



MALMÖ HÖGSKOLA
Fritidsvetenskap

Utvärdering av projektet Senior Sport School Hösten 2009

Av

Tina Andersson
Jesper Fundberg
Lars Lagergren

Fritidsvetenskapligt program
Enheten för Idrottsvetenskap
Malmö högskola

Rapport från Fritidsvetenskapligt program 9

Innehåll

Utvärderingens resultat – en sammanfattning.....	5
Utvärdering av Senior Sport School hösten 2009.....	7
Rapportens upplägg	7
Del 1. Utvärderingen – uppdrag, resultat och analys.....	8
Utvärderarnas uppdrag.....	8
Utvärderarnas arbete	9
Utvärderingens resultat	10
Resultat redovisat per fråga	10
Varför har deltagarna valt att delta?.....	10
Vilka förväntningar finns på projektet?	11
Hur upplever man projektet när det är igång?	13
Varför startas ett projekt som Senior Sport School?.....	13
Vilka förväntningar finns på det?	13
Hur tycker man att det fungerar att driva projektet?.....	13
Avslutande omdömen	14
Del 2. Utvärderarnas funderingar: Några sociologiska och etnologiska betraktelser av projektet Senior Sports School.....	15
Del 3. Bilagor.....	25
Bilaga 1. Projektplan utkast 2009-03-17	26
Bilaga 2. Informationsblad Simrishamn	31
Bilaga 3. Observationsanteckningar	32
Bilaga 4. Anteckningar hämtade från deltagarnas dagböcker	52
Bilaga 5. Utskrifter och anteckningar från utvärderande gruppintervjuer	54
Bilaga 6. Planeringsscheman för Senior sports School 2009	60
Bilaga 7. Telefonintervjusvar från föreningar/företag	64
Bilaga 8. Projektledarnas reflektioner.....	68

Utvärderingens resultat – en sammanfattning

Det insamlade materialet ger ett entydigt resultat. En sällan skådad samstämmighet i omdömena råder, vilka också styrkts vid observationer under projektets gång. Samstämmigheten gäller även mellan projektets olika aktörer, ledare, deltagare och förenings-/företagsrepresentanter, var och en utifrån sitt perspektiv. Projektet Senior Sport School har haft ett dubbelt syfte, nämligen att: Tillsammans med Region Skåne, idrottsföreningar och Hushållningssällskapet vill Hässleholms kommun, Simrishamns kommun och Skåneidrotten genom Senior Sport School informera och inspirera äldre om möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten såväl som (1) aktiv som (2) ledare. Projektet kan beskrivas i termer av succé – deltagarna har verkligen uppskattat kursen. Det talas genomgående om gemenskap, nya vänner, roligt att pröva på, komma igång, vara aktiv, etc. Denna sida kan sägas motsvara att vara aktiv i meningen aktivitet för deltagarens eget välbefinnande. Om projektets främsta mål däremot hade varit att rekrytera ledare till idrotten blir bilden en helt annan. Detta mål förblev på sin höjd halvt uttalad kursen igenom och resultatet kan i skrivande stund inte annat än beskrivas som ytterst magert. Tilläggas bör att om projektet anlagt ett uttalat fokus på att rekrytera ledare hade sannolikt gruppen intresserade minskat avsevärt. Poängteras bör att deltagarna i stor utsträckning uppfattar sig som ”redan frälsta” när det gäller att leva ett aktivt liv, dvs. projektet har inte nått nya grupper av seniora medborgare vilka är ovana vid aktivitet och idrott. De föreningar som besvarat enkäten säger att kontakten med projektledarna fungerat bra, men att de, med något undantag, inte såg att projektet skulle innebära en medlemsökning för den egna föreningen.



MALMÖ HÖGSKOLA
Fritidsvetenskap

Utvärdering av Senior Sport School hösten 2009

Under hösten 2009 har projektet Senior Sport School bedrivits i två skånska kommuner, Hässleholm och Simrishamn. Tillsammans med Region Skåne, ett antal lokala idrottsföreningar och Hushållningssällskapet ville Hässleholms- och Simrishamns kommun samt Skåneidrotten genom Senior Sport School informera och inspirera äldre om möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten såväl som aktiv som ledare. Intresse för idrott skulle skapas genom att deltagarna får utöva flera olika idrotter anpassade efter deltagarna och där rörelse och glädje står i centrum för aktiviteten. Skåneidrottens ambition är att det i Skånes samtliga kommuner skall erbjudas Sport Schools för alla åldrar. Arbetet med idrottsskolor för barn är i full gång. Nu vill Region Skåne ta ytterligare ett steg och hitta former för Sport School för 50 +. Pilotprojektet skall leda fram till en hållbar modell med upplägg och organisation av Senior Sport School.

Rapportens upplägg

Rapporten har tre delar. Första delen innehåller beskrivning, resultat och analys av själva utvärderingen av projektet enligt det ursprungliga uppdraget. Den andra delen är en samhällsvetenskaplig betraktelse av projektet, förutsättningarna för det och den kontext det befunnit sig i. Bakgrunden till denna text står att finna i ett tilläggsuppdrag som förmedlats muntligen från Centrum för livsstilsfrågor i början av januari 2010. Den tredje och mest omfattande delen består av bilagor innehållande dokument från projektet, av utvärderarna insamlat och, i vissa fall, bearbetat material av olika slag. Anledningen till denna rikliga presentation är att vi anser att materialet innehåller mycket matnyttigt för den som vill driva Senior Sport School, eller liknande verksamhet riktad till den aktuella målgruppen, vidare.

Del 1. Utvärderingen – uppdrag, resultat och analys

Syftet med det utvärderade projektet var att hitta en hållbar modell för Senior Sport School som kan spridas vidare till Skånes samtliga kommuner och föreningar. Målen för 2009 formulerades enligt följande:

- Starta upp och genomföra en Senior Sport School i Hässleholms kommun och en i Simrishamns kommun.
- Hitta ett fungerande koncept för Senior Sport School
- Engagera 40 personer i Senior Sport School
- Hitta minst 10 idrottsföreningar att samverka med.
- Att följa upp genomförda Senior Sport School för att kunna sprida projektet vidare.

Projektet startade i september 2009 enligt plan.

Utvärderarnas uppdrag

Utvärderingen av projektet Senior Sports School¹ har utförts av Fritidsvetenskapligt program, Malmö högskola på uppdrag av Centrum för Livsstilsfrågor, Region Skåne. Utvärderare har varit fil.kand. Tina Andersson samt de båda fil. doktorerna Lars Lagergren och Jesper Fundberg. Tina Andersson har varit den som i huvudsak varit aktiv i materialinsamlingsarbetet ute på fältet. Utvärderingen omspänner tiden 2009-09-07 t.o.m. 2009-11-30.

Projektet ska slutrapporteras i samband med slutdatum. Forskarna står för korrekturläsning av rapporten som publiceras i första hand i CFL's elektroniska skriftserie, men kan även publiceras och användas i andra sammanhang av de engagerade forskarna. Forskarna förväntas delta i två presentationsmöten efter avslutad forskning.

Enligt avtal ska utvärderingsuppdraget fokusera på att beskriva hur projektet planerats, genomförts och följts upp av projektansvariga. Detta sker genom deltagande i aktiviteter och intervjuer. Utvärderingen kommer också att fokusera på deltagarnas erfarenheter och tankar om projektet.

Syftet med utvärderingen är att beskriva och analysera olika perspektiv på och erfarenheter av projektet: projektledningens och deltagarnas.

Följande frågor kopplades till uppdraget:
Varför har deltagarna valt att delta?

¹ Närmare presentation av projektet Senior Sport School och dess omfattning och innehåll, se bilaga 1 och bilaga 5.

Vilka förväntningar finns på projektet?
Hur upplever man projektet när det är igång?
Detta sker också genom deltagande observationer och intervjuer.
Varför startas ett projekt som Senior Sport School?
Vilka förväntningar finns på det?
Hur tycker man att det fungerar att driva projektet?

Utvärderarnas arbete

Uppdragstagaren tillfrågades om uppdraget i nära anslutning till starten av Senior Sport School. Enligt syftesformulering och frågor var undersökningsmetoderna för utvärderingen givna, i form av intervjuer och observationer. Till detta har lagts analys av dokument producerade inom projektet. En sammanställning av utvärderarnas materialinsamling:

Observationer, sammanlagt 20 tillfällen:

September	Simrishamn	7, 17, 18, 21 och 28
	Vittsjö	8, 24 och 29
Oktober	Simrishamn	15 och 19
	Vittsjö	6, 8, 13, 20 och 27
November	Simrishamn	2, 12 och 19
	Vittsjö	5 och 10

Under observationstillfällena skedde löpande samtal och kortare intervjuer löpande med deltagare och föredragshållare/ledare i varierande grad. Dessutom har skriftligt material från deltagarna insamlats vid några av observationstillfällena. (Bilaga 3.
Observationsanteckningar och intervjuer Bilaga 5)

Grupp- och enskilda intervjuer genomfördes den 23/11 i Simrishamn, 21 deltagare, den 24/11 i Vittsjö, 10 deltagare och representant för Region Skåne, samt projektledarna från Skåneidrotten den 4/12. (Se bilaga 5)

Dagböcker, författade av ett antal av deltagarna har samlats in och analyserats. (Se Bilaga 4)

Telefonintervjuer har genomförts med sex av de nio föreningar som ingått i projektet.

Projektets deltagare har vid träff den 17/12 fått ta del av nedanstående sammanfattning av utvärderingens resultat och givits möjlighet att inkomma med synpunkter. Några sådana har inte inkommit. Projekt ledarna har fått ta del av och ge sina synpunkter på hela rapporten i det skick den befann sig den 16/12. Inte heller därifrån har synpunkter inkommit. Vid intervjutillfället med projektledarna gav de möjlighet att skriva om sina erfarenheter och reflektera kring projektet. Denna möjlighet utnyttjades och projektledarnas text återfinns som [Bilaga 8. Projektledarnas reflektioner](#)

Utvärderingens resultat

Då en analys av det insamlade materialet ger ett så entydigt resultat, ser vi ingen anledning att utveckla vår resultatredovisning in i minsta detalj eller söka efter motsägelser eller tänkbara problem. En sällan skådad samstämmighet i omdömena råder, vilka också styrkts vid observationer under projektets gång. Samstämmigheten gäller även mellan projektets olika aktörer, ledare, deltagare och förenings-/företagsrepresentanter, var och en utifrån sitt perspektiv.

Projektet Senior Sport School har haft ett dubbelt syfte, nämligen att: Tillsammans med Region Skåne, idrottsföreningar och Hushållningssällskapet vill Hässleholms kommun, Simrishamns kommun och Skåneidrotten genom Senior Sport School informera och inspirera äldre om möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten såväl som (1) aktiv som (2) ledare. Projektet kan beskrivas i termer av succé – deltagarna har verkligen uppskattat kursen. Det talas genomgående om gemenskap, nya vänner, roligt att pröva på, komma igång, vara aktiv, etc. Denna sida kan sägas motsvara att vara aktiv i meningen aktivitet för deltagarens eget välbefinnande. Om projektets främsta mål däremot hade varit att rekrytera ledare till idrotten blir bilden en helt annan. Detta mål förblev på sin höjd halvt uttalad kursen igenom och resultatet kan i skrivande stund inte annat än beskrivas som ytterst magert. Tilläggas bör att om projektet anlagt ett uttalat fokus på att rekrytera ledare hade sannolikt gruppen intresserade minskat avsevärt.

