



Skåne

Återrapportering *Senior Sport School* 2022–2023

Syfte

Senior Sport School har inte kunnat genomföras under 2021 på grund av pandemin. Istället har seniorer genom föreningar erbjudits aktiviteten *Outdoor Rörelseglädje 60+*.

Senior Sport School ska bidra till regionala utvecklingsnämndens prioritering *Bättre hälsa för fler*. Målgrupp: Personer i åldern 60+ i Skåne och idrottsföreningar anslutna till RF SISU Skåne. Insatsen sker inom samverkansavtal RF-SISU Skåne *Senior Sport School – Region Skåne 2021 – 2023*.

Genom satsningarna vill RF-SISU Skåne skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv för personer i åldern 60+ i Skåne samt inspirera till en aktiv och meningsfull fritid och visa på möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten hela livet.

Deltagarna informeras och inspireras om möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten. Här möter man nya vänner, får prova på idrott, få kunskap om goda matvanor och andra livsstilsfaktorer som påverkar den egna hälsan.

Insatser, målområde och uppfyllelse.

Senior Sport School

Senior Sport School är ett "hälsoäventyr" där RF SISU Skåne genom social gemenskap, folkbildning och fysisk aktivitet skapar motivation och medvetenhet kring hälsa och levnadsvanor. Målet är att motverka ofrivillig ensamhet och att seniorerna ska åldras med livsglädje.

Att plocka upp träning och rörelse på egen hand kan vara svårt, men med ett *Senior Sport School*-schema i handen kan igångsättningen underlättas. En viktig aspekt är också träningarna och mötet med lokala idrottsföreningar. Föreningarnas aktiviteter är anpassade för målgruppen så att man kan medverka efter sina behov. Det finns även en målsättning att få fler föreningar att starta regelbunden seniorverksamhet i sina föreningar.

I en *Senior Sport School* ingår förutom rörelseglädje även föreläsning inom kost/matlagning, HLR med hjärtstartare, Senior Power föreläsning, träning och tematräffar kring hälsa i studiecirkelform.

År: 2022

Genomfördes totalt 15 *Senior Sport School* runt om i Skåne, fördelat på följande kommuner: Båstad, Höganäs x 2, Hörby, Höör, Kävlinge, Lomma, Sjöbo x 2, Skurup, Svalöv, Svedala, Ystad, Trelleborg, Örskällunga.

Antal deltagare: ca 345 seniorer.

Under 2022 genomfördes aktiviteten under 12 veckor och deltagarna träffades två gånger i veckan. En dag i veckan för teori, inslag som tematräff/föreläsning eller matlagning. Andra dagen var det fysisk aktivitet hos lokala idrottsföreningar.

År 2023

Genomfördes 16 *Senior Sport School* runt om i Skåne. Fördelat på följande kommuner: Båstad, Hörby, Höör, Kävlinge, Simrishamn x 2, Sjöbo x 2, Skurup, Svalöv, Trelleborg x 2, Ystad, Örkelljunga, Östra Göinge.

Antal deltagare: Cirka 368 seniorer. Precis som under 2022 träffades deltagarna två gånger i veckan. Under den kortare skolan på 9 veckor var innehållet mer flexibelt, tematräffar slogs ihop för att frigöra tid för fler idrottstillfällen.

Då det kommit indikationer från kommuner om att de önskade flexibilitet i upplägget av *Senior Sport School* testades under 2023 olika genomföranden. En kommun kunde välja mellan en ordinarie skola på 12 veckor eller en kortare variant på 9 veckor. I den kortare varianten halverades utbildningen i kost till 2 tillfällen. 6 skolor genomfördes som den kortare varianten. Vårens utvärderingar visade att 9 veckor är genomförbart, men flera deltagarna kände att de inte hann lära känna varandra så bra. Hösten 2023 kan inte utvärderats då dessa skolor pågår. RF-SISU Skåne kommer att fortsätta erbjuda 9 veckors alternativet till kommuner under 2024.

Medverkande föreningar: I samtliga skolor deltar lokala idrottsföreningar. I snitt är det 8–10 olika idrottsföreningar som medverkar i varje skola. I vissa fall har samma idrottsförening två tillfällen då erfarenheten visar att seniorerna behöver fler tillfällen på sig för att anamma rörelserna. Eller så har föreningen flera olika aktiviteter att erbjuda. Ett exempel på det är Friskis & Svettis som kan erbjuda olika träningspass.

Enkätundersökning

Samtliga *Senior Sport School* utvärderas skriftligt med hjälp av enkäter. Enkäten delas ut till deltagarna vid sista tillfället.

