



Gotland



Lärgruppsmaterial om seniorhälsa

Lärgruppsmaterial – seniorhälsa

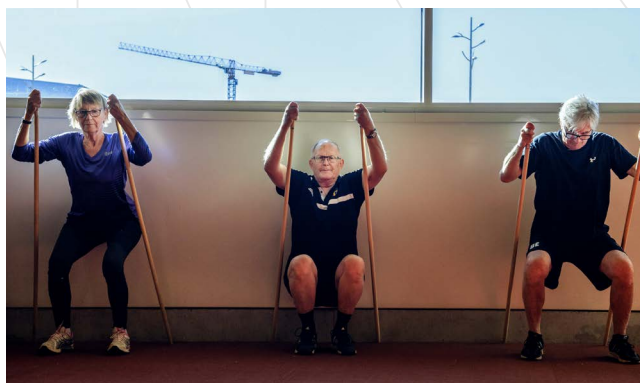
Inledning

Vi tror på hållbar, utvecklande och inkluderande idrottsverksamhet i förening för målgruppen 65+!

Samla i hop ett gäng seniorer. Utse en eller ett par av er som tycker det är roligt att leda en grupp och har tillgång till dator (tips! ni kan låna lpad på biblioteket gratis) till lärgruppsledaren. Mer info om att vara lärgruppsledare får ni av er idrottskonulent.

Lärgruppsledaren kallar och modererar de fem eller fler folkbildningsträffarna, men behöver inte vara några experter på ämnet. Beroende på vilka ni är i gruppen så kan ni välja att deltagarna tar del av informationi länkarna som är kopplade till varje träff inför 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.

Behöver ni stöd innan, under eller efter era lärgruppssträffar ta kontakt med oss på RF-SISU Gotland på telefon 0498-207050 eller e-post gotland@rfsisu.se.



Om RF-SISU Gotland

RF-SISU Gotland är Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna regionala organisation på Gotland. Vårt uppdrag är att stödja, företräda och leda distriktets idrott.



Gotland

Vårt uppdrag

Stöder, utvecklar, leder och företräder

- Främjar, utvecklar och samordnar idrottsverksamheten på Gotland
- Tar tillvara idrottens intressen och ser till att idrottens roll i samhället utvecklas
- Arbetar med idrottservice, intressepolitik och idrottsutveckling

Vi verkar på hela Gotland!

RF-SISU är verksamma över hela Gotland, med kontor i Visby på Färjeleden 5.

Bildar och utbildar

- Är idrottens studieförbund och utbildningsorganisation på
- Gotland Ska stimulera lärande Ska stärka engagemanget och utveckla idrottsverksamheten

Idrotten på Gotland

180 idrottsföreningar
40 000 medlemmar
3000 ledare
50 idrotter

Träff 1

Introduktion

Kroppens åldrande – läs sidan 33-37 i boken varje rörelse räknas :

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/v/varje-rorelse-raknas--vardagsrorelsens-betydelse-och-hur-vi-kan-bryta-stillasittandet/>

Och kika in på Region Gotlands hemsida: <https://gotland.se/omsorg-och-stod/stod-till-aldre/senior-pa-gotland>

Frågor att samtala om

- Vilka skillnader upplever du nu jämfört med när du var yngre? Utifrån det kroppsliga, sociala och ditt allmänna hälsotillstånd.
- Vilka möjligheter till rörelse och aktivt liv har ni som seniorer?
- Vilken vanor funkar bra för dig?

Träff 2

Smarta matvanor

Livsmedelsverkets råd om bra mat för äldre hittar ni i dessa länkar:

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/aldre---rad-om-bra-mat>

<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/sok-publikationer/broschyr/rad-om-bra-mat-for-aldre>

Bra att veta om näring - läs texten på 1177.se i denna länk:

<https://www.1177.se/Gotland/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/bra-att-veta-om-naring/>

Frågor att samtala om

- Vad är svårt med dina matvanor?
- Vad är enkelt med dina matvanor?
- Har du tips att dela med dig av på vad som fungerar bra för dig kring matvanor?

Träff 3

Rörelseglädje och fysisk aktivitet

Att hålla sig i form - läs texten på 1177.se i denna länk:

<https://www.1177.se/Gotland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/att-halla-sig-i-form-som-senior/>

Förhindra fallolyckor hos äldre - läs texten trill int ikull på denna länk:

<https://gotland.se/omsorg-och-stod/stod-till-aldre/senior-pa-gotland/undvik-fallskador---trill-int-ikull>

Nationella rekommendationer kring fysisk aktivitet kan ni ta del av i denna länk:

<http://www.yfa.se/wp-content/uploads/2021/03/rek-aldre.pdf>

Frågor att samtala om

- Vad är svårt med att hålla sig i form och göra din dagliga träning och vardagsmotion?
- Vad är enkelt med att hålla sig i form och göra din dagliga träning och vardagsmotion?
- Har du tips att dela med dig av på vad som funkar för dig?

Träff 4

Reflektionsträffar

Kunskap räcker inte för att göra förändringar. Vad vet du om beteendeförändringar?

Se på filmen om att Leva nudging: <https://vimeo.com/815077515>

Eller läs här om nudging/ puffning <https://sv.wikipedia.org/wiki/Puffning>

Frågor att samtala om

- Gör du något annorlunda efter att vi har haft våra tre träffar hittills? Om ja, vad? Eller är det något du skulle vilja göra annorlunda framåt?
- Hur kan ni gå vidare med dessa träffar? Boka in en fördjupningsträff, träningsträff eller annan aktivitet inom något tema?
- Kan vi sprida våra kunskaper och erfarenheter till fler?

Träff 5

Kan vi utveckla vår föreningens verksamhet?

Här finns exempel på hur idrotten utvecklas för att fler ska kunna leva ett helt liv med idrott.

Se en film om gå-fotboll i denna länk: <https://www.youtube.com/watch?v=y5G63eohXDw&t=7s>

Se en film om judons träningsform för falltrygghet i denna länk: https://www.youtube.com/watch?v=xgBij5_dJPI

Frågor att samtala om

- Hur ger vårt engagemang här i föreningen välmående?
- Kan vi komplettera det med fler aktiviteter för att förbättra vår hälsa ytterligare?
- Kan vi bli fler? Hur?
- Är det någon som vill bidra som ledare eller tränare i föreningen? Om ja, behöver du något stöd för att göra det? Kontaktperson i befintlig verksamhet, stöd att starta upp eller utbildning? Er idrottskonsulent från RF-SISU stödjer er i era behov för att fler seniorer som ledare/ tränare. Ni är värdefulla!





Samtliga foton: Bildbyrån

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER

Facebook: [@rfsisu.gotland](https://www.facebook.com/rfsisu.gotland)

Instagram: [@rfsisu.gotland](https://www.instagram.com/rfsisu.gotland)

Hemsida: www.rfsisu.se/gotland

**Bra jobbat med er lärgrupp!
Vill ni fortsätta med fler folkbildningsaktiviteter?
Ta kontakt med RF-SISU Gotland så hjälps vi åt!
Kontakt: 0498- 20 70 50, gotland@rfsisu.se**



Gotland

Adress: Färjeleden 5J, 621 41 Visby | Tel: 0498-20 70 50
E-post: gotland@rfsisu.se | Hemsida: www.rfsisu.se/gotland