En summering utifrån vårt insamlade material säger oss att kursens sociala betydelse för deltagarna genomgående motsvarat förväntningarna och beskrivs i mycket positiva termer. En fortsättning driven av deltagargruppen själva är t.ex. redan igång i Simrishamn. Kursens popularitet bekräftas också av att de båda grupperna varit både flitiga och hållit samman genom hela hösten. Kursen i sig, innehåll och upplägg, har uppfattats i huvudsak positivt. Den lilla kritik som framkommit rör detaljer såsom en skakig inledning, oklarhet kring detta med ”ledarrekrytering” i termer av en dold agenda samt att den kompetens som ryms i gruppen inte tagits i beaktande. Poängteras bör att deltagarna i stor utsträckning uppfattar sig som ”redan frälsta” när det gäller att leva ett aktivt liv, dvs. projektet har inte nått nya grupper av seniora medborgare vilka är ovana vid aktivitet och idrott. Flertalet av deltagarna har uttryckt att de vill se en fortsättning och ett antal säger sig kunna bidra med sina erfarenheter både i marknadsföringssyfte och i ev. kommande kurser.

De föreningar som besvarat enkäten säger att kontakten med projektledarna fungerat bra, men att de, med något undantag, inte såg att projektet skulle innebära en medlemsökning för den egna föreningen.

Resultat redovisat per fråga

Varför har deltagarna valt att delta?

Generellt är det av personliga skäl, egenintresse, som deltagarna valt att gå med i projektet. Det är således det egna välmåendet som sätts i främsta rummet. Hade projektet

ställt några krav på motprestationer, hade detta sannolik påverkat både vilja att gå med från början och viljan att fullfölja kursen. Se även under nästa rubrik.

Vilka förväntningar finns på projektet?

Här redovisas de svar som inkom vid utvärderarnas första möte med projektets deltagare. Svaren är tydliga och ger en indikation på vad kommande projekt i samma stil har att möta i form av både förväntningar och syn på den egna rollen hos deltagare ur denna generation. Citaten är sorterade efter ort. Notera att deltagarna i Simrishamnsguppen är i regel något yngre än sina motsvarigheter i Hässleholm/Vittsjö. Totalt svarade sju av deltagarna i Hässleholm/Vittsjö och arton i Simrishamn, alltså en majoritet i båda fallen:

Hässleholm/Vittsjö:

Jag är intresserad av idrott och pröva på olika saker som kan berika livet!

Är angelägen om att kunna ha ett bra liv även som gammal och därför intresserad av att lära om kropp och själ.

Jag var nyfiken på kursen och tycker om att diskutera och aktiviteterna väntar jag mig mycket av. Trevligt att ha några att umgås i grupp.

Jag förväntar mej att kursen ska ge mej det jag behöver, för att kunna fortsätta ett rikt och relativt friskt och rörligt liv.

Förväntningar inför forskning: Aktivt deltaga i olika föreningars utbud. Att få information om hälsosam? Matlagning.

För att prova olika aktiviteter samt med mat och hälsa.

Mina förväntningar: att träffa likasinnade "trevliga". Att känna och genomföra detta ger mig kanske styrka att våga visar mig själv bättre ... i möte med nya människor.

Simrishamn:

Egentligen bara en förväntning, att komma igång och motionera och fortsätta med det. Sundare levnadsvanor. Bli piggare.

Stora förväntningar på att bli mer aktiv igen, gå ner i vikt, motionera mera och få nya vänner.

Utvecklas inom området hälsa/motion/kost, social samvaro, pröva på nya idrottsgrenar och Qiball, Feldenkreis verkar spännande.

Igångsättning! På olika plan, fysiskt, psykiskt och socialt.

Att det skall vara roligt, och lärorikt när det gäller hälsa och motion, prova på olika aktiviteter.

Bra start, bra informatörer, lagom nivå. Att få ny motivation för ett bättre liv.

Må bättre, öka motivationen för att röra på sig, träffa likasinnade.

Mina förväntningar... att öka min motivation att leva ett fysiskt aktivare liv, att förbättra min kondition, att stoppa upp en börjad benskörhet, att träffa nya personer, att ha kul.

Att detta fortsätter i samma anda som nu. Att vi får lära oss mycket om kost, motion och näringslära. Att vi hjälps åt att hålla motivationen uppe.

Bli påmind om nyttan med fysisk aktivitet. Input till hälsosam kosthållning. Möjlighet att prova nya aktiviteter.

Jag väntar mig att träffa och umgås med nya människor. Likaså att bli piggare och må bättre.

Jag hoppas att jag genom medverkan i detta projekt ska få mer kunskap och motivation att leva ett långt och hälsosamt liv. Har problem med högt blodtryck och diabetes 2 som jag vill komma till rätta med genom ett mer aktivt liv och mindre mediciner.

Att få inblick i hälsa och motivation, samt få nya kickar till att motionera.

Att må ännu bättre, träffa nya vänner, komma igång med regelbunden motion, Få insikt i kostvanor/kostpåverkan, meningsfullt liv, förlänga tumstocken (tumstocken var något som dagens föreläsare pratade med deltagarna om).

Att pröva på olika sporter för att kanske fortsätta med sen. Trevlig samvaro och meningsfullare liv.

Att bygga upp min hälsa ytterligare. Att vara motiverad till nya utmaningar. Att ej ge efter för tillfälligt motstånd när jag ej känner mig tillräckligt intresserad.

Att kunna hålla mig frisk och delta i de flesta aktiviteter + litet nya tips ang. mathållning. Har varit gympaledare för seniorgympa pass i 5 år men p.g.a. lokalbrist fått upphöra. Hoppas kunna komma tillbaka med det och stavgång.

Träffa nya människor. Kanske få någon att motionera tillsammans med. Få sundare levnadsvanor.

Citaten pekar på både en förväntan om en personlig och en social utveckling.

Hur upplever man projektet när det är igång?

Även här handlar det generellt sett om positiva omdömen. Mycket diskussioner och en uppfattning om att det är trevligt och att ”gänget” fungerar tillsammans. Deltagarna vågar och tar därför för sig av det som erbjuds. De små distraktioner som finns försvinner i det större positiva sammanhanget. För detaljer, se bilaga 3 Observationsanteckningar.

Varför startas ett projekt som Senior Sport School?

Se bilaga 1, och svar under rubrikerna nedan.

Vilka förväntningar finns på det?

I samtal med representant för Region Skåne, vilka är initiativtagare till att projektet startade, framhålls att den övergripande idén är det som kallas ”Gott åldrande”. Det handlar kortfattat om att äldre i regionen ska känna delaktighet, meningsfullhet med sina liv och att de ska erbjudas aktiviteter som främjar en god fysisk, social och psykisk hälsa. Ursprungsidén bakom Senior Sport School är de idrottsskolor som tidigare startats i regionen. Förväntningarna från Region Skåne är att detta ska bidra till att främja en god hälsa för de äldre och att de ska tycka att de aktiviteter som erbjuds ska vara roliga, så att de därmed fortsätter på egen hand. En diskussion som fördes i planering av projektet var att deltagarna skulle binda sig att vara med under alla aktiviteter för att de menade att gruppdynamiken var viktig. I samtalet uttrycktes en del tankar om hur projektet skulle fortsätta. Dels var detta en fråga för de grupper som nu var på väg att upplösas huruvida de kunde stöttas att fortsätta på något sätt och dels hur man skulle starta nya grupper på fler orter. Representanten för Region Skåne framhöll också att dennes roll hade varit att initiera projektet och att Skåneidrotten var projektägare.

Hur tycker man att det fungerar att driva projektet?

Samtal med två representanter för Skåneidrotten kom att fokusera på deras erfarenheter som projektledare. Ingen av dem hade varit med i startfasen för planeringen av projektet, vilket de menade hade inneburit en viss problematik – och en känsla av att ”ärva” en färdig idé. De hade dock varit med i att ta kontakt med de föreningar och föreläsare som höll i projektets aktiviteter. De framhöll två punkter som viktiga i projektet:

1. Att deltagarna skulle få möjlighet att komma ut och träffa föreningar och prova på aktiviteter.
2. Att deltagarna skulle erbjudas att träffa varandra, knyta kontakter, prova på matlagning – fokus på det sociala.

De pekade också på förväntningar som fanns hos dem när de planerat och genomfört aktiviteter; de främjande aspekterna som hälsosamt åldrande och att bryta isolering och ensamhet bland de äldre. De menade att deltagarna fått prova nya saker och de upplever att responsen varit mycket positiv.

Samtalet kom också att handla om de implicita förväntningar som fanns i projektet om att kunna rekrytera nya ledare/funktionärer. De menade att detta hade informerats om muntligt vid ett informationsmöte, men att de sedan ej hade varit så framträdande under processens gång. Ett annat bekymmer som diskuterades var hur man skulle arbeta vidare. Fler av deltagarna upplevde och uttryckte att projektet fått ett abrupt slut. Skulle man

kunna stödja med en lokal där de kunde fortsätta att träffas? Möjlighet att få idrotta gratis eller med reducerad avgift? En tredje aspekt som de menade kunde förbättras inför en eventuell fortsättning var att ta reda på mer om deltagarna: deras erfarenheter och kompetens, t ex om ledarskap och föreningskunskap. Sammantaget upplevde de att projektet fungerat väl, och att mindre justeringar kunde göras inför framtida liknande projekt, då fokus kom att hamna på meningsfullhet och att ha roligt tillsammans.

Avslutande omdömen

Vi som utvärderat Senior Sport School har noterat följande utmärkande drag hos projektet: Den närmast unika samstämmigheten i beskrivningen av projektet från deltagarna, hur positivt dessa deltagare uppfattat kursen som helhet och merparten av dess delmoment, ju mindre tal om förening och ledarskap desto positivare uppfattas kursens innehåll, samt att den sociala samvaron tillsammans med aktivitet är den stora vinsten. Med utgångspunkt från dessa observationer kan vi påstå att detta kanske inte är det bästa sättet att locka ledare, men möjligen tillfälliga funktionärer, till föreningsidrotten. Som anledning för att fortsätta verksamheten, både för de aktuella grupperna och för nya grupper, uppvägs detta debacle mer än väl av den odelat positiva inverkan kursen haft på dess deltagare. Den har således bidragit till ett "Gott åldrande". Detta säger oss att det inte alls behöver vara enbart idrotter, utan andra kulturella eller sociala aktiviteter går troligen att väva in, vilket skulle kunna innebära en breddning av antalet tänkbara medarrangörer. Slutligen, rörande det faktum att projektets delsyfte att locka deltagarna till att bli ledare inom föreningsidrotten aldrig tydligt uttalades för deltagarna, går det att dra den slutsatsen att projektet sannolikt aldrig blivit den sociala och personliga succé det blev om sagda delsyfte hade uttalats. I vilket fall hade antalet intresserade blivit betydligt färre. Således kan vi, utifrån kursdeltagarnas omdömen och utsagor, dra den slutsatsen att vårt individualistiska samhälles seniora medlemmar är lika påverkade av vår tids krav på att sätta sig själv i första rummet som vilken annan åldersgrupp som helst. En slutsats som knappast kan ses som gynnsam för föreningsrörelsen och det civila samhället i stort i deras strävan efter kontinuitet i sina verksamheter.

Malmö den 16 december 2009

Lars Lagergren, Jesper Fundberg & Tina Andersson

Fritidsvetenskapligt program, Malmö högskola.