Enkäterna sammanställs till rapporter som delges kommunerna. Samtidigt bjuder RF-SISU Skåne in till samtal med kommunerna för att diskutera resultaten av utvärderingarna. Tjänstemän och politiker bjuds även in till själva utvärderingstillfället för att samtala med seniorerna om deras upplevelse. Samtliga enkäter finns tillgängliga för de som önskar läsa.

Föreningarnas konsulenter går igenom enkäterna med föreningarna för att ge feedback kring deras insatser. Detta ger också föreningarna information om det kan finnas ett intresse för just deras verksamhet. Med hjälp av RF-SISU Skåne kan föreningarna sedan göra upp en plan för hur de ska gå vidare.

Föreläsarnas insatser utvärderas och RF-SISU Skåne ger samtliga föreläsare en sammanställning av sina insatser. I utvärderingarna får seniorerna svara på frågor om hur de upplevde föreläsningarna och idrottsaktiviteterna. De får också svara på om konceptet *Senior Sport School* har uppfyllt deras förväntningar.

Utvärderingarna som genomförts under 2022 och 2023 visar entydigt att deltagarna uppskattar att de har fått vara med i en *Senior Sport School* samt att de anser att det är en viktig satsning för kommunerna att göra för målgruppen.

- *Mina förväntningar har uppfyllts mer än väl. Har provat på aktiviteter som jag inte hade provat annars.*
- *Förväntningarna är uppfyllda. Fått prova på olika sporter.*
- *Ville få nya vänner och prova på. Tror att vi kommer fortsätta träffas.*
- *Nöjd! Roligt att prova på! Nya kontakter!*
- *Förväntningarna uppfyllts mer än väl.*

- *Förväntningarna har infriats med råge! Det har varit jätteroligt, inspirerande och en positiv klass.*
- *Att knyta sociala kontakter och prova på olika träningsformer. Det har verkligen överträffat mina förväntningar.*
- *Hade inga förhoppningar men är mer än nöjd! - Jag är 100% nöjd. Vänner har varit intresserade och frågat vad jag gjort.*
- *Att få prova på olika aktiviteter, träffa andra pensionärer och kunna träffas.*
- *Ja, mycket nöjd. Härligt att träffa nya människor och aktiviteter.*
- *Nyfikenhet, förväntan. Mycket nöjd med resultatet.*
- *Varit bra, är nöjd.*
- *Ganska små, men är glatt överraskad, är mycket nöjd.*

Seniorerna får också svara med öppna svar, på om de anser att *senior sport school* är en värdefull satsning för kommunerna att genomföra.

- Väl använda pengar. Borde fånga upp nya och blivande pensionärer.
- Alla behöver komma igång och träffa nya presumtiva kompisar, särskilt efter pandemin.
- Mycket bra för seniorer att träffas och prova på nya aktiviteter. Förbättra hälsan för äldre.
- Möjlighet till bedrifter, inspiration, nya upplevelser.
- Man behöver nya kontakter hela livet.
- För deltagarna betyder skolan mycket socialt och hälsomässigt.
- Bra PR för föreningarna i kommunen. Alla ledarna har varit så entusiastiska och inspirerande.
- Det är ett jättebra sätt att få oss äldre att komma igång att röra sig. Och man får möjlighet att knyta sociala kontakter.
- Absolut viktigt att hålla igång seniorer.
- Mycket bra anordnat. Skänker välbefinnande för äldre.
- Det är givande och socialt trevligt. Bra för hälsan. Så viktigt att få möjligheten att prova på och träffa andra med samma "inställning".
- Bra för 60+ att bryta ensamheten. - Bra introduktion till olika möjligheter. Träffat många nya bekanta att göra saker med. Det är viktigt med förebyggande hälsovård och det både fysiskt och psykiskt.
- Minskar eventuella vårdköer, ensamhet.

Digital utveckling

Under pandemin var frågan om den digitala kontakten även skulle finnas kvar efter pandemin. Under 2022 och 2023 märktes en tydlig indikation på att seniorerna ville träffas fysiskt. Det fanns inte något intresse för digitala lärgrupper. I stället har mötesplatser runt om i kommunerna önskat att föreningar och verksamheter ska komma till dem fysiskt. Detta resulterade i insatsen att skapa bättre plattformar för att nå ut med *Senior Sport School* med information om metoden. RF-SISU Skåne tog därför fram en informationsfilm om *Senior Sport School* där information gavs om bland annat vad *Senior Sport School* kan ge en kommun och enskilda seniorer. Filmen har publicerats på Facebook och hemsida. Föreningar har också givits en möjlighet att bidra med en intresseanmälan digitalt.

