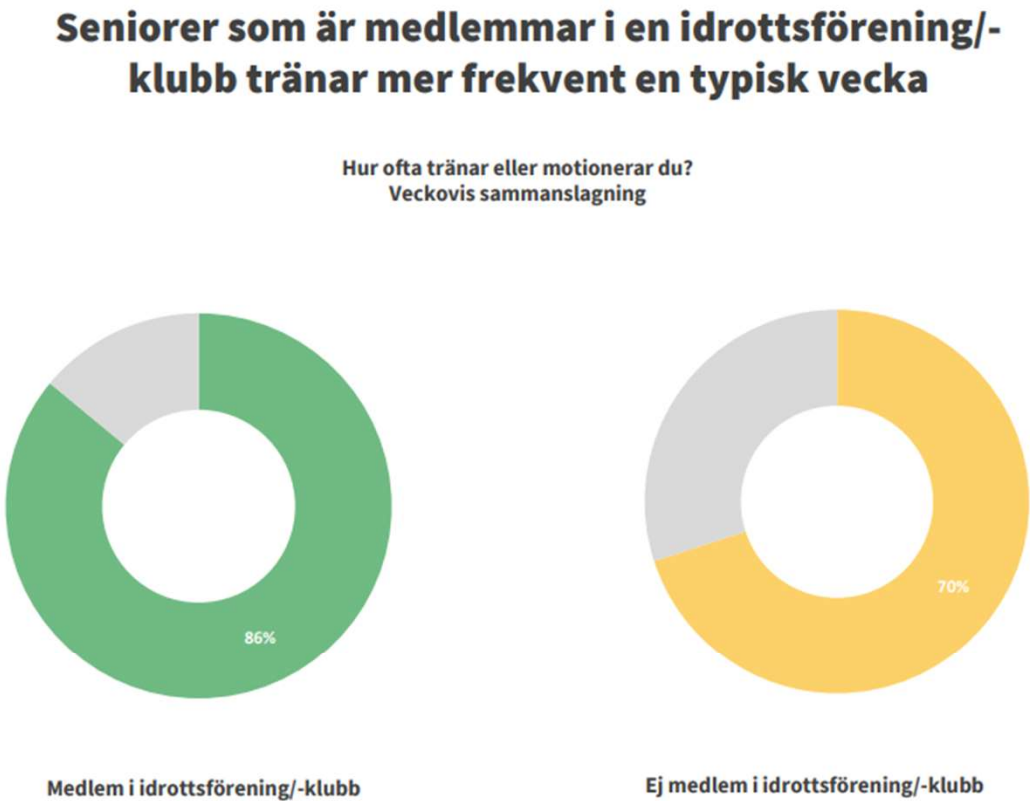
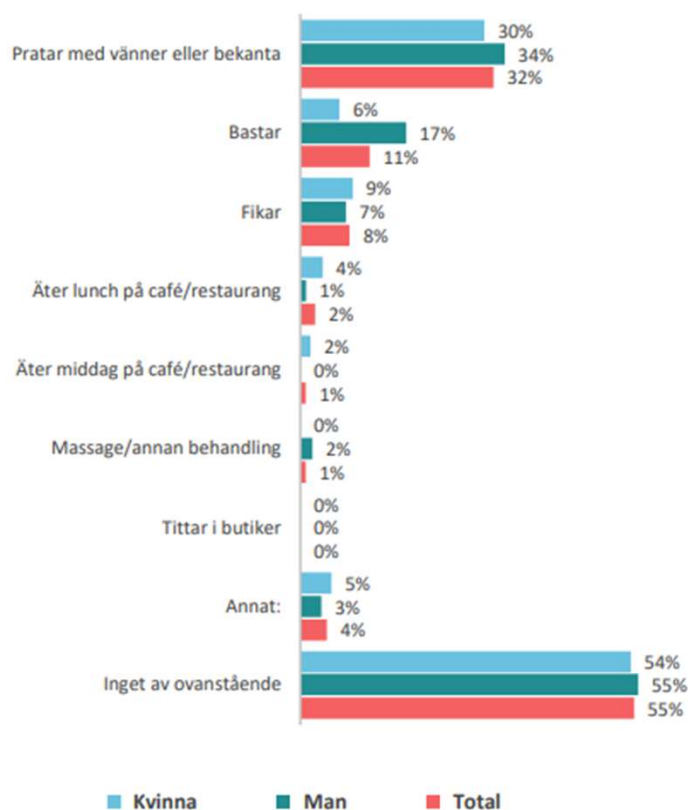


65+ verksamhet i klubben

- Från [Seniorbarometern 2024](#) (länk)



Mer än bara träning – en av tre seniorer uppger att de ofta pratar med vänner i anslutning till träningen och en av tio passar också på att basta eller fika



Fråga: Vad gör du ofta i anslutning till din träning? Flervalsfråga

Filter: Tränar minst en gång i månaden Nedbrytning: Kön

Senior-
barometern
© 2023





”Det håller mig pigg och hyfsat frisk. Social gemenskap med många kamrater.”