Del 2. Utvärderarnas funderingar: Några sociologiska och etnologiska betraktelser av projektet Senior Sports School

Projektet Senior Sport School utgör en för vår tid typisk hybrid. Tron på alternativa, icke offentligt drivna, lösningar på välfärdsproblem är omfattande och djupt rotad. I vår neo-liberala tid går allt att prissätta (Heidegren, Carleheden & Isenberg, 2007). Allt – varor, tjänster, upplevelser – är jämförbart med och därmed utbytbar mot något annat. Denna allmänna prissättning och generella utbytbarhet är typisk för det *konsumtionssamhälle* vi lever i (Bauman, 2007). Vår samtid är också en tid av informationsöverflöd. Vi översköls av information från alla håll, det gäller att kunna sälla och sortera för att vara säker på att det är adekvat information för rätt ändamål som vi tar till oss. I vår föränderliga värld måste människan orientera sig – annars går hon under. Vi måste ständigt fatta beslut i stort som smått, gestalta oss själva och vår omgivning. För att förstå Senior Sport School som fenomen och projektets tydliga utfall måste vi förstå den sociala och kulturella kontext i vilket projektet befunnit sig.

Projektets idé i förhållande till sin samhällliga kontext

Ett tecken på att vi befinner oss i ett konsumtionssamhälle är att den civila sektorn, i Sverige fr.a. i form av föreningsliv, placeras in, inte bara som en social-, utan också som en ekonomisk faktor (se t.ex. Trägårdh, 2000). En viktig följd av denna ekonomisering av det civila samhället är att den förväntas och säger sig bidra till samhällets samlade tillväxt och välfärd, något som inte kan ske utan ekonomiska medel. Den civila sektorn är både en social och en ekonomisk nytting. Genomgående när företrädare för den civila sektorn söker medel så motiveras medlen av samhällsnyttiga faktorer, t.ex. integration, socialisation eller hälsoförbättringar av olika slag för olika avgränsade grupper (Lagergren, 2008). Så är även fallet för Senior Sport School (SSS). Det är både omtanke om ”de äldre” och om driften av den för folkhälsan så viktiga föreningsidrotten som motiverar insatsen. Alla inblandade tycks tjäna på projektet och det erhåller följaktligen medel från det offentliga. Om projektets två syften är kompatibla eller inte har inte undersökts närmare. Det intressanta med kombinationen av syften är att de bygger på en

förutfattad mening om att målgruppen inte bara är homogen, utan också att dess respektive medlemmar innehar en snarlik kompetens. En avgörande sådan förutfattad mening är att målgruppen verkligen är i behov av det som projektet erbjuder – att det finns en marknad. Kort sagt, målgruppen ska både vara i behov av att äta rätt och röra på sig samt vara okunniga om, men intresserade av att aktivt stödja, svensk föreningsidrott.

Funderingar kring fenomenet Folkhälsa

Tanken om att det ska finnas en acceptabel nivå av folkhälsa är en av välfärdstankens fundament. Arbetet för att uppnå en sådan nivå av folkhälsa har varit framgångsrik. Detta innebär inte att folkhälsoarbetet inte dras med problem. Vi kommer här, genom en kritisk läsning av bl.a. Socialstyrelsens hemsida och rapport *Folkhälsa 2009*, att peka några problem som avspeglar sig på projektet SSS. Vår läsning är medvetet ifrågasättande i syfte att förtydliga de poänger vi vill hämta hem. Vi börjar i Socialstyrelsens definition av begreppet *folkhälsa*:

Folkhälsa uttrycker hur hälsan utvecklas i olika befolkningsgrupper och hur den påverkas av livsvillkor, levnadsvanor och miljö. Det handlar också om hur man kan förbättra hälsan med förebyggande och hälsofrämjande åtgärder.²

Målsättningarna för folkhälsoarbetet preciseras enligt följande: *Målet för folkhälsoarbete är en god folkhälsa, dvs. skapa förutsättningar för en gynnsam hälsoutveckling som också är jämlikt fördelad i befolkningen.*³ De justeringar inom folkhälsan som kan komma ut av folkhälsoarbetet kan bara gå åt ett håll, till det bättre. Det är alltså inte fråga om att någon befolkningsgrupp ska försämra sin allmänna hälsa för att uppnå en jämlikare fördelning i befolkningen. Detta påstående kan tyckas självklart, poängen att göra det är att peka på folkhälsoarbetets utopiska karaktär.

En viktig följd av detta karaktärsdrag är att arbetet aldrig får avstanna. Den ultimata folkhälsan kommer inte att infinna sig och det kommer alltid att finnas, eller kanske främst skapas, nya grupper som ”halkar efter”. Ojämligheten för år 2009 formuleras som:

² Socialstyrelsen (2009) <http://www.socialstyrelsen.se/folkhalsa>

³ A.a.

*Men hälsan är inte jämlikt fördelad. Kvinnor, lågutbildade och personer från låg socialgrupp är särskilt utsatta. Hjärt-kärlsjukdomar och diabetes är t.ex. vanligare bland lågutbildade, och överlevnaden i bröstcancer är sämre bland kvinnor med lägre utbildning.*⁴ En rimlig tolkning av dessa slutsatser är att folkhälsoarbetet omedelbart bör fokusera och satsa stort på vuxenutbildning på eftergymnasial nivå för kvinnor.

Det är inte alltid som den mätande forskningen hamnar rätt i sin iver att skapa kategorier och detta är sannolikt ett av det svenska folkhälsoarbetets inneboende problem.

Problemet handlar om avgränsningar, grupperingar och kategoriseringar av olika slag. Vad innebär det generellt att vara lågutbildad? Blir man till en speciell sorts människa då? Är det ett förtäckt sätt att tala om att en lågutbildad kvinna inte vet sitt eget bästa? Är den lågutbildade kvinnan svagare och mer sjukdomsbenägen än sin högutbildade medsyster, för att (a.) det finns genetiska skillnader som också visar sig i mängden genomgånga utbildningar, (b.) de kom ut i arbete tidigare i livet, (c.) de har i högre grad haft tyngre och slitsammare arbeten, osv. Vi får aldrig svar på varför och mycket riktigt dyker följande slutsats upp i Folkhälsorapporten 2009:

Eftersom dödligheten bland högutbildade är lägre än bland lågutbildade innebär den höjda utbildningsnivån att fler tillhör gruppen högutbildade med lägre dödsrisker och färre tillhör gruppen lågutbildade med höga dödsrisker. Den höjda utbildningsnivån är sannolikt en viktig orsak till den ökande medellivslängden. (s. 30)

Det enda vi kan vara säkra på är att vi ska dö. Dödligheten för människor är, har alltid varit och kommer i framtiden att vara 100%. Ändå talar rapporten om lägre dödlighet för högutbildade – vad avses då? Senare får vi reda på att ”dödlighet” i detta fall har något att göra med medellivslängd, dvs. att människor som ryms inom den konstruerade kategorin ”högutbildade” i regel lever längre än människor i den konstruerade kategorin ”lågutbildade” OCH att den höjda utbildningsnivån i landet ”sannolikt är en viktig orsak till” detta förhållande. På vilket sätt faktorer och sammanhang hänger ihop framgår inte och onekligen hopar sig frågorna. Fortfarande är vår tolkning ovan av vilken insats som

⁴ A.a.

bör göras rimlig i förhållande till Folkhälsorapportens sätt att beskriva just detta folkhälsoproblem.

Ett annat sätt att närma sig frågor om hälsa och ohälsa gör etnologerna Frykman och Hansen (2009) när de undersöker varför sjukskrivningstalen ser så olika ut i olika kommuner. De finner att de medicinska förklaringarna räcker föga för att förklara de stora skillnaderna. Istället undersöker de människors livsvillkor; vilka gemenskaper de känner sig hemma i, hur de hanterar balansen mellan arbete och fritid och hur människors löser vardagslivets olika dilemman. Sjukskrivningstal visar sig nämligen ibland kunna fungera som en lösning för en rad olika sociala problem hos en jämförelsevis frisk befolkning. Det visade sig också att inflyttare till en ort mycket snabbt lär sig mönstren och att inställningen till arbete och hälsa var starkt präglad av ens grannar, snarare än andra tillhörigheter som kön, etnicitet, klass och ålder. På orter med höga sjukskrivningstal fann de ett mycket starkt engagemang för det egna samhället – och på motsvarande vis tog de avstånd från ett centraliserat (statligt och/eller överstatligt) inflytande. Människor såg helt enkelt till sitt och de sina och tyckte i sann postmodernistisk anda, att samhället och en vidgad solidaritet tillhörde en förgången tid. Den egna livsvärlden kom mer än förr att hamna i centrum för uppmärksamheten samtidigt som den stora världen verkade både främmande och skrämmande i all sin föränderlighet. Att man då använde sig av samhällets institutioner för att lösa lokala problem sågs inte som mer än rätt och rimligt. För vem hade orsakat dem egentligen? Rollen som offer i samhällsförändring hade djupa rötter ner i exploateringen och missgynnad regionalpolitik.

När Frykman och Hansen vände blicken mot orter med låga sjukskrivningstal så framträdde ett annorlunda mönster. Där var det inte den egna kulturen som stod i centrum utan istället en självbild hos invånarna att kunna vara föredöme för resten av Sverige – bäst i klassen. Här hyllades pragmatiska dimensioner som verkstaden, jobbet, föreningsverksamheten, idrotten – brukshundsklubben. Här blev staten närvarande som en form av bakomliggande försäkring, men ju mindre man hade att göra med den, desto större hopp för framtiden hyste man. Det handlar alltså, i en jämförelse mellan de olika

orterna, om *tillit* som riktas mot och omfattar olika storheter. Där de fann en benägenhet att vifta med symboler för det annorlunda och där identitet byggdes på traditioner och berättelser om det förflutna där fanns de höga ohälsotalen och de många som behövde stöd – medan det var tvärtom bland dem som såg sig som en ”kugge i samhällsmaskineriet” och där en rigorös social kontroll och efterlevnad av allmänna värderingar premierades.

Frykman och Hansen pekar på folkhälsorelaterade faktorer som är svåra för utomstående – här räknar vi in t.ex. företrädare för Socialstyrelsen och Landsting – att påverka och än mindre kontrollera. Inte heller ger den för fältet gängse mätande forskningen entydiga svar alla gånger. Den statistik som presenteras i Socialstyrelsens *Folkhälsorapport 2009* (s. 173 – 174) visar att äldre, å ena sidan, i allt högre grad motionerar regelbundet, men, å andra sidan, att fler äldre är överviktiga. Hur ska denna paradox tolkas?

Våra poänger är följande: folkhälsa handlar om hela befolkningen. För att ett konkret arbete ska kunna utföras måste avgränsning göras – såvida det inte handlar om t.ex. vaccinering, men även där gjordes prioriteringar. Därmed kommer verkligheten och de konstruktioner som alla artificiella avgränsningar innebär att skilja sig åt. Det är oundvikligt. Problem uppstår när det är de senare abstraktionerna och inte verkligheten som ska styra arbetet. För om de använda abstraktionerna är endimensionella och har hög grad av beständighet är verkligheten alltid flerdimensionell, komplex och ständigt föränderlig. Detta faktum måste ständigt hanteras i ett levande folkhälsoarbete. Vilka följer diskrepansen mellan abstraktion och verklighet haft för det projekt vi utvärderat återkommer vi till. Först vill vi närma oss projektet ur ett kontextuellt perspektiv och därefter intar vi ett idrottsperspektiv – ett perspektiv som tydliggör den avsedda och den faktiska målgruppen för projektet.

