



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

Lathund

# Aktivera och engagera äldre



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

Ridsport ska vara för alla – hela livet. Svenska Ridsportförbundet arbetar aktivt för att bibehålla medlemmar livet ut, men strävar också efter att fler äldre ska hitta till stallet. Ridsporten kan skapa en samhörighet i kombination med fysisk och psykisk utveckling och välbefinnande för den äldre målgruppen. Träning och motion kan förebygga hälsa och bromsa risker för sjukdom. Gemenskapen inom ridsporten kan även motverka ensamhet.

#### **Fler äldre i föreningen kan bidra till:**

- ✓ Att både föreningen och föreningens medlemmar kan lära av äldres erfarenheter, värderingar och kunskaper.
- ✓ Att äldre kan vara en resurs för föreningens aktiviteter och arrangemang. Exempelvis stärka resurser på ledar- och funktionärssidan.
- ✓ Att fler deltagare och fler medlemmar skapar en starkare ridsport och ökade intäkter.
- ✓ Att aktiviteter för äldre kan hållas dagtid och på så sätt fylla luckor med aktivitet i verksamheten.

Målgruppen 65+ omfattar ett väldigt stort åldersspann med individer på helt olika platser i livet. Denna driftiga skara är otroligt värdefull för föreningen. Det är kanske först som pensionär som tiden finns att engagera sig eller kanske testa något nytt som tidigare inte hunnits med. För en förening är det viktigt att värna om och vara lyhörd för alla medlemmar. Målgruppen 65+ kan öppna helt nya möjligheter för att utveckla föreningen och skapa förutsättningar för att behålla och rekrytera medlemmar till ett livslångt intresse inom ridsporten.



#### **Tips!**

Här följer några utgångspunkter och tips för att stärka och utveckla verksamhet för den växande målgruppen 65+.



#### **Läs mer**

På [ridsport.se](https://ridsport.se) finns även goda exempel från föreningar som arbetar aktivt med målgruppen.



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Hur ser det ut i er förening?

I många föreningar finns redan målgruppen integrerad i verksamheten. Men de kan bli fler.

Målgruppen 65+ ökar i samhället och många är aktiva samt söker nya upplevelser/ nya intressen och ett utökat socialt liv. Möjligheterna för målgruppen att vara aktiv i ridsporten är många även om personen inte sitter på hästryggen. Kanske är det framförallt dessa aktiviteter som är viktiga för många äldre.

Börja med att stämma av hur det ser ut i er förening idag. Vilka medlemmar har ni i målgruppen 65+ och på vilket sätt är de aktiva? Vet ni vad de efterfrågar? Hur arbetar ni för att behålla målgruppen? Vilka ytterligare aktiviteter skulle passa målgruppen? Vad finns inom ramen för verksamheten i er förening?



### Tips!

Undersökningen Seniorbarometern visar att gemenskap och glädje är det viktigaste som föreningar ger äldre.

- ➔ Ledare för seniorer ska vara ödmjuka, lyhörda och kunna anpassa aktiviteter efter individ och dagsform.
- ➔ Mottagandet är viktigt för målgruppen 65+. De behöver känna att de är välkomna utan krav på prestation.

## Att göra



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Exempel på aktiviteter

Målgruppen 65+ är en heterogen målgrupp. Förutsättningar, önskemål och behov kan se helt olika ut. Börja med att fråga personer inom målgruppen vad de saknar. Vad tycker de är kul och viktigt? Vad tror de kan locka fler äldre till föreningen? Allra bäst är om några av de äldre som redan är aktiva vill vara med och arrangera aktiviteter.

Att skapa aktiviteter behöver inte vara så krångligt. Det kan handla om att arrangera prova-på-dagar för att locka till lektionsverksamhet. Men ridningen behöver inte stå i centrum – hästen och gemenskapen kring den är mer än tillräckligt. Det kan räcka med att klappa eller borsta på en häst eller kanske göra en promenadslinga med hästfrågor på anläggningen. Att åka i vagn efter häst kan också vara en bra lösning för målgruppen 65+. Viktigast är att skapa en mötesplats. Någon form av fika i anslutning till varje aktivitet är ett enkelt sätt att skapa gemenskap i gruppen.

Kompletterande föreläsningar kan vara ett annat sätt att skapa gemenskap och stärka intresset för föreningen. Det kan handla om kost, fysik eller andra ämnen som intresserar.



### Tips!

Input till kostföreläsning för äldre finns på Livsmedelsverket [Äldre – råd om bra mat](#).

## Att göra



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Vad gör andra föreningar?

