



Senior Sport School

Handbok



I samverkan med:

KORPEN
SKÅNE/HALLAND

HS
Hushållnings
sällskapet
Kristianstad

Senior Sport School (SSS)



Varför Senior Sport School?

Medellivslängden ökar i Sverige och människor mår allt bättre även längre upp i åldrarna. Men mycket mer kan göras för att förbättra livskvaliteten och välmående när vi blir äldre.

Seniorer (50+) är en grupp som ofta förbises när det gäller idrott. Seniorer som tränar aktivt mår bättre på många olika sätt. Muskelmassan stärks, rörligheten och balansen förbättras. Förutom träningen ger idrotten andra positiva mervärden som sociala kontakter samt lust och glädje i vardagen. Att skapa förutsättningar för livslång rörelseglädje för fysisk aktivitet är en av idrottsrörelsens viktigaste uppgifter.

För att främja folkhälsoinsatser riktade till seniorer, har Statens folkhälsoinstitut identifierat fyra hörnpelare för ett gott åldrande:

- social gemenskap
- meningsfull sysselsättning
- fysisk aktivitet
- goda matvanor

I samverkan med:

Mot bakgrund av detta har konceptet Senior Sport School skapats. Vårt syfte är att främja ett hälsosamt åldrande och inspirera till en aktiv och meningsfull fritid för 50+. Senior Sport

School är en modell för att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande i Skåne. Detta är också ett sätt att skapa eller återskapa intresse för idrott genom att man som deltagare i en idrottskola får utöva olika idrotter där rörelse och glädje står i centrum för aktiviteten.

Syftet med Senior Sport School är att ge deltagarna möjlighet att ta del av de fyra hörnspelarna enligt ovanstående.

Arrangörer av Senior Sport School

Senior Sport School är en satsning som sker i samverkan mellan Region Skåne, Skåneidrotten, Korpen Skåne/Halland, kommunen och Hushållningssällskapet.

Upplägg och program för Senior Sport School

Senior Sport School skall pågå under 12 veckor och deltagarna, mellan 16 – 20 stycken, träffas 24 gånger totalt.

Innehåll:

- Uppstarts- samt avslutningsträff
- Skadeförebyggande träning (föreläsning)
- Prova på idrotter, 12-14 tillfällen (minst en fysisk aktivitet per vecka)
- Matlagning, 4 tillfällen
- HLR-utbildning
- Tematräffar med basen i de fyra hörnspelarna (lärgrupper)

När aktiviteterna äger rum, t ex på dag- eller kvällstid, kan variera beroende på den specifika målgruppen samt arrangörernas möjligheter.

Tanken med varje lärgruppsstillfälle är att olika teman ska beröras. Tematräffarna föreslås utgå ifrån de fyra hörnspelarna; social gemenskap, meningsfull sysselsättning, fysisk aktivitet och goda matvanor. Träffarna ska, i så stor mån det är möjligt, utgå ifrån deltagarnas egna livserfarenheter.

Hushållningssällskapet ansvarar för matlagningstillfällena. De är uppbyggda på olika teman, till exempel hälsosam frukost, nyttig lunch eller liknande. Matlagningstillfällena bör innehålla både praktik och teori. Eventuella teoretiska områden som kan tas upp är:

I samverkan med:

- Måltidsfördelning, sömn och dygnsrytm.
- Energi och energibehov för seniorer.
- Fetter.
- Läsa och tolka innehållsförteckningar.
- Använda och förvandla rester.
- Matlagning för det lilla hushållet.
- Allmänt om bra mat, hur mat och hälsa hänger ihop.