Uppföljande verksamhet och fortsatt deltagande

Önskade effekterna på kort och lång sikt:

Utvärderingarna visar att korta effekter uppnåtts. Det är viktigt att deltagarna ges tid att lära känna varandra för att skapa social kontakt. Därför är inte genomförande av *Senior Sport School* under 9 veckor är att rekommendera. Tematräffarna som genomförs i studiecirkelform skapar möjligheter för

seniorerna att knyta vänskapsband och skapar också förtroende att våga delta i idrotter som erbjuds. Med hjälp av föreläsningarna skapas bildning kring folkhälsa hur det är att åldras. Samt hur behålla livsglädje. Medverkande idrottsföreningar erbjuder aktiviteter som är anpassade för seniorer och väcker intresse för att fortsätta träna. I utvärderingarna är det i snitt 17 av 25 deltagare som uppger att de känner att de är intresserade av att fortsätta med någon av presenterad idrottsaktivitet. Att seniorerna kommer ut till föreningarna och får ett ansikte på föreningen och en anpassad introduktion har stor betydelse kopplat till att våga börja träna och ta kontakt med föreningarna.

Önskade effekter på lång sikt

- Hälsosamt liv hos deltagarna inom aspekten fysiskt och psykiskt.
- Känsla av sammanhang och gemenskap.
- Föreningar i de skånska kommunerna erbjuder fortsatt verksamhet för målgruppen.
- Livsstilsförändringar.

Till stor del nås effekter på långsikt. Dagens samhälle som är mer öppet och finns på sociala medier gör det enklare för RF-SISU Skåne att följa grupperna genom privata Facebook grupper och What's app. Samordnaren för *Senior sport school* blir inbjuden till alla grupper och kan på så vis medverka och följa deltagarnas aktiviteter.

Gemensamma idrottsaktiviteter skapar sammanhang. Kommuner ser också ett värde i att starta upp en sektion för seniorer. Insatsen bidrar till inspiration hos medverkande föreningar om vad de kan skapa och erbjuda för målgruppen. Det erbjuds numera turneringar i gå-fotboll och innebandy.

Samordnaren får ofta handskrivna brev eller mejl från deltagare som tackar för att de fått möjligheten att delta. Bland annat om hur livssituationer har förändrats till det bättre. Att olika mediciner som sömntabletter och ångestmedicin har minskat. RF-SISU Skåne har också uppmärksammat att fler seniorer har en tanke om rehabilitering eller är öppna med sina sjukdomar när de ansöker om att delta. Exempel här är rehab från stroke, hjärtoperation, höft och knäoperation. Samt seniorer som drabbats av sjukdomar som Parkinson, demens och diabetes. Man uppger att man har *Senior Sport School* som ett sätt att försöka hålla i gång kroppen och söka sociala kontakter. Oftast ansöker dessa personer i samråd med närstående för att få stöd under tiden man medverkar. RF-SISU Skåne har uppmärksammat att den positiva gruppsammanhållningen skapar ett inkluderande klimat där alla får känna att de har en plats.

På längre sikt behövs ett mer utvecklat samarbete med vårdcentraler för att nå ut och koppla samman FaR och ofrivillig ensamhet ännu tydligare med *Senior Sport School*.

Klasslärarens betydelse

Varje grupp följs av en klasslärare (lägruppsledare). Personen har till uppdrag att stötta gruppen positivt och verka för att inkludera alla samt även hålla i tematräffarna kring hälsa. Klassläraren följer upp om deltagarna uteblir eller om något behöver anpassas. Uppdraget som klasslärare går ofta till någon inom kommunens förvaltningar som arbetar med målgruppen. Även till extern aktör som ansökt om uppdraget. Det har funnits före detta deltagare som antagit uppdraget. Den trygghet som klassläraren erbjuder deltagarna är mycket viktig. Denna person bör vara med på alla träffar, hjälpa deltagare att komma till rätta och styra upp när så behövs. Klassläraren är också den direkta kontaktpersonen för varje deltagare i gruppen. Genom att skapa en större koppling mellan vårdcentraler och FaR samt ofrivillighet kan fler klasslärare fortbildas. RF SISU Skånes konsulenter ser också att allt fler föreningar intresserar sig för att starta upp ordinarie verksamheter för seniorer.

/Idrottskonsulent Sofi Andersson Lantz, RF SISU Skåne