För att få inspiration kan ni även kika runt bland andra föreningar – vad gör de? Kanske skapa nätverk med andra föreningar i området för erfarenhetsutbyte, men även för kompletterande verksamhet. Kanske finns det föreningar som kan erbjuda yoga som komplement? Att samarbeta med en annan förening kan vara lönsamt för alla, målgruppen får möjlighet att testa på en annan idrott samtidigt som fler sociala mötesplatser skapas.

Stäm gärna av med ert RF-SISU distrikt för stöd i arbetet och idéer om olika teman samt samverkan med andra idrotter.



### Tips!

Många judoklubbar arbetar med konceptet judo4balance, en träningsform som minskar risken för fallolyckor.

## Att göra

A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for notes or actions related to the 'Att göra' section.



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Kommunikation och bemötande

Att målgruppen 65+ är heterogen spelar också en stor roll vad gäller kommunikation och bemötande. Det kan vara svårt att nå nya ur målgruppen. Engagera de äldre medlemmar som redan finns i föreningen, be dem bjuda med en vän. Låt dem bli ambassadörer, ett arbete som stärker både dem själva men också föreningen.



### Tips!

Det kan ju också vara andra målgrupper i föreningen som kan bjuda in äldre, som barn och barnbarn. Evenemang eller tävlingar där generationer blandas kan skapa en härlig stämning och gemenskap. Ett exempel skulle kunna vara en tävling där lagen innehåller tre generationer, det vill säga far- eller morförälder, förälder och barn.

Andra sätt att sprida information är att samverka med andra organisationer eller via andra mötesplatser där äldre träffas. Kartlägg vilka mötesplatser för äldre som finns i ert närområde där ni kan sprida information om er verksamhet. Lokala butiker, hälsocenter, kommunhus eller kyrkan kan ha anslagstavlor. Tipsa er lokala media och bjud in dem att komma och ta del av verksamheten. Självklart ska information även finnas i föreningens egna kanaler som anslagstavla, nyhetsbrev, hemsida och sociala medier.

### Att göra



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Bjud in och välkomna

Gör det självklart för alla medlemmar att prata om föreningen och verksamheten i alla tänkbara sammanhang. Låt dem beskriva alla möjligheter som finns. För att det ska vara möjligt behöver de information att sprida om vad, hur och när nya medlemmar kan komma och delta i föreningens aktiviteter.

Gör inbjudan så personlig som möjligt. Det kan vara svårt att på egen hand ta sig till ett öppet hus om man inte är så aktiv. Informera människor som naturligt är i kontakt med målgruppen och kan informera om era aktiviteter.

Men det handlar inte bara om att bjuda in. Väl på plats är det viktigt att känna sig välkommen. Det behöver finnas någon som tar emot och möter människor utifrån vilka de är och vad de förmår. Det ger trygghet och inte minst säkerhet.

Något annat som skapar trygghet är kunskap. Se till det finns material att ta del av. Både med hästkunskap och med information om föreningen, om värdegrunden och som presenterar hästarna.



### Tips!

På [ridsport.se](https://ridsport.se) finns exempel på inbjudningar/infoblad att utgå från.

## Att göra



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Ekonomi

För vissa inom målgruppen kan ekonomi vara en utmaning. Tänk därför noga igenom vilka aktiviteter som behöver ha en avgift (ridning) och vilka som skulle kunna vara kostnadsfria (gemenskap i stallet, promenader). Ridning kräver ridlärare för att det ska bli säkert för häst och människa, så även om föreningen hittar bidrag så kan en symbolisk avgift vara lämplig för att det ska bli långsiktigt hållbart.

Undersök om ridavgiften skulle kunna anpassas till målgruppen, genom att korta tiden till 30–40 minuters aktiv riddtid och lägga den på dagtid, det vill säga på mindre eftertraktad tid. Ta även med i beräkningen det värde som målgruppen kan innebära för föreningen.

Det finns inte så många riktade bidrag för denna målgrupp som det finns för barn och unga men det kan finnas. Stäm av hur möjligheterna är hos dessa intressenter i ert närområde: kommunen, RF-SISU distriktet, privata fonder/stiftelser, samverkan lokala företag som vill synas med denna satsning, kyrkan.



### Tips!

Föreningar med projektidéer för äldre personer kan ansöka om pengar ur Allmänna arvsfonden. Det ska vara projekt som syftar till att öka äldres delaktighet och inflytande i olika sammanhang, samt projekt som har som mål att förbättra äldres fysiska och psykiska hälsa. [Ny målgrupp - Allmänna arvsfonden](#)

## Att göra





SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Medlemskap, försäkringar med mera

Diskutera igenom vilka aktiviteter som kräver medlemskap och vilka som inte gör det. För personer som rider och engagerar sig aktivt i föreningen är medlemskap en självklarhet medan för utflykten från äldreboendet kanske inte kräver det. Se gärna över möjligheten att ge målgruppen 65+ en något sänkt medlemsavgift.