Foto: Bildbyrån Hässleholm

- Region Skåne, Skåneidrotten och Korpen Skåne/Halland för tillsammans en dialog med den utvalda kommunen. Vad kan vi var och en bidra med och vad kan vi tillsammans göra för att skapa en så attraktiv Senior Sport School som möjligt? Tillsammans bestämmer vi också vilken målgrupp (från 50+ och uppåt) som är lämpligast att försöka nå i den aktuella kommunen. Tillsammans bestämmer vi också datum för en första informationsträff för intresserade deltagare.
- Vad kan kommunen bidra med i Senior Sport School? Engagemang kan ske till exempel genom följande:
 - Boka och stå för kostnaden av lokal för informationsträffar, lärgruppsträffar samt aktivitetsgenomförande.
 - Hjälpa till med rekrytering av deltagare genom informations spridning.
 - Stimulera medverkande idrottsföreningar med ett extra bidrag.
 - Subventionera deltagaravgiften.
- Skåneidrotten i samarbete med Korpen Skåne/Halland tar fram en inbjudan för Senior Sport School i den aktuella kommunen. Inbjudan distribueras till kommunen, som i sin tur använder den i rekryteringen av deltagare.

I samverkan med:

- Korpen Skåne/Halland ansvarar sedan för att forma programmet för Senior Sport School i den aktuella kommunen. Idrottsföreningar rekryteras som ska stå för utbudet av fysiska aktiviteter under de tre månader Senior Sport School pågår. Aktiviteter, tider och lokaler fastslås. Korpen Skåne/Halland tar även emot anmälningar (skapar deltagarlistor), rekryterar lärgruppsledare till tematräffarna, bokar in utbildningen i HLR, föreläsningen i skadeförebyggande träning samt avstämnings-, avslutnings- och utvärderingsträffar. Hushållningssällskapet bokar lokal för matlagningstillfällena och samspelar med Korpen Skåne/Halland för att passa in dessa tillfällen i programmet på ett bra sätt.
- När vi kommer till tillfället för första informationsträffen, får deltagarna den information om satsningen de behöver; så som syfte, kontaktuppgifter och program. Det är bra om alla samverkanspartners i Senior Sport School finns på plats, så långt det är möjligt.
- När rekrytering av deltagare är klart, ska aktuellt material till deltagande föreningar och deltagare i SSS skickas ut.

Vad kostar det att vara med i Senior Sport School

Deltagare i Senior Sport School betalar en deltagaravgift på 300 kr/12 veckor.

Dagbok

Varje deltagare fyller i sina upplevelser och tankar kring Senior Sport School. Tanken är att både deltagarna och arrangörerna av Senior Sport School ska ha nytta av dagboken – för sin personliga utveckling respektive i utvärderings- och utvecklingsyfte. Deltagarna kan inspireras till att formulera personliga mål, förväntningar, förbättringsområden e t c – som deltagarna själva kan ha nytta av under tiden och efter satsningens slut.

Övrigt material

Material som delas ut till deltagare respektive föreningar, är följande:

Till deltagare:

- Beskrivning av syftet med Senior Sport School
- Program
- Kontaktlista till föreningar och alla deltagare i Senior Sport School, samt kontaktuppgifter till lärgruppsledare, kommun och övriga medverkande parter
- Information om eventuell utrustning vid de olika aktiviteterna
- Karta över platser där de olika aktiviteterna kommer att äga rum
- Faktura på deltagaravgiften
- Dagbok

I samverkan med:

Till föreningarna:

- Beskrivning av syftet med Senior Sport School och föreningarnas uppgift/ansvarsområde i projektet
- Kontaktuppgifter till kommun och Skåneidrotten
- Program
- Deltagarlista
- En lista där de kan föra närvaro som lämnas till samordnarna på kommunen

Avstämnings- och utvärderingsträff

Avstämnings- och utvärderingsträffen är ett tillfälle för deltagarna och kursledningen att tillsammans reflektera och ge återkoppling på hur de har upplevt att vara med i Senior Sport School, samt att framföra vilket stöd de känner att de skulle vilja ha i framtiden, efter att Senior Sport School är slut.



Foto: Bildbyrån Hässleholm

I samverkan med:

Kontaktpersoner Senior Sport School:

Region Skåne

Jenny Önnevik

Avdelningen för folkhälsa och miljö

Tfn: 044-3093304

E-post: jenny.onnevik@skane.se

Skåneidrotten

Helén Gustavsson

Tfn: 040-600 59 14

E-post: helen.gustavsson@skaneidrotten.se

Korpen Skåne/Halland

Lena Andersson

Tfn: 040-600 59 20

E-post: [lena.andersson@korpen.se](mailto:lana.andersson@korpen.se)

I samverkan med: