det? För personer som spelar och engagerar sig i föreningen är medlemskap en självklarhet.

Ni kanske kan erbjuda att prova på gratis ett visst antal tillfällen och att de som vill fortsätta sedan får betala medlemsavgift till föreningen?

Se gärna över möjligheten att ha en lägre medlemsavgift för målgruppen 65+. Det är föreningens årsmöte som fattar beslut om medlemsavgiften. Det är möjligt för föreningen att ha flera olika medlemsavgifter, t ex en lägre avgift för juniorer respektive 65+.

Kommunen

En kommun kan ha mycket att vinna på ett samarbete med en biljardförening för att skapa aktiviteter och stärka hälsa och välmående hos äldre. Biljard är en sport du kan börja med oavsett ålder och du kan hålla på länge. Det tränar både din fysik och din hjärna. Det är inte en sån fysisk sport men gör att du får röra på dig, sträcka dig över bordet, öva din balans, osv. Din hjärna hålls igång.

Biljarden innebär också en social samvaro. Här kan alla spela mot alla, oavsett ålder eller nivå.

Utgå från möjligheterna i just er förening och beskriv värdet.

Hos flera kommuner finns ett aktivitetsbidrag för verksamhet för äldre.

Prata med föreningskontakten på kommunen om hjälp för att nå de i kommunen som jobbar med målgruppen äldre. Vissa kommuner har t ex en aktivitetssamordnare på äldreboenden.

Beskriv konkreta exempel på hur verksamheten kan se ut. Involvera gärna någon från målgruppen i arbetet.



Kunskap om målgruppen/Utbildning

Många i målgruppen 65+ är pigga och vitala, men som ledare kan det vara bra att ha kunskap och ta hänsyn till att kroppen blir äldre och att aktiviteterna därmed kan behöva anpassas.

Aktiv senior är en basutbildning för den som leder, ska börja leda eller som är nyfiken på att veta mer om att leda äldre i fysisk aktivitet och träning. Utbildningen ger grundläggande kunskap om kroppen och åldrandet, effekterna av fysisk aktivitet samt om ledarskap och bemötande. Utbildningen är webbaserad och är framtagen av Korpen Motionsidrottsförbundet i samverkan med PRO. Utbildningen arrangeras även hos en del av RF SISU distrikten.



Mer information

Mer information om Basutbildning seniorledare finns här: [Korpen får fler seniorer i rörelse](#)

Seniorbarometern - undersökningen visar att idrottande äldre upplever livet som roligare, mer rikt på vänner och att gemenskap och tillhörighet är det bästa som föreningsidrotten ger dem. [Läs mer om undersökningen här](#)

Forskningsrapport: [De äldre och föreningsidrotten](#)

Forskningsrapport: [En studie om gåfotboll och föreningsidrott hela livet](#)