Det som är viktigt att veta är att alla medlemmar i en förening ansluten till Svenska Ridsportförbundet omfattas av en olycksfallsförsäkring via sitt medlemskap. Det är en trygghet och en medlemsförmån utan åldersbegränsningar. Det kan vara en viktig information till våra seniora medlemmar.



### Läs mer

➔ Försäkringens omfattning: [Olycksfallsförsäkring](#)

## Att göra



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Kunskap om åldersgruppen

Många äldre är pigga och vitala, men samtidigt blir kroppen äldre och det måste ridlärare för äldre ha kunskap om och ta hänsyn till.

Det finns ännu ingen samlad kunskap om hur ridning behöver anpassas till äldres fysiska och psykiska förmåga samt hur ridsport kan stärka äldres fysiska förmåga och välmående. Viss kunskap och erfarenhet kan hämtas från ridning för personer med funktionsnedsättning.

Aktiv senior är en basutbildning för den som leder, ska börja leda eller helt enkelt är nyfiken på att veta mer om att leda äldre i fysisk aktivitet och träning. Utbildningen ger grundläggande kunskaper om kroppen och åldrandet, effekterna av fysisk aktivitet samt om ledarskap och bemötande. Aktiv senior är webbaserad och skapad av Korpen i samverkan med PRO med projektmedel från Postkodstiftelsen. Vissa RF-SISU distrikt arrangerar också denna utbildning.



### Läs mer

➔ Mer information om utbildningen finns här:

[Korpen får fler seniorer i rörelse – Aktiv senior – PRO.](#)

➔ Det finns också bra kunskap att hämta på Svenska Friidrottsförbundets informationssida om Frisk friidrott [Veteranfriidrott: Frisk.friidrott](#)

➔ Riksidrottsförbundet har tagit fram undersökningen Seniorbarometern. Den visar att idrottande äldre upplever livet som roligare, mer rikt på vänner och att gemenskap och tillhörighet är det bästa som föreningsidrotten ger dem.

Läs mer om undersökningen här: [PowerPoint Presentation](#)

## Att göra



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

### **Stöd från RF-SISU distriktet**

RF-SISU distriktens uppdrag är att stödja, företräda, leda och samordna idrottsrörelsen i gemensamma frågor på regional och lokal nivå. De bidrar också till idrottens utveckling genom folkbildning och utbildning i idrottsföreningar och specialidrottsdistriktsförbund. Ta därför gärna hjälp av ditt RF-SISU distrikt då ni utvecklar verksamhet för äldre i er förening. Det kan handla om att diskutera idéer, få tips och stöd.

Be din idrottskonsulent att delge och/eller skapa mötesplatser för utbyte av erfarenheter, liksom idrottsöverskridande kontakter, för att hitta en bra samverkan mellan föreningar.

Distrikten har ofta ett gott nätverk av kontakter i kommun och region som kan ge än mer vägledning och än fler samverkansparter med möjliga ingångar till målgruppen.

Vidare kan föreningen få stöd till folkbildningsverksamhet kopplad till målgruppen. Kanske finns det dessutom någon ytterligare ekonomisk hjälp att få.

**Att göra** .....



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Dialog med kommunen

Ridklubben är en unik stallbacke fylld av möjligheter. Där kan människor växa och må bra tillsammans med hästar hela livet. Inför hästen är vi alla lika och människor kan upptäcka eller återvända till ridsporten när som helst. En kommun har mycket att vinna på ett samarbete med ridsportföreningen för att skapa aktiviteter och stärka hälsa och välmående hos äldre.

Bredden på verksamheten gör ridsporten attraktiv som en idrott för äldre. Det finns så mycket runt omkring ridningen, något för i stort sett alla. För deltagarna finns här många hälsofrämjande aspekter, som kan leda till ökad livskvalitet. Att det handlar om djur och natur gör att målgruppen kan breddas än mer.

Utgå ifrån möjligheterna i just er förening, beskriv värdet och använd gärna materialet i ridsportens verktygslåda för kommunsamverkan: [Kommunsamarbete – Svenska Ridsportförbundet](#)

En idé är att involvera kommunen i en satsning på verksamhet för en målgrupp som tidigare haft begränsad möjlighet att ta del av ridsportens utbud. Det kan vara människor som idag finns i kommunens äldreboenden eller har hemtjänst.

