Idrott hela livet
med fokus 65+

Vilka är vi?

- Riksidrottsförbundets & SISU Idrottsutbildarnas regionala organisation i Västmanland.
- Studieförbund – folkbildning & utbildning
- Leda, företräda och utveckla idrotten i länet.

Västmanland

Livslångt idrottande

- Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.
- Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt.

Idrottens värdegrund är vår styrka

- Alla lever och leder enligt svensk idrotts värdegrund.

Idrott i förening

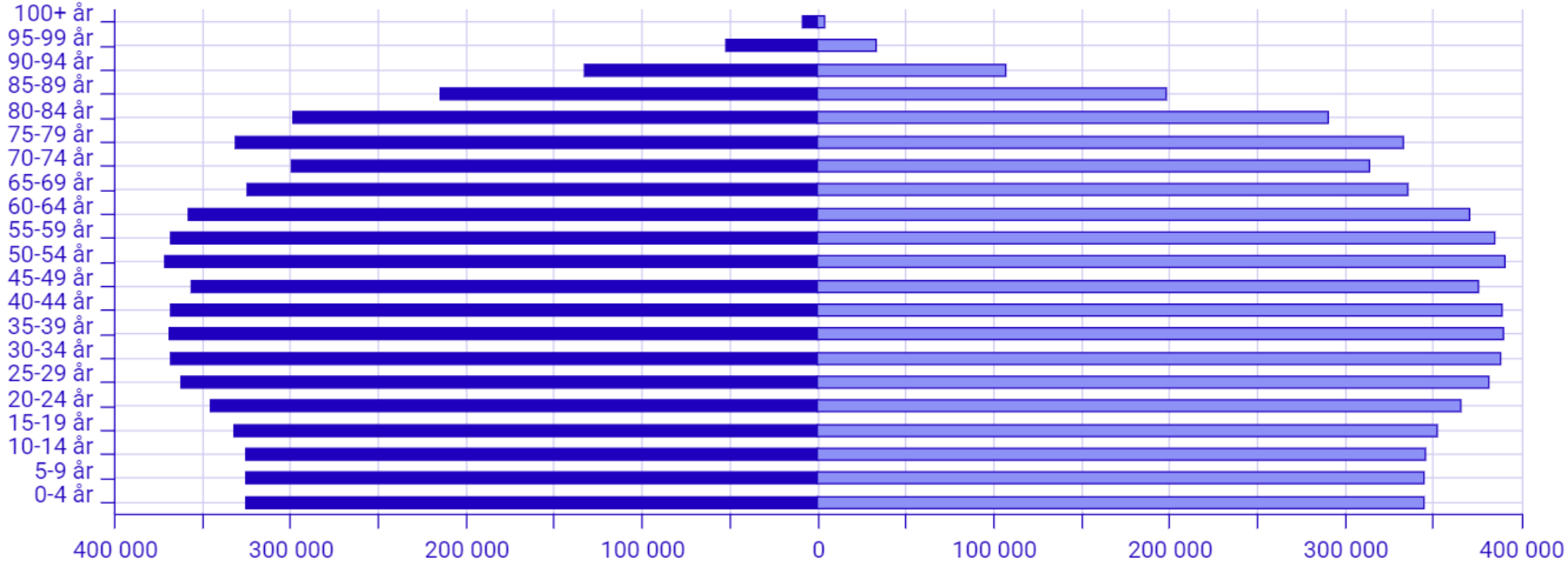
- Svensk idrott ska vidareutvecklas, samverka med andra aktörer och ge goda möjligheter att idrotta i förening.

Idrotten gör Sverige starkare

- Idrottsrörelsen är en ännu starkare samhällsaktör.

Befolkningspyramid för 2070

Visa som tabell Skriv ut Spara som..



Diagramförklaring

- Kvinnor
- Män

Källa: statistiska centralbyrån.