Hälsosamt åldrande

Under denna rubrik granskar vi vad som döljer sig under Region Skånes satsning på ett hälsosamt åldrande. Vi börjar med att definiera vad som menas:

Definition på hälsosamt åldrande:

”en process där möjligheterna till fysisk, social och psykisk hälsa optimeras så att

äldre människor kan ta aktiv del i samhället och åtnjuta ett självständigt liv med god livskvalitet utan att diskrimineras på grund av ålder”.⁵

Arbetet ska enligt Region Skåne utgå från ett livscykelperspektiv.⁶ En definition av vad som avses med ett livscykel-perspektiv har varit svårt att finna. Vid en Google-sökning fann vi att perspektivet använts i en långtidsutredning beställd av Finansdepartementet rörande fördelning och omfördelning av statliga medel ur ett livscykel-perspektiv (SOU 2003:110) samt flera olika arbeten kring olika produkters och tjänsters livscyklar. Här är det möjligt att den icke-initierade samhällsvetenskapligt inriktade forskaren missar en inom fältet så vedertagen definition att den inte ens behöver presenteras för intresserade läsare. Förvisso förstår vi innebörden av termen ”livscykel”, men därifrån att förstå vilka speciella konsekvenser ett livscykelperspektiv får på arbetet med ett hälsosamt åldrande är det långt. Vi får således lämna detta perspektiv därhän i vår analys.

Definitionen av vad som menas med ett ”hälsosamt åldrande” är desto tydligare, det handlar om att på alla upptänkliga sätt skapa möjligheter för ett gott liv för äldre. SSS är ett mycket gångbart exempel på ett projekt i den anda som definitionen av hälsosamt åldrande vittnar om. Något som stärks om vi granskar de fyra pelare på vilka det hälsosamma åldrandet vilar. Det långa citatet är hämtat från skriften *Det är aldrig för sent! Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet* (2009):

- **Social gemenskap och stöd**

Det är många faktorer som påverkar välbefinnandet hos äldre. Socialt stöd och relationer med familj och vänner är betydelsefullt för ett gott åldrande. Därutöver behövs mötesplatser där de äldre kan uppleva social gemenskap. Sociala nätverk bidrar till att stärka individens självbild och ökar känslan av tillhörighet och meningsfullhet i det dagliga livet. Mötesplatser där äldre kan knyta nya kontakter kan därmed utgöra en stödjande miljö för äldres sociala deltagande. Detta kan även bli en ingång till fysisk aktivitet och goda matvanor.

- **Meningsfullhet**

Alla människor vill ha en meningsfull tillvaro och känna sig delaktiga och behövd i samhället eller i en mindre krets. Annat som ger mening i vardagen kan vara att man klarar sig själv och har kvar sina tidigare, eller får nya, intressen i livet. Vad som upplevs som meningsfullt är självklart individuellt, men ofta kan vardagsrutiner – till exempel handla, laga mat

⁵ Läst på Region Skånes hemsida under rubriken ”Hälsosamt åldrande i Skåne”; <http://www.skane.se/templates/Page.aspx?id=208958> (Hämtat 100115)

⁶ A.a.

eller besöka vänner – värderas högt.

• **Fysisk aktivitet**

En av de insatser som har den största positiva effekten på människors hälsa är en ökning av den fysiska aktiviteten hos dem som rör sig för lite eller är helt inaktiva. Hälsovinsterna är i stort sett desamma för äldre personer som för övriga, bland annat förbättrad syreupptagningsförmåga, ökad muskelstyrka, bättre rörelsemönster och balans.

• **Goda matvanor**

Maten och trivsamma måltider har stor betydelse för hälsa och välbefinnande i alla åldrar. Många äldre har redan bra matvanor och att främja goda matvanor ger stora vinster för människors välbefinnande.

Innehållet i SSS överensstämmer i det närmaste på pricken med vad de fyra pelarna lyfter fram som väsentligt för ett hälsosamt åldrande. Om vi kombinerar detta faktum med, det tydligaste resultat vår utvärdering visade, nämligen den unisona hyllningen från deltagarna av SSS, kan vi inte komma till någon annan slutsats än att projektet måste utgöra ett glansnummer i Region Skånes arbete för ett hälsosamt åldrande. Men det finns en liten hake, vilken vi återkommer till. Vägen dit tar vi via en granskning av målgruppen och den faktiska gruppen deltagare.

Valbarheten och den ”Gyllene generationen”⁷

För nu drygt tio år sen publicerade professorn vid GIH Lars-Magnus Engström boken *Idrott som social markör* (1999). I den longitudinella studie som boken byggde på hade Engström följt en generation och deras förhållande till idrott. Denna undersökningsgrupp är i dag 55 – 57 år alltså något yngre eller jämnåriga med dem som projektet försökt locka som deltagare. Engströms grupp undersöktes första gången 1968 och sedan var femte år fram till 1998. Engström sammanfattar resultatet av den sista undersökningen:

Valet att ägna sig åt motion eller ej, liksom valet av motionsform, var mycket tydligt relaterat till social position och könstillhörighet. Störst andel aktiva återfanns bland män med hög social position och därefter bland kvinnor med hög social position, vare sig denna uttrycktes i yrkesstatus, utbildningsnivå eller

⁷ Termen ”den gyllene generationen” används t.ex. i; Vogel, Joachim & Råbäck, Göran (2004?) ”Materiell ojämlikhet i tids- och internationellt perspektiv”; SCB http://www.scb.se/statistik/LE/LE0101/1990I99/LE100SA0301_04.pdf

inkomstnivå. Störst betydelse tycks utbildningsnivå ha, vilket indikerar att motionsutövning hänger samman med en form av kulturellt kapital. (s. 95)

Engström inte bara avgränsar ur vilken grupp vi kan förvänta oss att finna personer som kan vara intresserade av att delta i SSS, han ger oss en tänkbar delorsak bakom varför högutbildade tycks må bättre – de tycks ägna sig åt motion i högre grad än andra. Hur de två faktorerna hänger ihop vet vi inte, men något slags samband finns.

Med Engströms studie i ryggen kan vi lägga fram hypotesen att de som valt att delta i SSS sannolikt uppstår ett kulturellt kapital som vanligen kommer av en högre social position än genomsnittet. Vi har inte fullt ut prövat denna hypotes, men i de intervjuer och samtal som genomförts framgår det att de allra flesta deltagarna har en stabil medelklassbakgrund. I stort sett alla har på något sätt varit aktiva, antingen inom fritid, idrott eller kultur, de är som de själva uttrycker det ”de redan frälsta”.

Analys, slutsats och rekommendation.

Vår analys blir att SSS-deltagarna har en liknande social bakgrund i medelklassen och de genom att delta i projektet fortsätter eller återupptar ett aktivt liv på fritiden. För denna grupp är valet enkelt och lockande, de är också, genom den sociala positionen, vana att ”ta för sig” samt inte minst, vilket är en av konsumtionssamhällets ”pelare”, ser det självklara i att se till det egna personliga välbefinnandet. På denna analys följer slutsatsen att den för folkhälsoarbetet så viktiga jämlikhetstanken har fått stå tillbaka. Vår rekommendation för en fortsättning av SSS blir då att om jämlikhetsmålet är viktigt för Region Skåne så bör man i framtiden konsekvent satsa på att nå också andra grupper, ”de som verkligen behöver” för att citera flera av SSS-deltagarna. Ur ett folkhälsoperspektiv fungerar SSS utmärkt, men man bör se till att det ur ett jämlikhetsperspektiv når fler skåningar.

En god grund för en sådan satsning är att utgå ifrån att andra grupper har andra erfarenheter och därmed kanske inte attraheras av de av föreningsidrotten formulerade locktoner som marknadsförde projektet. Det är t.ex. långt ifrån självklart att det är

”idrotter” som lockar den som inte genom hela livet varit van att vara aktiv för det egna välbefinnandet på fritiden. Här kan vi alltså se vilka följer diskrepansen mellan en abstraktion – alla gillar och vill pröva på idrott – och verkligheten – det är i stort sett bara den grupp som är i minst behov av den stimulans till ett sundare och meningsfullt leverne som projektet vill förmedla som attraherats – har haft för projekt. Denna gång var den endimensionella abstraktionen formulerad av företrädare för föreningsidrotten. Att målgruppen formulerades endimensionellt ledde till två saker ytterligare, dels till de egentligen enda negativa omdömena, dvs. att deltagarnas egna erfarenheter ej togs i beaktande, samt dels att föreningsidrottens målsättning med projektet, att locka deltagarna att bli ledare inom föreningsidrotten, kom på skam.

I informationsöverflödets konsumtionssamhälle måste svaret på frågan ”varför skulle jag vilja delta?” alltid tas på allvar. Ibland är det enkelt, så icke i detta fall. I vilket fall, ett Senior Sport (eller kanske Activity) School för ”de som verkligen behöver det” skulle sannolikt bli en mycket bra i jakten på ett hälsosamt och jämlikt åldrande.

Slutord - Folkhälsa från kollektiv till individ?

Utan att vara väl inlästa på forskning kring folkhälsa vill vi drista oss till att efterfråga undersökningar av folkhälsoproblematiken i allmänhet och åldrandefrågor i synnerhet ur aktuella samhällsperspektiv. Vi lever inte längre i ett välfärdssamhälle. Därmed går det inte längre att formulera målsättningar och strategier som om vi gjorde det. Är det något det neo-liberala konsumtionssamhället har inneburit så är det förskjutningen från det kollektiva till det individuella. Staten eller det offentliga, ”vet” inte längre vad som är bäst för den enskilda individen. Det är individens rätt att få välja även inom vård och omsorg. En intressant fråga skulle vara: Hur skulle ett folkhälsoprojekt se ut, där arrangören inte i detalj vet vad som är bäst för deltagaren?

Lars Lagergren & Jesper Fundberg

Litteratur

Bauman, Zygmunt (2007). Konsumtionsliv. Göteborg: Daidalos

Engström, Lars Magnus (1999). Idrotten som social markör. Stockholm: HLS förlag

Heidegren C-G, Carleheden M & Isenberg B, (2007) Livsföring – ett sociologiskt grundbegrepp. Malmö: Liber

Frykman, Jonas & Kjell Hansen (2009). *I ohälsans tid. Sjukskrivningar och kulturmönster i det samtida Sverige*. Stockholm: Carlssons.

Lagergren, Lars (2008) "Öppen fritidsverksamhet – En kulturpolitisk relik"; Ur: Beckman, Svante & Månson, Sten (red.), *KulturSverige 2009. Problemanalys och statistik*; SweCult, Linköping.

Socialstyrelsen (2009) *Folkhälsa 2009*;
http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71_200912671.pdf (Hämtad 20100117)

Socialstyrelsen (2009) <http://www.socialstyrelsen.se/folkhalsa> (Hämtad 20100114)

SOU 2003:110 *Fördelning ur ett livscykelperspektiv*; Finansdepartementet;
<http://www.sweden.gov.se/content/1/c4/15/41/9e3e0bf3.pdf> (Hämtad 20100116)

Statens folkhälsoinstitut (2009) *Det är aldrig för sent! Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet*; Rapport 2009:18, Östersund <http://www.fhi.se/PageFiles/8044/R2009-18-Det-ar-aldrig-for-sent.pdf> (hämtad 100114)

Trägårdh, Lars (2000) "Utopin om den sociala ekonomin"; Ur: Wijkström, Filip & Johnstad, Tom *Om Kooperation & social ekonomi*; Föreningen Kooperativa studier, Stockholm

Vogel, Joachim & Råbäck, Göran (2004?) "Materiell ojämlikhet i tids- och internationellt perspektiv"; SCB
http://www.scb.se/statistik/LE/LE0101/1990I99/LE100SA0301_04.pdf

Del 3. Bilagor

Under denna rubrik presenteras av utvärderaren insamlat och, i vissa fall, bearbetat material av olika slag. Anledningen till denna rikliga presentation är att vi anser att materialet innehåller mycket matnyttigt för den som vill driva Senior Sport School, eller liknande verksamhet riktad till den aktuella målgruppen, vidare. Vår fasta uppfattning är att detaljerna är viktiga i ett sådant arbete och att en minimering av generaliseringar i fråga om vem som ingår i målgruppen, vad dessa vill, tycker och tänker är av godo. Materialet är således placerat så att läsaren kan ta del av och tolka det efter eget behov.