Be er föreningskontakt på kommunen om hjälp för att nå de i kommunen som jobbar med målgruppen äldre. Som exempel har vissa kommuner aktivitetssamordnare på äldreboenden.

Beskriv konkreta exempel på hur verksamheten kan se ut. Involvera gärna någon från målgruppen i arbetet.



### Mer information

➔ [Ridsportens verktygslåda för kommunsamverkan](#)

## Att göra

.....



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

## Samverka med seniororganisationer

Seniororganisationer är oberoende medlemsorganisationer, som arbetar för att skapa mötesplatser och förbättra villkor för äldre i samhället. De två största är Pensionärernas riksorganisation (PRO) och SPF Seniorerna. Båda organisationerna arrangerar aktiviteter för att stärka gemenskap, hälsa och livskvalitet. Genom samverkan kan föreningen bidra till seniororganisationens utbud, som i sin tur hjälper föreningen att nå målgruppen.

Ta en personlig kontakt med den lokala pensionärsföreningen. Ring och boka tid för ett möte där ni kan diskutera igenom möjliga samarbeten. Bjud gärna in till ridskolan för att visa hur det ser ut, hur en aktivitet kan gå till och vilka möjligheter som finns. Denna information är viktig för att seniororganisationen ska kunna förmedla den vidare till sina medlemmar.

Ett besök visar också hur tillgänglig anläggningen är. Kommer man fram överallt med rullstol eller rullator? Finns det ramp för att kunna sitta upp på hästen? Är det lätt att hitta på och lätt att få en överblick av anläggningen?

Det är viktigt att bryta föreställningen om att det bara är barn och unga som rör sig i ridsporten. Man måste visa att det är möjligt, och inte alls konstigt, att åka till ridskolan för att rida eller för att bara hjälpa till även när man är 65+.



### Mer information

- ➔ Om Pensionärernas riksorganisation (PRO)
- ➔ Om SPF Seniorerna

## Att göra



## Fritidsbanken som skyltfönster

Hos Fritidsbanken kan man låna utrustning till sport- och friluftaktiviteter, ungefär som böcker från ett bibliotek. Men här kan ni också marknadsföra er förening och ridsporten.

I Fagersta har ett samarbete mellan Fritidsbanken och Fagersta Ryttarklubb inletts. Tillsammans har man skapat en väl synlig ”ridsporthörna” hos Fritidsbanken. I den hörnan finns inte bara info om ridsporten och föreningen utan även annan information, som en vägbeskrivning till klubben. Personalen på Fritidsbanken har då möjlighet att berätta mer om var man kan rida och tipsa om prova-på-verksamhet. Gemensamt har man också bestämt att säkerhetsutrustning, som till exempel hjälmar, ska finnas hos ridklubben.

Fritidsbankens grundpelare är att ”Alla får låna”, ”Allt är gratis” och att det handlar om ”Återanvänd utrustning”. Tanken med utlånen är att fler ska röra sig aktivt och ges ett brett urval av prova-på-idrotter. Det gynnar hela idrottslivet.

Många kommer till Fritidsbanken för att låna en viss utrustning, som exempelvis ett par skridskor. Ofta hittar de till fler idrotter tack vare att de blir synliga i butiken. Ryttarklubben i Fagersta och personalen på Fritidsbanken tycker att det har blivit ett riktigt roligt samarbete för att fler ska upptäcka glädjen med ridsport. Ett exempel är satsning på kähästar som Fritidsbanken bygger och som kan vara en del av rörelsesatsningar i skolan.



### Mer information

- ➔ [Om Fritidsbanken](#)
- ➔ Om samarbete mellan Fritidsbanken och Svenska Ridsportförbundet, kontakta [matilda.wennstrom@ridsport.se](mailto:matilda.wennstrom@ridsport.se)

## Att göra

Detta var några tips och utgångspunkter för att stärka och utveckla verksamheten för föreningens äldre. Kom ihåg att notera vad just ni i er förening ska göra vid varje punkt.

Sammanställ sedan detta i en konkret handlingsplan. Mall för handlingsplan finns på [ridsport.se](https://ridsport.se). Ta gärna hjälp av ert ridsportdistrikt och RF-SISU distrikt i arbetet.

**Har ni frågor eller funderingar om innehållet i denna lathund kontakta**

[maria.thun@ridsport.se](mailto:maria.thun@ridsport.se) eller [matilda.wennstrom@ridsport.se](mailto:matilda.wennstrom@ridsport.se)

# Lycka till!