Möjligheter & utmaningar

- Viktig resurs för samhället och samtidigt en underutnyttjad tillgång för idrottsrörelsen.
- Ofrivillig ensamhet
- Fysisk inaktivitet
- Främja fler friska år i livet.
- Bidra till ökad glädje, ett socialt sammanhang och gemenskap.
- Potentialen till minskade kostnader för samhället är mycket stor.

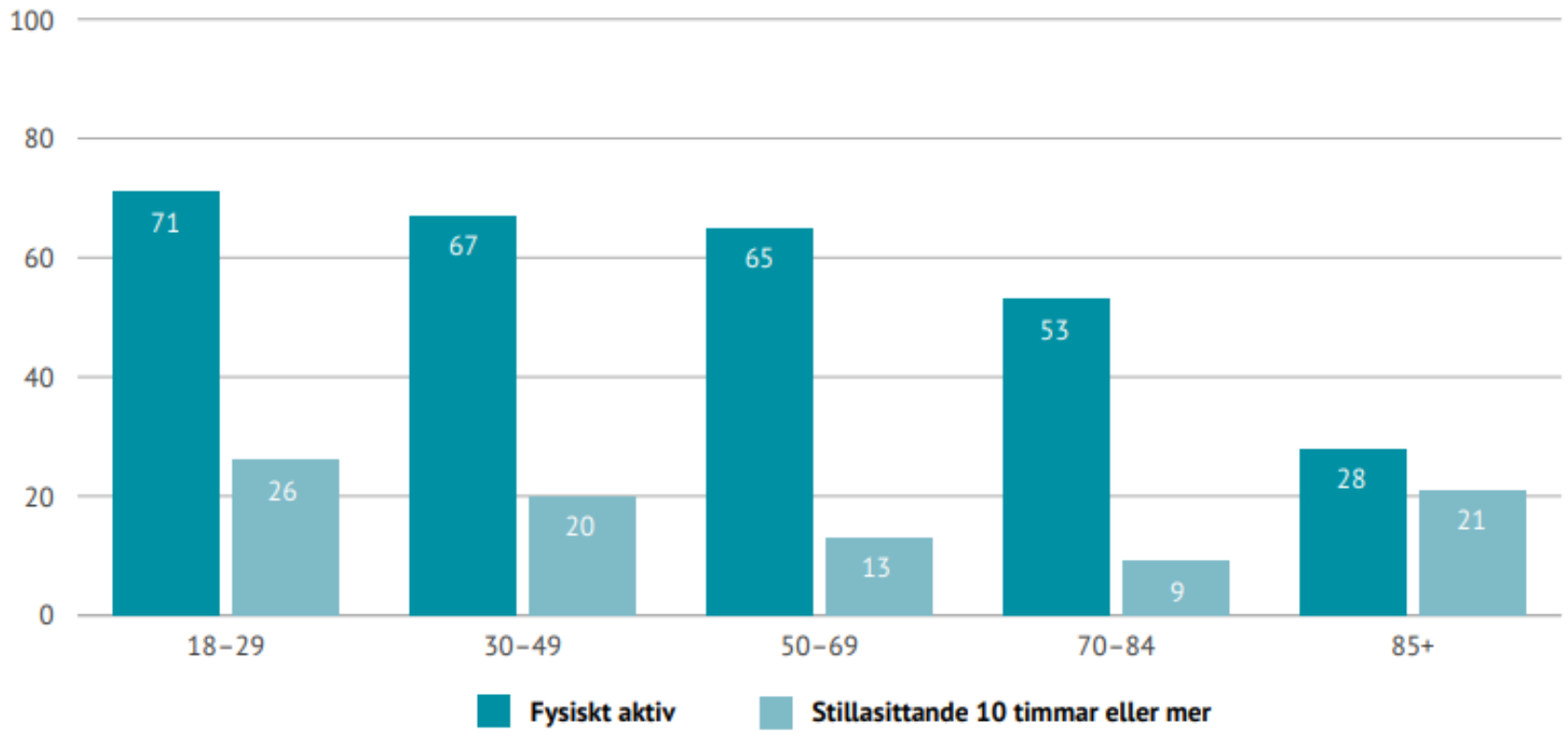
Besväras av ensamhet

	18–29 år	30–49 år	50–69 år	70–84 år	85+ år	Totalt
Kvinnor	38	24	19	24	40	25
Män	37	23	14	14	25	21

Tabell 1. Andel (%) 18 år eller äldre som besväras av ensamhet och isolering.