De olika bilagorna är:

Bilaga 1. Projektplan utkast 2009-03-17: Obearbetad plan

Bilaga 2. Informationsblad Simrishamn: Obearbetad information

Bilaga 3. Observationsanteckningar: Redigerade anteckningar gjorda vid observationstillfällena

Bilaga 4. Anteckningar hämtade från deltagarnas dagböcker: Redigerade anteckningar

Bilaga 5. Utskrifter och anteckningar från utvärderande gruppintervjuer: Redigerade utskrift av inspelade gruppintervjuer

Bilaga 6. Planeringsscheman för Senior Sport School 2009: Schema upprättat över höstens aktiviteter

Bilaga 7. Telefonintervjusvar från föreningar/företag: Redigerade intervjuanteckningar

Bilaga 8. Projektledarnas reflektioner: Redigerade synpunkter och reflektioner författade av projektledarna.

Bilaga 1. Projektplan utkast 2009-03-17

Senior Sport School

Projektplan 2009/2010

Arbetsmaterial senast uppdaterad 2009-03-17

1. Bakgrund

Sport School/Idrottsskola är ett sätt att skapa intresse för idrott genom att man som deltagare i en idrottsskola får utöva flera olika idrotter anpassade efter deltagarna och där rörelse och glädje står i centrum för aktiviteten. Skåneidrottens ambition är att det i Skånes samtliga kommuner skall erbjudas Sport Schools för alla åldrar. Arbetet med idrottsskolor för barn är i full gång. Nu vill vi tillsammans med Region Skåne ta ytterligare ett steg och hitta former för Sport School för 50 +. Ambitionen är att detta pilotprojekt skall leda till att vi hittar en hållbar modell med upplägg och organisation av Senior Sport School.

2. Syfte

Tillsammans med Region Skåne, idrottsföreningar och Hushållningssällskapet vill Hässleholms kommun, Simrishamns kommun och Skåneidrotten genom Senior Sport School informera och inspirera äldre om möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten såväl som aktiv som ledare.

Syftet med detta pilotprojekt är att hitta en hållbar modell för Senior Sport School som kan spridas vidare till Skånes samtliga kommuner och föreningar.

Mål under 2009

- Starta upp och genomföra en Senior Sport School i Hässleholms kommun och en i Simrishamns kommun.
- Hitta ett fungerande koncept för Senior Sport School
- Engagera 40 personer i Senior Sport School
- Hitta minst 10 idrottsföreningar att samverka med.
- Att följa upp genomförda Senior Sport School för att kunna sprida projektet vidare.

3. Målgrupp

Invånare 50 + i Hässleholms och Simrishamns kommun

Idrottsföreningar med intresse av att medverka i Senior Sport School

4. Projektets omfattning

Projektet kommer under det första året ske i form av ett pilotprojekt med fokus på Hässleholms och Simrishamns kommun.

Under 2009 skall följande aktiviteter genomföras:

- Genomföra en kartläggning i kommunen och bland föreningarna inom de två kommunerna för att undersöka intresset och hitta en passande modell för konceptet.
- Starta upp två Senior Sport School och aktivt arbeta med att stötta dem så att de utvecklas i rätt riktning
- Följa och dokumentera projektet.

4. Upplägg

Under våren 2009 kommer Skåneidrotten i nära samarbete med Hässleholms kommun, Simrishamns kommun, Region Skåne och Hushållningssällskapet arbeta för att planera upplägg för de två Senior Sport School. Skåneidrotten kommer vidare att arbeta med att skapa ett intresse i de två utvalda kommunerna och dess föreningsliv för deltagande i idrottsskolan.

Senior Sport School startar i september 2009 i Hässleholm och Simrishamn och avslutas i december 2009. En uppföljning sker kontinuerligt under tiden och avslutningsvis görs en avstämning med deltagarna över hur de vill gå vidare. Senior Sport School genomförs under en termin, två dagar i veckan. En dag per veckan med aktiviteter ute i fem olika utvalda idrottsföreningar (förslagsvis skytte, orientering, dans/gymnastik, brottning/judo, volleyboll, bowling, cykling, tennis och simning) och en dag per vecka med lärgrupp. Lärgruppen utgår ifrån konceptet *Passion för livet* med ett speciellt block riktat mot kost och ett med fokus på ledarutbildning. Deltagarna kommer erbjudas praktiska matlagningstillfällen med Hushållningssällskapet och genom ledarutbildningen kommer de att få en grundläggande barn- och ungdomsledarutbildning samt grundläggande styrelseutbildning. Allt för att vara redo att anta ledaruppdrag i en förening och de vill. SISU Idrottsutbildarna står för det övergripande ansvaret och upplägg av studiecirkeln samt att utbilda lokala lärgruppsledare. Deltagaravgiften är 100 kronor per termin.

Kontinuerligt under projekttiden kommer projektet följas upp och utvärderas. Resultaten från denna utvärdering skall sedan presenteras vid en inspirationskonferens i april 2010.

5. Risker

Den risk som har störst betydelse för projektets resultat är huruvida föreningar och pensionärer väljer att delta i projektet eller ej. Genom att nyttja Skåneidrottens samt kommunernas kompetens och kontakter har projektet goda förutsättningar att få med engagerade föreningar.

6. Tidsplan / Milstolpar

	2009 (vt)	2009 (ht)	2010 (vt)
Projektplanering	x		
Kartläggning	x		
Framtagande av upplägg lärgrupp		x	
Utbildningsinsatser i föreningarna		x	
Genomförande av Senior Sport School			x
Presentation av projektet vid Äldrekonferens	x		
Utvärdering			x x
Spridning till övriga kommuner/föreningar			x

Viktiga milstolpar med ansvarsfördelning

Milstolpe 1 – Projektplanering och kartläggning

När: Klart den 2 maj.

Ansvar: Skåneidrotten och Region Skåne

Milstolpe 2 – Bjuda in de två kommunerna samt föreningar till att delta i projektet.

När: Klart den 2 juni

Ansvar: Skåneidrotten

Milstolpe 3 – Utbildning av föreningsledare

Genomföra en utbildningskväll för involverade föreningsledare med fokus på idrott och äldre samt skadeförebyggande

När: Klart i slutet av augusti

Ansvar: Skåneidrotten

Milstolpe 4 - Genomföra Senior Sport School

När: 1/9 – 10/12

Ansvar: Skåneidrotten i samverkan med Hushållningssällskapet och Region Skåne

Milstolpe 5 – Utvärdering och förslag till fortsättning

När: under hösten 2009 och våren 2010

Ansvar: ?

Milstolpe 6 - Inspirationskonferens för intresserade föreningar och kommuner i Skåne

När: april månad 2010

Ansvar: Skåneidrotten

7. Budget/Finansiering

Projektets intäkter

Deltagaravgifter (40 x 200 kr): 8 000 kronor

Hässleholms kommun: 15 000 kronor(Lokalhyra motsvarande 10 000 kronor, ersättning till föreningarna 5 000 kronor)

Simrishamns kommun: 15 000 kronor(Lokalhyra motsvarande 10 000 kronor, ersättning till föreningarna 5 000 kronor)

Skåneidrotten: 41 400 kronor (motsvarande projektledning 10% i ett år)

Region Skåne: 79 400 kronor

Totalt: 158 800 kronor

Projektets kostnader

Projektledning, Skåneidrotten, (arbetsinsats motsvarande 10 procent under ett år), 41 400 kronor

Föreläsning i Skadeförebyggande för föreningsledare: 4 100 kr

Föreläsning i Senior Sport School (Skadeförebyggande x 2, Idrott och hälsa x 2): 16 400 kr

Föreläsning Vinnande styrelse x 2: 11 800 kr

Föreläsning Plattformen ledarskap x 2: 24 600 kr

Matlagningskurs, Hushållningssällskapet (3 bastillfällen och en avslutning med tre rätters middag): Separat uppdrag mellan Region Skåne och Hushållningssällskapet

Materialkostnader (t ex studiematerial): 10 000 kr

Ersättning till föreningarna (10 föreningar x 1000 kr): 10 000 kr

Lokalkostnader: 20 000 kr

Inspirationskonferens våren 2010: 15 500 kronor

Övriga kostnader i samband med projektet (reskostnader, tryckmaterial, mat och fika mm): 15 000 kr

Summa: 158 800 kronor exl matlagningskurs Hushållningssällskapet

8. Organisation

Projektägare: Skåneidrotten (Skånes Idrottsförbund), Hässleholms kommun (Fritidsförvaltningen) och Simrishamns kommun (Fritidsförvaltningen)

Projektutförare: Skåneidrotten (SISU Idrottsutbildarna)

Projektid: 2009-2010

Referensgrupp

Uppgift: Strategisk planering, uppföljning samt utvärdering av projektet

Deltagare: Skåneidrotten, Hässleholms kommun, Simrishamns kommun, Region Skåne genom CFL och Centrum för folkhälsa och miljö, Hushållningsällskapet, Smaka på Skåne

Bilaga 2. Informationsblad Simrishamn

Senior Sport School i Simrishamn kommun

Är du 50+?

Är du intresserad av prova på olika idrotter?

Vill du lära dig mer om hälsa, kost och idrott?

Senior Sport School är ett samverkansprojekt mellan Region Skåne, Simrishamns kommun, Skåneidrotten och Hushållningssällskapet. Syftet med Senior Sport School är att man tillsammans träffas och har kul samtidigt som man rör på sig och lär sig mer om hälsa, kost och idrott. Målgruppen är personer 50 år och uppåt. Du behöver inte tidigare ha varit aktiv inom någon idrott tidigare för att delta.

Då du deltar i Senior Sport School, kommer du att få möjlighet att prova på olika idrotter/aktiviteter som badminton, skytte, boule, Friskhuset och linedance tillsammans med andra deltagare i projektet. Du kommer också att få delta i en studiecirkel med fokus på hälsa och livsstil. Under hösten kommer du att erbjudas utbildning i ledarskap och föreningslära samt få delta i en praktisk matlagningskurs arrangerad av Hushållningssällskapet.

Deltagarna i Senior Sport School kommer under en termin träffas 2 dagar i veckan (måndagar och torsdagar) med utgångspunkt från kulturhuset Valfisken och föreningarnas lokaler i Simrishamn.

Deltagaravgift: 200 kronor/termin

Startdatum: 7 september

Avslutning: 3 december

Sista anmälningsdatum till Senior Sport School är 17 augusti.

Är du intresserad och vill veta mer har vi ett öppet informationsmöte den 23 juni 10:00 på Kulturhuset Valfisken i Simrishamn.

För mer information och anmälan till projektet:

Sofi Lantz, Skåneidrotten

040-6005967, sofi.lantz@skaneidrotten.se

Bilaga 3. Observationsanteckningar

(Samtliga minnesanteckningar har justerats för att undvika att personer kan pekats ut.)