- Kvinna, 79 år

DET BÄSTA MED FÖRENINGSIDROTTEN, ENLIGT SENIORERNA:

Gemenskap och Social Samvaro

När seniorer själva beskriver vad föreningsidrotten ger dem är gemenskap ett ord som är vanligt förekommande. Föreningsidrotten skapar en stark gemenskap och möjlighet till socialt umgänge för seniorer, vilket bidrar till en känsla av samhörighet och tillhörighet.

Hälsa och Välmående

Föreningsidrotten ger även ett ökat välbefinnande för seniorer. Genom regelbunden träning främjas både deras fysiska och psykiska hälsa, vilket leder till ökat välbefinnande och mer energi i vardagen.

Glädje och engagemang

Att vara aktiv inom föreningsidrotten ger också glädje och utlopp för seniorernas intressen. Till exempel genom att få ett större socialt umgänge och att träffa likasinnade.

Meningsfull sysselsättning

Föreningsidrotten ger även seniorer känslan av att vara behövd och att ha en meningsfull sysselsättning. Till exempel genom att ge ungdomar möjligheten att utvecklas, träffa nya vänner och lära sig att samarbeta.

VIKTIGT OM MAN PROVAR EN NY TRÄNINGSAKTIVITET

Flera faktorer är viktiga för att seniorer ska känna sig välkomnade i ett nytt träningsområde. I breda drag handlar det om ett bra bemötande, likasinnade deltagare och möjligheten att kunna delta utifrån sina personliga förutsättningar.

Andra deltagare som liknar mig

Att aktiviteten har andra deltagare i samma ålder och på samma nivå som de själva bidrar till att lättare känna sig inkluderad i ett nytt träningsområde.

Att bli sedd och inkluderad

Att känna sig välkommen handlar också om att bli inbjuden i en gemenskap. Att bli sedd, hälsad på och introducerad av ledaren eller av andra deltagare och eventuellt få småprata lite för att lära känna de andra.

Tydliga instruktioner och regler

Tydliga instruktioner till aktiviteten bidrar till att nya deltagare känner att de förstår vad och hur saker ska göras. Vissa uttrycker en rädsla för att inte hänga med eller att de förväntas kunna olika begrepp och regler.

Nybjörjarnivå/utan krav på prestation

Att aktiviteten är anpassad för nybjörjare och sker i en trygg och inkluderande miljö är också viktigt för att vilja prova på en ny aktivitet.

Anpassat efter den egna fysiska förmågan

Vidare uttrycker vissa seniorer en rädsla för att inte kunna delta på nya aktiviteter grund av olika skador eller kroppsliga begränsningar. Möjligheten till anpassning och variation är därmed en viktig faktor.



”Att bli sedd och uppmärksammas när jag kommer. Att någon tar initiativet att visa mig tillrätta.”

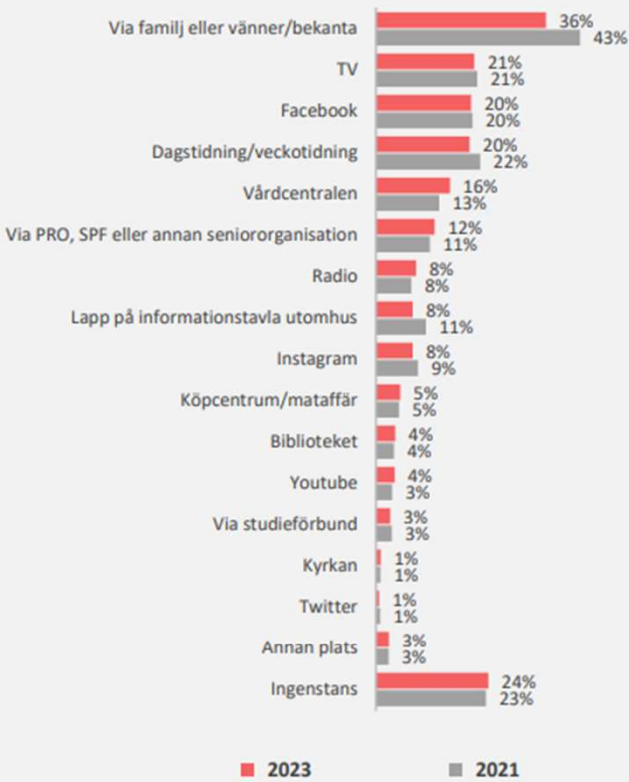
- Kvinna, 60 år

”Välkomnande leenden och en prestigelös atmosfär.”

- Man, 67 år



Seniorer nås fortsatt bäst via deras familj/vänner – även om andelen minskar



Simrishamns Segelsällskap

Mål: att rekrytera fler seniorer

Metod:

- Rekrytera via utskick till olika seniorboenden
- Uppmuntra befintliga medlemmar att "Ta med en kompis"

November- Februari

Lärgrupper på vardagar, dagtid (mån-fre), då är det många som sitter ensamma.