Källa: Liv och hälsa i Mellansverige. Region Västmanland, Sörmland, Uppsala, Värmland & Örebro

Fysisk aktivitet



Figur 6. Andel (%) som är fysiskt aktiva minst 150 minuter per vecka och andel som sitter minst 10 timmar per dygn, uppdelat på åldersgrupper.

Källa: Liv och hälsa i Mellansverige. Region Västmanland, Sörmland, Uppsala, Värmland & Örebro

Rekommendationer

- Regelbundet fysiskt aktiv och begränsa stillasittande
- 2.5-5 h pulshöjande fysisk aktivitet (mer=bättre)
- 2 pass styrketräning stora muskelgrupper
- Balansträning i övriga pass
- Så aktiv som ditt tillstånd tillåter

Källa: Rek-aldre-Uppdaterad-2021.pdf (fyss.se) Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande — Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY-ND

Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY

Rör dig mer och sitt mindre

- All rörelse räknas!
- Balans
- Styrka
- Kondition

Balans

- Går ALLTID att förbättra!
- Träna i en trygg och säker miljö
- Du blir bra på det du tränar på

Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY-ND

Styrka och kondition

- Ger även balans
- Uppresningar, gör 5 istället för 1
- Ta trapporna
- Höga knän
- Armhävning

Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY-ND

Transportträna

Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY-NC-ND

- Hjälm och låg ram på cykeln
- Stavar/rollator
- Trappor

Det här fotot CC BY-ND

Projektmedel 65+

Syfte – att skapa förutsättningar för IF att utveckla sin idrottsverksamhet riktad till målgruppen 65+, med målsättningen att idrottsrörelsen ska erbjuda hållbar, utvecklande och inkluderande idrottsverksamhet i förening för målgruppen.

Massor av aktivitet

Drygt 80 idrottsföreningar som har eller som önskar ha aktivitet för målgruppen.

Goda exempel

Historiskt ögonblick för Tennis på studs

Nyligen genomfördes den första matchen någonsin inom "Tennis på studs" när Köpings Tennisklubbs 65+-verksamhet gästade TK Aros på Bellevuestadion i Västerås.
- Detta är en manifestation att det aldrig är för sent att börja idrotta, säger Emma Ernlund från Svenska Tennisförbundet.

Solig invigning av Segelsällskapet Aros nya hälsoslinga

Under ett soldränkt Rågsäcken invigde Segelsällskapet Aros (SS Aros) nyligen sin nya hälsoslinga som man tagit fram i samverkan med RF-SISU Västmanland och personliga tränaren Patrick Rapp.

- Vi vill skapa förutsättningar för våra medlemmar att kunna träna lättillgängligt, säger Eva Stenström, ordförande i SS Aros.

Gåfotboll med Skinnskattebergs SK: "Det har blivit en gemenskap"

Skinnskattebergs SK är en ideell fotbollsförening som bedriver barn- och ungdomsverksamhet inom fotboll. Sedan oktober bedriver de även verksamhet för målgruppen 65+ genom en av Sveriges snabbast växande sporter; gåfotboll. Initiativet har bidragit till att skapa förutsättning för idrott hela livet.

SM-VECKAN 2024 VÄSTERÅS

- 26-30 juni 2024, Västerås
- Ett av Sveriges största, årligen återkommande, idrottsevenemang
- En stad, en vecka, massor av idrotter
- Arrangeras av RF i samarbete med berörda SF och värdstaden. SVT är sändande bolag.
- smveckan.se/vasteras-2024/

Kontaktuppgifter

Elin Blomqvist

Idrottkonsulent

Idrott 65+, Rörelsesatsning i skolan

elin.blomqvist@rfsisu.se

073-669 66 32