Minnesanteckningar från Simrishamn 7 september 2009 09.30-12.00

Plats: Valfisken, Simrishamn

21 utav 23 deltagare närvarade på dagens föreläsning där könsfördelningen ser ut som följande: 11st kvinnor och 10st män, en man var sjuk idag och en kvinna hade inte hört av sig angående sin frånvaro.

Deltagarna sitter i en U-form, samtliga presenterar sig själv (alla kommer inte ursprungligen från Simrishamn). De har fått information om kursen via media (tidning) till skillnad från Hässleholm som har blivit rekryterade via s.k. ”word of mouth”.

Åldersfördelningen i gruppen ligger på 55-75 år och deltagarna har uteslutande svenskt ursprung.

Mozghan nämner för deltagarna att de ska föra dagböcker där de berättar om sina tankar om varje kurstillfälle.

Karin Andersson, dagens föreläsare, talar med deltagarna om deras motivation till att förändra sitt liv, föreläsningen präglas av en dialog mellan Karin och deltagarna.

Sist ombeds deltagarna att berätta om vad de har för förväntningar på kursen.

Minnesanteckningar från Hässleholm 8 september 2009 09.30-12.00

Plats: Allaktivitetshuset i Vittsjö, Hässleholm

Medverkande:

Charlotte ”Challe” Karlsson, Skåneidrotten (ansvar för Hässleholm)

Jörgen Thelandersson, Vittsjö GIK

Inga-Maj Ottosson, Wilmagymnasterna

Mozghan Zachrison, CFL

Jenny Önnevik, Region Skåne CFM

Linda Jönsson, dagens föreläsare

Tina Andersson, Malmö högskola

9 utav 15 deltagare (tre personer har hoppat av kursen). Ytterligare tre stycken som inte dök upp på dagens föreläsning och de har inte hört av sig angående sin frånvaro. Könsfördelningen mellan de nio deltagarna är en man och resterande är kvinnor.

Åldersfördelningen i gruppen ligger mellan 65-80 år och även här har deltagarna uteslutande svenskt ursprung.

Presentationsrunda – alla verkar känna till varandra mer eller mindre. Rekryteringen i Hässleholm har inte skett via media, till skillnad från Simrishamn, utan den har skett genom kontakten med allaktivitetshuset i Vittsjö. Tre stycken har hoppat av kursen förhoppningar finns på att de deltagare som är kvar kan rekrytera andra personer – snöbollseffekten som Mozghan kallade det.

Deltagarna blir ombudda att berätta om de förväntningar som de har på kursen, som de innan dagens föreläsning är slut, gärna får lämna in till mig (Tina).

Linda Jönsson, dagens föreläsare, talar med deltagarna om deras motivation till att förändra sitt liv, föreläsningen präglas även här av en dialog mellan Linda och deltagarna. Linda sitter ned under föreläsningen, till skillnad från Karin som stod upp och rörde sig runt (dock hade Karin större grupp i en mycket större sal).

Minnesanteckningar från Simrishamn 17 september 2009 16.00-18.00

Plats: Södra planteringen (utomhus), Simrishamn

Aktivitet: Boule (valfri klädsel)

Lagindelning sker i form av ”lottning” där ledaren (Agne) ropar ut namn på deltagarna och de får gå till respektive pelare för att bilda lag. Deltagarna börjar självmant spela boule.

Vid sidan av spelplanen sitter människor som inte är deltagare i Senior sport school, vissa av dem hjälper till som ”extra deltagare” då det var för få människor för att bilda jämna öag.

Könsfördelning: nio kvinnor och åtta män deltagare i dagens aktivitet, 6st frånvarande – någon sjuk

Jag får uppfattningen att aktiviteten har två ledare från ”sillaboularna” och de är ute på planen och ”guidare” deltagarna. Föreningen: Simrishamns Bouleförening Sillaboularna, kontaktperson: Agne Ohlsson

En kvinna uttrycker tydligt att det gick dåligt för henne samtidigt som hon uttrycker att hennes lagkamrater gör bra ifrån sig.

Tidpunkten för aktivitet: ledaren har ingen direkt uppfattning om detta.

En av ledarna som jag fick möjlighet att prata med menar att det är en hel del av deltagarna som tänker fortsätta med pensionärsboule (pensionärer som träffas torsdagar mellan kl. 14.00-16.00 för att spela boule och samtala).

När deltagarna spelat en runda tar de en paus. En av ledarna har tagit med sig pären som deltagarna får äta.

Tre kvinnliga deltagare som jag frågar om tidpunkten för aktiviteten menar att det är en bra tidpunkt, då de hinner hem innan det blir alltför mörkt (bra att boulen är lagd i sept. istället för dec) samt kommer de hem i tid för att äta middag.

Minnesanteckningar från Simrishamn 18 september 2009 10.00-12.00

Plats: Valfisken, kulturhuset i Simrishamn

Aktivitet: föreläsning om skadeförebyggande träning

Föreläsare: Anna Olsson, SISU

Mats Carlsson, ställföreträdande kultur- och fritidschef är närvarande och delar ut info från Sofi (skåneidrotten), han drar sig tillbaka innan föreläsningen börjar. Tekniken fungerar inte så det blev ingen power point presentation.

Deltagarna sitter på två sidor i salen och Anna, föreläsaren, står framme mellan dem. Självt sitter jag mellan deltagarna, mitt emot Anna.

Föreläsningen präglas av den mer traditionella föreläsningstilen där föreläsaren håller sitt anförande och deltagarna ställer (enstaka) frågor, vilket Anna har efterfrågat.

Under pausen bjuds det på frukt och deltagarna får samtala med föreläsaren och varandra. En dam talar med mig och säger att hon är nöjd med denna typ av föreläsning. En dam går fram till föreläsaren Anna och uttrycker hur nöjd hon är med föreläsningen.

Minnesanteckningar från Simrishamn 21 september 2009 10.00-12.00

Plats: Valfisken, kulturhuset i Simrishamn

Aktivitet: föreläsning "Hälsa och levnadsvanor"

Föreläsare: SISU cirkelledare Karin Andersson

Karin startar dagen med att fråga deltagarna hur de tycker att det hela går, bl.a. med boulen och fredagens föreläsning med Anna Olsson om skadeförebyggande träning. Deltagarna uttrycker nöjet och glädjen med kursen.

Några deltagare har uppfattat det som att de skulle börja kl. 10.00 då två-tre stycken är lite sena.

Könsfördelningen: nio män och tio kvinnor utav sammanlagt 23st

Karin delar ut olika blad där deltagarna får besvara några frågor, vidare får de häftet ”Hälsocirkel”.

Deltagarna, de flesta, känner sig bekväma att prata och ställa frågor under föreläsningen.

En av deltagarna uttrycker till mig att kursen kunde riktas till de människor som, i dagsläget, inte är fysiskt aktiva. Något att tänka på om projektet fortsätter.

Karin inbjuder till balansövning, deltagarna får stå på ett ben och sen ska de utföra olika rörelser. Paus med fika, knäckebröd/ost/frukt/kaffe/te/mjölk. Under pausen får många av deltagarna testa en spikmatta som en av deltagarna tagit med sig.

Under dagens föreläsning delar Karin ut de efterlängttade stegräknarna som Region Skåne har bistått med.

Minnesanteckningar från Hässleholm 24 september 2009 10.00 – 12.00

Plats: Vittsjö Golfklubb

Aktivitet: Golf

Ledare: Lars (Golfchef) från Vittsjö GIK

Alla deltagare möts upp vid allaktivitetshuset, även jag får skjuts därifrån till golfbanan. Väl på golfbanan samlas alla inne i ett rum där deltagarna får sitta på stolar och Lars, som är dagens ledare halvsitter på ett bord framför dem. Lars tar närvaron, en kvinna är sjuk. Närvarar gör en man och åtta kvinnor, en av dem är nyrekryterad.

Lars talar lite kort om golf och att det är svårt. Han berättar även om sin uppfattning om Senior Sport School; pensionärer testar olika fritidsaktiviteter/sporter.

Väl utomhus får alla deltagare vars en klubba, Lars ställer sig på driving rangen och visar hur de ska slå. Sedan får deltagarna testa att slå ut bollarna. En deltagare råkar tappa sin klubba så den flyger upp i luften, men som tur är träffar den ingen person.

Efter ett tag får deltagarna lära sig att hålla klubban rätt. Lars verkar irriterad på/distraherad av att deltagarna pratar och skrattar med varandra och berättar att han hade ett gäng lärarinnor som han tidigare hade varit tvungen att skicka hem, då de störde. Reaktionen på deltagarna blir blandad, vissa skrattar bort det och sen är alla tysta. Deltagarna får testa att slå igen, nu med den nya kunskapen om hur man håller i klubban.

Lars försöker nog hålla en relativt skämtsam attityd mot deltagarna då han oftast verkar säga vad han tänker. Vid ett tillfälle när Lars talar med den enda manliga deltagaren så menar Lars att han måste kunna slå hårdare än ”tanterna”, då frågar en av de kvinnliga deltagarna:

”Vad sade du?” och då upprepar han det igen.

Lars ger feedback och visar deltagarna hur han/hon skall stå och hålla. ”Perfekt” säger han när en kvinnlig deltagare lyckas slå i väg bollen på ett lämpligt vis.

Putting greenen får alla deltagarna vars en putter klubba för att sedan kunna testa att putta från 1 meter respektive 5 meters avstånd. Lars instruerar hur de skall hålla, sedan får deltagarna testa själva medan Lars går runt och ger instruktioner. Sedan utropar Lars att de ska tävla (tre deltagare/lag), de puttar till tre olika hål och de skall hålla reda på hur många slag de får. Den som fick minst antal slag (Görel med sju slag) vann antingen en glass eller en kopp kaffe i restaurangen inne på golfgården.

Till slut fick deltagarna spela på den faktiska banan. Detta verkade de tycka om och de peppade varandra för fullt.

Hur många deltog vid nästa golfaktivitet (torsdagen därpå?)

Minnesanteckningar från Simrishamn 28 september 2009 08.00- 11.00

Plats: Korsavadskolan

Aktivitet: Bra och nyttig frukost

Föreläsare: Hushållningssällskapet, Elisabeth Lindgren

Jag anländer cirka 10 min för sent då jag hade svårt för att hitta till rätt klassrum. Deltagarna ser mig utanför så föreläsaren kallar på mig.

Könsfördelning: 10 män och 10 kvinnor, en man och två kvinnor frånvarande.

Vi befinner oss i ett hemkunskapsrum, deltagarna sitter utspridda i rummet på pallar utan ryggstöd (vissa ställer sig upp då det blir jobbigt att sitta på dem).

Elisabeth (föreläsaren) pratar först lite om matlagningshistoria. Elisabeth säger ”Ni är bäst i samhället på det här” och syftar på matlagning. Sen frågar hon vilka förväntningar deltagarna har på kursen. Då säger en av de manliga deltagarna: ”Jag kan inte laga mat” och alla skrattar. Dock uppfattar jag att mannen menar det han säger då han vidhåller att han verkligen inte kan laga mat då han aldrig riktigt behövt göra det. Andra (kvinnor) i hans liv har gjort det åt honom.

Sedan håller Elisabeth ett föredrag om matkunskap, hon uttrycker att husmanskost inte är samma för alla generationer och exemplifierar med att kåldolmar inte alltid kommer att vara husmanskost. ”Tyvärr säger ni” uttrycker Elisabeth, utan att någon av deltagarna kommenterar henne.

Elisabeth talar om hur samhället har förändrats (i en negativ ton) gällande våra matvanor.

