



Gotland

Seniorhälsa

- Projektstöd och lärgruppsmaterial

Vi tror på hållbar, utvecklande och inkluderande idrottsverksamhet i förening för målgruppen 65+. Idrott hela livet är en av Svensk idrotts motto och fler föreningar börjar med idrott för 65+. Er förening kan söka bidrag för att starta upp verksamhet för 65+ eller utveckla befintlig verksamhet. Vi kallar detta Seniorhälsa-paketet. Det en möjlighet att stärka, utveckla och ta hand om er förenings värdefulla seniorer!

Erbjudandet är en del av Projektstöd IF 65+ och föreningen förbinder sig att genomföra minst fem lärgruppsträffar för målgruppen 65+. Bidraget skall täcka erforderliga kostnader för aktiviteternas genomförande såsom till exempel lokalhyra, utrustning, marknadsföring, fika etc. Obligatoriskt i Seniorhälsa-paketet är att föreningen har ett gäng seniorer som träffas och samtalar utifrån framtaget lärgruppsmaterial med minst fem 45-minuters träffar. Så samla ihop ett gäng seniorer. Utse en eller ett par som tycker det är roligt att leda en grupp och har tillgång till dator (tips! ni kan låna Ipad på biblioteken gratis) till lärgruppsledare. Mer info om att vara lärgruppsledare får ni av er idrottskonsulent. Lärgruppsledaren kallar och modererar de fem eller fler folkbildningsträffarna, men behöver inte vara några experter inom ämnena som samtalas om. Beroende på vilka ni är i gruppen så kan ni välja att deltagarna tar del av informationen i länkarna som är kopplade till varje träff inför träffarna eller på lämpligt sätt inledningsvis vid träffarna. Vi på RF-SISU Gotland kan även vara behjälpliga med att skriva ut materialet om det skulle vara önskvärt. Lärgruppsmaterialet – seniorhälsa innehåller information och reflektionsfrågor kring åldrande kropp, matvanor, fysisk aktivitet, föreningsengagemang. Utöver det kan ni planera in eget material och inslag av aktiviteter. Se lista med förslag nedan.

[Kontakta er idrottskonsulent](#) för hjälp med ansökan, förslag på utbildningar och aktiviteter som passar just era behov. Att söka är enkelt med hjälp av er idrottskonsulent och återrapport görs i IdrottOnline. Seniorhälsa-paketet ger max ett stöd på 20 000 sek beroende på hur många seniorer ni vill utbilda och på vilket sätt. För att endast jobba med lärgruppsmaterialet Seniorhälsa är riktmärket 2000 kr i bidrag.



Kulturinslag:

- Gunnar Bäck: Guidade turer exempelvis natur eller stadsvandring
- Teater/ film/ sång/ dans

Hyra och material:

- Lokalhyra
- Marknadsföring
- Redskap inom sin idrott eller gångstavar exempelvis

Föreläsare/ kurs:

- Er idrottskonsulent: RF-SISUs stöd för Idrott hela livet utifrån Strategi 2025
- Tomas Jansson: föreningsengagemang
- Charlotte Aaw: hälsa och välmående
- Emma Ferronato: fysioterapeut, åldrande kropp och rörelse
- Karin Wennbo: matvanor, rörelseträning
- Eva Sandin: HLR (Hjärt- och lungräddning)

Prova på:

- Innebandy
- Gåfotboll
- Tennis på studs/ Paddel
- Vattengympa
- Varpa
- Boule
- Bowling
- Orientering

Egna önskemål på föreläsare, prova på, kultur, material och aktiviteter. Vad vill ni göra för att stärka, utveckla och ta hand om era värdefulla seniorer?

Men vad är en lärgrupp?

Lärgrupp

Lärgruppsverksamheten utgör basen för SISU:s folkbildningsverksamhet. Lärgruppen är en mindre grupp människor som enligt framtagen plan och genom samtal och dialog bedriver studier. Lärgruppen styrs av deltagarna där de tillsammans söker kunskap med varandra, använder lärande material i någon form och utvecklar färdigheter utifrån sina behov och intressen. Syftet med lärandet är att skapa förutsättningar för utveckling av individ, grupp och förening. Deltagarna ska ges möjlighet till inflytande och delaktighet samt tid för reflektion och eftertanke mellan träffarna.

Lärgruppsledaren behöver inte vara expert på ämnet som man ska samtala kring. Lärgruppsledarens uppgift är att vara samordnare, pådrivare och inspiratör.

Och vad är viktigt att veta som lärgruppsledare?

Lärgruppsledaren

Lärgruppsledaren har en viktig roll i gruppen, men du behöver inte vara expert på ämnet ni ska samtala kring och du behöver inte kunna ha svar på alla frågorna. Det är gruppen tillsammans som ska skaffa den nya kunskapen och hitta svaren ni söker. Som lärgruppsledare är din uppgift att vara samordnare, pådrivare och inspiratör.

Här nedan får du tips och idéer som kan underlätta och vara till hjälp i ditt uppdrag.

Som lärgruppsledare förväntas du att

- ✓ ha intresse och engagemang i det aktuella ämnet ni valt att samtala kring.
- ✓ kunna leda arbetet och samtalet. Vara en samtalsledare som samordnar, inspirerar, driver på, strukturerar och sammanfattar.
- ✓ vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter. Ha kunskap om hur man utvecklar vi-känslan och teamandan.

Några ledord på vägen:



FRÅGA

Det bästa sättet att få igång ett samtal är att ställa frågor.



STYRA

Styr så alla kommer till tals. Det skapar aktivitet och engagemang.



LYSSNA

Visa engagemang, uppmärksamhet och intresse när deltagare har ordet.



STRUKTURERA

Strukturerar arbetet och samtalet, så att gruppen kommer framåt och inte fastnar för länge i en fråga.



DÄMPA

Bromsa den eller de som ständigt yttar sig, som svarar på frågor först eller jämt har en direkt lösning på problemen. Låt alla få möjlighet att tänka och tala.