Bygga sin egen båt DF65, termer och segelsätt.

Lära sig segla radiostyrt.

Fredagsfika, varje fredag (öppet för alla)



SS Fram

VR-segling med seniorer

Flertalet av deltagarna deltog vid flera tillfällen. Första gången var det lite trevande för var och en, men efter att ha provat någon gång så var det enklare och mer lustfyllt

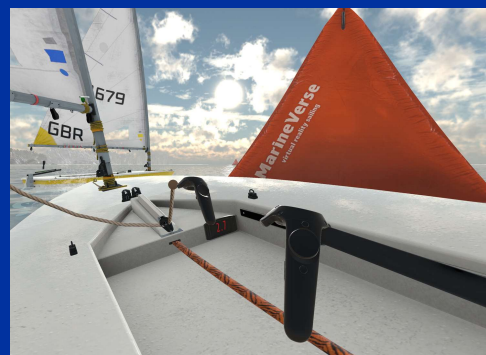
Lärdomar:

Tekniken kan krångla så man behöver ha ledare med god kunskap om hur all teknik och programvara interagerar.

Med VR-glasögon på kan det lätt uppstå situationer där man inte är i balans, att sitta på en bra stol med armstöd hjälper och gör övningarna säkra.

Yngre generationer har generellt bättre förståelse för den nya tekniken och kan, med lite tålamod, förklara och lära de äldre.

Kaffe och kaka är ett bra smörjmedel för att få fler att delta.





Diskussion

Vad händer i er klubb?

Vad gör ni redan idag?

Har ni några idéer som ni skulle vilja testa under säsongen?

Hur kommer man i kontakt med målgruppen?

Har ni något tips att skicka med de andra klubbarna?





Anpassning av seglingsaktiviteter för äldre vuxna?

Tillgänglighetsfrågor och skapa en inkluderande seglingsmiljö?

Säkerhetstips och bästa praxis för seniorsegling?

Gemenskapens betydelse och hur man bygger en god samhörighet?



Sökbara områden projektstöd IF 65+

**Utveckling av klubbens
befintliga verksamhet**

eller

**Uppstart av ny
verksamhet**



Projektstödet kan användas till en eller flera av dessa aktiviteter:

- Uppstart av seglarskola för 65+
- Uppstart av träningsgrupp för 65+
- Uppstart av lärgrupper på klubben för 65+
- Sociala regelbundna träffar som skapar ett socialt sammanhang för målgruppen på klubben
- Uppstart/anpassning av tävlingsverksamhet för 65+

Maxbelopp 15 000kr per klubb.





Syfte och mål

Stödet syftar till att utveckla verksamheten i klubbarna i enlighet med idrottens strategi 2025 för att förbättra förutsättningarna för 65+ att regelbundet idrotta och delta i klubbaktiviteter.

Målsättningen är att öka:

- Antalet personer 65+ som deltar i klubbledd idrottsverksamhet.
- Antalet klubbar som bedriver idrottsverksamhet för 65+.
- Antalet klubbar som erbjuder 65+ föreningsarbete och social samvaro

Riktlinjer

Ansökan ska innehålla:

Start och slutdatum

Målgrupp

Syfte

Beskrivning av genomförande och tidsplan

Projektets budget.

Avgränsningar:

Läger.

Individuella kostnader.

Annan huvudanordnare.

[Lathund för hur man ansöker](#)





Bedömningen

- Ger projektet långsiktiga och hållbara effekter
- Involveras målgruppen i planering och beslut
- Genomsyras projektet av ett jämställdhetsperspektiv
- Bidrar projektet till mer blandade deltagargrupper (än vad som finns vid ansökan på klubben).

Idéer

- Seglingens ledarskap grund för 65 + som vill bli funktionärer på klubben
- Seglarskola och träningsverksamhet för Seglarintyg 1-2 och Förarintyg.
- Kappseglingsskurs – bli redo att vara med på kvällskappseglingar.
- Sociala paketet – tre träffar på klubben med möjlighet till fortsättning.



Fler stöd

[RF-SISU distrikten](#)

[Kommun och Länsstyrelsen](#)

[Allmänna Arvsfonden](#)

Stiftelsesök

- www.stiftelser.lansstyrelsen.se/
- [Svensk Bidragsförmedling](#)
- [Fler bidrag från Seglarförbundet](#)

Vad vill ni söka för?

**Vad vill ni få för annan
hjälp/stöd av
Seglarförbundet?**

Handledningen hittar ni i dokumentbanken



Handledning Seniorsegling

Handledning om att komma igång med segling för seniorer.
Byggt på erfarenheter från projekten Segling hela livet och Segling för äldre.

Emelie Lindström
emelie@ssf.se
0700-900346

Seglarförbundet
- Göteborgskontoret