Elisabeth delar senare ut recept till alla, recept på bröd som deltagarna ska få baka. Det framkommer att tre av männen aldrig har bakat någonsin eller så var det länge sedan (1960-talet). Elisabeth delar in deltagarna i olika grupper. Tre (en kvinna och två män) får baka bröd.

Shots/smoothies recept delas ut; två män får göra en spenat dryck. Blodapelsindrycken får två kvinnor göra. Smoothies får ytterligare två kvinnor göra. Grönsaker och diverse andra uppgifter får resterande deltagare dela på, så som att diska (inte använda diskmaskin) och ställa tillbaka allt, koka kaffe, ta fram tallrikar osv.

En man uttrycker att han inte dricker kaffe och då säger en annan manlig deltagare (problemlösare) att han kanske kan erbjudas te istället för kaffe, men då säger Elisabeth att hon måste fråga personalen först, men till slut löste sig allt och mannen fick te.

Alla deltagare startar med sina uppgifter. Alla samtalar och utför sina uppgifter samtidigt. Då jag cirkulerar runt får jag höra att stegräknaren inte fungerar som den ska, den räknar inte alla steg. Jag noterar och beklagar det hela med att det kan ta några steg innan stegräknaren börjar räkna stegen.

Vid konversation med deltagarna får jag höra att de är missnöjda med stegräknarna, att de inte fungerar som de ska, vilket jag antecknar.

När maten är färdiglagad börjar alla med att prova de olika rätterna. Sedan följer en föreläsning om tallriksmodellen.

Sedan får alla deltagarna göra ett test där de ska hålla för näsan, smaka på något och sedan ta bort handen från näsan och då känner de doften av kanel. Detta var ett test för att visa på hur vi använder många olika sinnen när vi äter.

Jag märker att ingen antecknar, vad jag kan se.

Minnesanteckningar från Hässleholm 29 september 2009 08.00- 11.00

Plats: Allaktivitetshuset

Aktivitet: Bra och nyttig frukost

Föreläsare: Hushållningssällskapet, Elisabeth Svensson

Könsfördelning: en man och åtta kvinnor.

Föreläsaren, Elisabeth, talar om hur konsumtion är uppdelat.

Efter lite föreläsning berättar Elisabeth att de idag ska baka bröd och då säger en deltagare att denne aldrig gjort det förut.

De flesta hjälper till med bakningen, dock inte personen som aldrig testat det förut. De blir introducerade till en ny sorts jästblandning som de ska använda sig av, vilket de blir fascinerade av. Några andra deltagare hjälper till att ta fram smör, ost osv.

Det beslutas att vi alla ska sitta i ett annat rum, där sitter alla vid ett runt bord och lyssnar på föreläsning om de olika sinnen som används då vi äter. Själv sitter jag vid sidan om deltagarna, utanför ringen. Även här får deltagarna göra lite olika tester som ska visa på just sinnenas inverkan på att äta mat.

En dam väljer att dela med sig av en personlig historia som handlar om mat, något som hon känner sig bekväm att göra lite då och då (inom olika ämnen).

Jag ser inte att det är någon som antecknar.

Föreläsaren fortsätter att prata om vårt sömnbehov. Sedan är det dags för deltagarna att ta del av frukosten. Under frukosten sitter alla tillsammans och samtalar med varandra, alla har någon att samtala med.

Innan Elisabeth återgår till föreläsningen nämner jag deltagarnas dagböcker som en påminnelse och att det är frivilligt.

Sedan återupptar Elisabeth föreläsningen om sömn. En av damerna berättar (samma som innan) ytterligare en personlig historia.

Elisabeths föreläsning präglas av en dialog mellan henne och deltagarnas frågor/svar/tankar/berättelser.

I slutet av dagen lämnar Elisabeth fritt för diskussion och då ställer deltagarna lite frågor, bl.a. frågar den manliga deltagaren om näringen förändras vid frysning av tex. kött. En diskussion bryter ut och deltagarna ger varandra lite olika tips om hur de kan hantera olika förpackningar osv. Sist pratar Elisabeth lite om nästkommande gångerna.

Minnesanteckningar från Hässleholm 6 oktober 2009 09.30- 12.00

Plats: Allaktivitetshuset

Aktivitet: Hälsa och levnadsvanor – ”Stress och avslappning”

Föreläsare: SISU cirkelledare Linda Jönsson

Könsfördelning: En man och sju kvinnor.

Dagens föreläsning börjar med att deltagarna får göra ett stresstest. Sedan går föreläsaren, Linda, igenom testet med deltagarna och det diskuteras vad som är stressande. Tex. När saker inte fungerar menar några deltagare i gruppen. Vad gör man åt stress? → Planering! Vissa av deltagarna uttrycker att det inte upplever sig som stressade utan att de gillar ett högt tempo → har hög kapacitet menar föreläsaren. Då börjar Linda tala om positiv och negativ stress.

Diskussion under föreläsningen.

Det är främst en kvinna som inte deltar verbalt i konversationen, utan hon lyssnar och observerar främst.

De flesta ser det som ett privilegium att vara pensionär, de menar att hälsan är viktig. När man är pensionär kan/ska man göra det man inte hunnit med innan...

Den manliga deltagaren ser kursen som ”sätt igång oss (pensionärer)”.

Linda lyssnar på deltagarna och låter dem komma till tals. Hon låter deltagarna ha konversationer med varandra i grupp.

Heta diskussioner om ex. TV, självmord, barn/tonåringar, förr i tiden, mobbning, mediasamhället samt ideal (mode).

Paus med fika, alla pratar med varandra och fikar kaffe/te och bulle.

Åter till föreläsningen: Vad kan motverka negativ stress?

Deltagarna gör en lista över vad som kan göras. Tar dagen som den kommer, menar en av deltagarna.

En av deltagarna berättar om att inte kunna planera för något då denne inte visste om han/hon skulle leva. Då uttrycker andra deltagare (suckandes) att ingen vet om de kommer att leva i morgon utan man får försöka att leva ändå.

En av deltagarna (kvinnlig) berättar en historia om konsten att sucka (att äldre suckar när de skall genomföra något) vissa av deltagarna kunde identifiera sig med detta.

Ibland slumrar en deltagare till, något som jag uppmärksammar då det är cirka en halvtimme kvar av föreläsningen.

Tur var det kanske då att det blev dags för deltagarna att testa på Qigong, micropaus. Som pågår i 15-20 min. (Musik spelas). Deltagarna får utföra olika övningar med armarna och benen (stående i det lilla rummet, dåligt med plats). En deltagare beger sig innan övningen startat då denne har svårt med motoriken. Samma person påminner ibland sina deltagarkollegor om sitt hälsotillstånd och värk. Ytterligare en deltagare går efter en stund då denne har en tid att passa.

Deltagarna tar övningen på allvar, ingen som skrattar eller avbryter.

Sedan frågar föreläsaren om vad de tyckte om övningen.

Svar:

Det kändes skönt, jättefint.

Jag har haft svårt att slappna av

Man glömmer att andas

Det är ett sätt att koppla av

Det kändes i musklerna

En av deltagarna berättar ”hur man faktiskt ska göra”.

Sedan avslutar Linda dagen genom att tacka deltagarna.

En deltagare informerar mig om att denne fortfarande inte fått inbetalningskort.

Minnesanteckningar från Hässleholm 8 oktober 2009 15.00 - 16.00

Plats: Bjärnum Simhall

Aktivitet: Vattengymnastik

Instruktör: Sara Nilsson

Könsfördelning: åtta, samtliga kvinnor (enligt en av deltagarna "vågade" inte vara med på dagens aktiviteter).

Aktiviteten började lite innan 15.00 med att Country musik strömmar ut från högtalarna. Instruktören, Sara, (höggravid) står vid poolkanten och visar de olika övningarna.

Sara säger till deltagarna att de själva bestämmer i vilket tempo de vill köra.

De flesta av deltagarna verkar koncentrerade samtidigt som de ler och verkar ha roligt. Detta är en övning som jag vet att några av deltagarna har gjort förr och som de väldigt gärna ville skulle vara med på Senior Sport School schemat.

Några av deltagarna ser inte hur Sara instruerar dem så hon flyttar sig för att kunna visa.

Efter en stund dyker en reporter (från tidningen Region Skåne), tillsammans med en fotograf, upp. De frågar om det är ok att de tar lite bilder och det verkar inte som att deltagarna har något emot detta. Därför hoppar fotografen ner i vattnet tillsammans med deltagarna och börjar fotografera dem. Först verkar deltagarna ganska oberörda av fotografens närvaro dock märker jag att det distraherar en del av dem efter ett tag.

Avslappningsövning som en del av deltagarna har svårt för. Sedan tackar Sara för dagen.

Då tar reportern vid och ställer frågor som vad det tycker om kursen osv.

De svarar att det är kul, men att man får med fel människor.

Minnesanteckningar från Hässleholm 13 oktober 2009 09.30- 12.00

Plats: Allaktivitetshuset

Aktivitet: IFL, Idrottens Föreningslära

Föreläsare: SISU Ingela Ekman

Könsfördelning: Nio kvinnor och en man

Alla sitter vid ett runt bord och föreläsningen om Idrottens Föreningslära börjar. En av deltagarna korrigerar föreläsaren, Ingela, då hon talar felaktig Svenska → Ingela verkar ok med det och fortsätter sedan berätta om att Skåneidrotten är ett samlingsbegrepp för Skånes Idrottsförbund.

Sedan frågar hon deltagarna vilken idrottsbakgrund de har och vilka förväntningar de har på dagen (inte alla som svarade på den sistnämnda frågan).

1. Kan inte engagera mig i föreningslivet, vill dock få hit (Vittsjö) andra aktiviteter (vattengymnastik).
2. Torr förmiddag. Tycker att det är ett socialt forum (syftar på Senior Sport School).
3. Son och dotter är aktiva inom idrott, på den vägen har hon blivit aktiv.
4. Rörelse, varit ledare för gymnastikgrupp. Kan tänka sig att hjälpa till, tycker detta är trevligt (syftar på Senior Sport School).
5. Jobbar med pensionärer/anhöriga – center Rehab-gym. Barnbarn aktiva inom idrotten, ser skillnader mellan nu och då.
6. Var lärare en kort period, gift med en militär, har alltid varit rörlig, varit med och startat Vittsjö idrottsförening, tycker att Senior Sport School är roligt.
7. Idrott: Aldrig varit intresserad, jobbat som tekniker inom tobaksbolag, kom med pga. Styrketräningen (som alla de andra deltagarna). Har spelat boule och har arbetat (kanske ideellt) som ishallsvaktmästare. Varit politiskt aktiv, inga ambitioner att fortsätta, lämnar till de yngre.
8. Gymnast i 30 år, tävlingssimmat samt orientering.
9. Mycket aktiv, sprungit mini-triathlon, jobbat som huvudskyddsombud, kassör inom idrotten i Vittsjö.
10. Överaktiv, alltid utövat något, tycker dock inte om att gymnastisera, gillar spinning. Hennes förväntningar: få info, alla seminarium har varit intressanta. Hon är förväntansfull, varit med i idrottsföreningar men är numera med i teaterförening.

Föreläsaren, Ingela visar hennes förväntningar:

- Intressant dag (trevlig)
- Positivt klimat
- Aktivt deltagande

Syftet är att ge en plattform om vad en förening är, vad den får göra, vad den består av, vad den gör.

1:a passet kommer att handla om svensk idrott sedan en paus

2:a passet kommer att handla om ”föreningen”

Nästa gång – om arbetet i föreningen.

Diskussion om vilken av ambitionsnivåerna inom idrotten som deltagarna har kommit i kontakt med.

Föreläsaren talar om Idrottens demokrati och idrottens finansiering → Privat/Offentlig/Frivillig sektor.

Föreläsaren talar om Varför föreningar bildas

- kommunen kräver det för att få tillgång till anläggningar, bidrag

Föreläsaren talar om meningen med föreningen

- det är medlemmarna som avgör hur det ska vara i föreningen. Det är genom medlemmarnas engagemang och deras demokratiska rättigheter och möjligheter som avgör vilka gemensamma överenskommelser som ska finnas i föreningen.

Juridisk person → en sektion är ingen juridisk person utan en förening är en juridisk person.

Deltagarna får ta 10 minuters diskussion om det bästa samt det sämsta med idrotten & demokrati.

- Alla blir inte hörda
- Medlemmarna blir arga på styrelsen
- Rätt att göra sig hörda – även skyldigheter
- Ekonomiskt stöd
- Ansvarstagande, okunskap?

Föreläsaren avslutar dagen genom att påpeka att hon anser att de förväntningar som hon hade på dagen har uppfyllts (alltså; positivt klimat/aktivt deltagande/trevlig förmiddag). Sedan får deltagarna säga vad de tyckt om dagens föreläsning:

- Givande och lärorikt
- Roligt
- Intressant, klart och tydligt
- MVG
- Fin information(?), roligt på alla sätt
- Jätteduktig, mycket information
- Tack vare dig (föreläsaren) blev det inte torrt
- Det var inte svårt att hänga med

Minnesanteckningar från Simrishamn 15 oktober 2009 16.00- 17.00
(de hade bokat för ytterligare en timme, men de behövde tydligen inte den till sitt förfogande).

Plats: Simrislunds skolan i källaren, mindre lokal
Aktivitet: Österlens skytteförening

Könsfördelning: åtta kvinnor och nio män

Deltagarna har skjutit två gånger innan.

Några deltagare, cirka åtta stycken (blandade kön), skjuter medan resterande sitter vid ett par bord sidan om och väntar på sin tur. Medan de väntar småpratar deltagarna, ganska högljutt.

Jag pratar med föreningsledaren och han fru (som sitter vid ett skrivbord i mitten av det lilla rummet och delar ut tavlor som deltagarna ska skjuta på). Mannen berättar att han

tycker att själva idén med Senior Sport School är mycket trevlig sen förklarar han att denna idrott är en koordinationssport.

Jag cirkulerar och pratar med några av deltagarna, en av männen uttrycker att det är kul att testa men just denna aktivitet är inget som han skulle vilja fortsätta med då han hellre vill utöva något där han kan vara mer fysiskt aktiv.

En man menar att det måste finnas enkäter med frågor (har tidigare nämnt detta). Sofi (Skåneidrotten), som närvara vid dagens aktivitet, säger att det är delvis upp till oss som utvärderar och innan jag hinner svara säger hon att den information som eftersträvas skall vara från s.k. öppna frågor, och helst inte ledande frågor. Då säger jag att det är lämpligt att alla, som vill, för anteckningar om vad de tycker om respektive dag. Då menar mannen, som inte verkar övertygad, att ”vi” (som utvärderar) måste ju vilja få ut information från deltagarna och då säger jag att det är bra om man kan skriva dagbok, men att det är frivilligt. Några andra deltagare uttrycker att de skriver ner när de har genomfört samtliga tillfällen för en aktivitet (i Simrishamn utför de oftast aktiviteterna vid tre tillfällen), vilket de verkar nöjda med och då sa jag att det lät som en bra idé.

Minnesanteckningar från Simrishamn 19 oktober 2009 09.30- 12.00

Plats: Kulturhuset Valfisken

Aktivitet: Föreläsning om ledarskap

Föreläsare: SISU, Charlotte Karlsson

Könsfördelning: tio kvinnor och åtta män

Under dagens föreläsning är forskare Jesper Fundberg med och observerar.

Föreläsaren, Charlotte, har inte fått i ordning sin utrustning (dator/projektor) pga. att hon blev försenad (trafik). Hon ber samtliga deltagare, som sitter i en halvmåne, att gå samman två och två för att komma på ett djur som representerar dem två tillsammans. Medan deltagarna diskuterar - riggar Charlotte upp sin utrustning. Jag uppfattar dock att Charlotte är aningen otydlig kring uppgiften. Detta visar sig när deltagarna ska redovisa uppgiften. Vissa grupper (de flesta) har valt att nämna två djur (alltså djur som representerar individen själv), istället för ett djur som representerar dem båda, vilket Charlotte bad om (otydliga direktions). Jag förmodar att syftet med uppgiften delvis var att diskutera hur de två parterna kom fram till att det var just ”detta” djur som representerade dem, och vem som ”agerade” ledare.

Vidare talas det i grupp om vilka egenskaper som deltagarna anser att ”den goda ledaren” bör besitta:

- Förtroende
- Få andra att växa
- Vara närvarande
- Vara bestämd

- Lyssna och kommunicera
- Inte vända kappan efter vinden
- Tydlighet
- Se förmågan, se möjligheter
- Kunnighet
- Förmåga att delegera
- Ödmjuk, kunna erkänna fel

I denna fråga uppfattar jag det som att föreläsaren ”missar” två personer som inte får besvara frågan om vad de anser att en ”god ledare” är.

Diskussion kring olika sorters ledarskap, jag ser inte att det är någon deltagare som antecknar.

Diskussion kring svårigheter med att vara ledare och vad som är viktigast när man möter en grupp. I denna fråga uttalar en av de manliga deltagarna sin åsikt ett par gånger, vilket han brukar göra i de flesta diskussioner som förs.

Paus i 10 minuter.

Efter pausen frågar Charlotte deltagarna om det finns någon som kan tänka sig att hjälpa till och hämta kaffe vid ett senare föreläsningstillfälle. En kvinnlig deltagare erbjuder sig att göra det. Den föreläsare som ska komma (långt ifrån) hittar inte såväl.

Deltagarna beklagar sig över att stegräknarna inte fungerar, de börjar först efter ex-antal steg.

Onyanserad föreläsning, ganska generell, vilket även Charlotte nämner i början. Charlotte är avsevärt mycket yngre än de som hon föreläser för.

Kommunikation och information: en manlig deltagare skämtar om att falsk tvåvägskommunikation är som ett äktenskap. I nästa stund talas det om kränkande kommunikation och om att vara rolig på någon annans bekostnad.

Uppgift: en får rita och en får ge instruktioner till den som skall rita → test där den ena parten får kommunicera med den andra, inga frågor får ställas.

Charlotte avslutar sin föreläsning med att ta närvaron, sen introducerar hon instruktörer från Friskhuset som talar med deltagarna om att kommande träningspass med dem kommer att vara uppdelade i kvinnor (första passet; 18.00-18.45) och männen (andra passet; 18.45- 19.30).

Minnesanteckningar från Hässleholm 20 oktober 2009 09.30- 12.00

Plats: Allaktivitetshuset

Aktivitet: IFL, Idrottens Föreningslära

Föreläsare: SISU Ingela Ekman

Under dagens föreläsning är forskarna Lars Lagergren och Jesper Fundberg med och observerar. Jesper sitter runt samma bord som deltagarna sitter vid, Lars och jag sitter vid sidan om i två olika hörn.

Könsfördelning: missat att anteckna

”A sense of a Goose” – inledande text... om hur föreningslivet är uppbyggt, ”vi” är beroende av varandra.

Övning: Pojknamn på A (ska påvisa gruppens styrka).

Föreläsaren, Ingela, talar om vad den skånska idrotten består av.

Ingela frågar deltagarna vilken idrott som intresserar dem? Att titta på eller att utöva (inom Vittsjö). Detta diskuterar deltagarna i smågrupper. Vattengympa och spinning skulle en del av deltagarna önska sig att kunna utöva i Vittsjö.

Föreläsaren talar om föreningens samt medlemmens rättigheter och skyldigheter. Vidare föreläser hon om föreningens organisation.

Paus med fika (kaffe och mackor) under pausen läser och diskuterar deltagarna text om styrelsearbete (sex punkter som hjälper dig att hitta rätt). Detta diskuteras i gruppen efter pausen. Där deltagarna uttrycker reservation för tekniken (tex. att ha årsmöten via datorer).

Föreläsningen fortsätter där ord som; debatt, diskussion och dialog tas upp.

Föreläsaren talar bl.a. revisorers ansvar och föreningens framgångsnycklar.

Avslutningsvis uttrycker föreläsaren att hon önskar att det har inträffat någon ny kunskap/insikt hos deltagarna – synen på idrotten samt föreningslära.

Vad anser deltagarna?

- Inte torrt
- Lärt oss mycket
- Större organisation (SISU) än deltagaren tänkte sig
- Positivt energi istället för negativ energi

Slutliga observationer: den manliga deltagaren visar demonstrativt att han inte vill lyssna på en av de kvinnliga deltagarna som (ganska ofta) är negativt inställd och pratar om svårigheter i sitt liv, genom kroppsspråk, han vänder sig om, med ryggen mot henne).

Jag ser inte att det är någon som antecknar, dock kan deltagarna senare få ta del av materialet från föreläsningen (vilket även jag blivit erbjuden, dock inte fått något 9/11-09).

Minnesanteckningar från Hässleholm 27 oktober 2009 16.00- 19.00

Plats: Bjärnumskolan

Aktivitet: Matlagning – Hälsolunch

Föreläsare: Hushållningssällskapet, Elisabeth Svensson

Könsfördelning: sju deltagare, samtliga är kvinnor.

Föreläsare, Elisabeth, talar om kolhydrater, frukt och grönt. Deltagarna sitter vid höga bord, alla tittar på projektorn där föreläsaren visar information. En deltagare frågar om informationen är tillgänglig för dem, då meddelar föreläsaren att de kan få all information i samband med att de får alla kursens recept.

Två av deltagarna är mest aktiva och upprepar gärna något i stil med att: ”Det är bäst att äta lite av varje”. En av deltagarna sitter tyst och lyssnar, kommenterar inte något som sägs under föreläsningen.

Föreläsaren delar ut recept, går sedan igenom dem med gruppen. Sedan tilldelas deltagarna de olika recepten. Alla får tillaga någon rätt.

När alla får prova de olika rätterna säger en av deltagarna att hon är väldigt nöjd med kursen och att hon anser att det har satsats mycket på dem i kursen.

Minnesanteckningar från Simrishamn 2 november 2009 09.30- 12.00

Plats: Kulturhuset Valfisken

Aktivitet: Föreläsning om ledarskap

Föreläsare: SISU, Charlotte Karlsson

Könsfördelning: nio män och tio kvinnor

Föreläsaren, Charlotte, börjar med att presentera sig för dem som inte har träffat henne förr.

Deltagarna får berätta kort om vad de diskuterade vid föregående föreläsning om ledarskap.

Text: Vad tänker du på? ”Män får lättare förkylning än kvinnor” → om hur man kan tolka budskap.

Charlotte ger instruktioner för stegräknartävlingen, sedan går hon vidare med att tala om VAK-principen (inlärningsprincipen) → visuellt/auditivt/kinestetiskt. Hon frågar deltagarna vilken av de tre de själva tillhör.

Sedan skall Charlotte visa en film ”*Se och möt varje barn – för barn- och ungdomsledare*”. Dock krånglar ljudet så det tar ett tag innan hon får igång det. Under tiden nämner Charlotte att när deltagarna ser filmen ska de tänka på tre saker som tilltalar dem samt tre saker som tilltalar dem mindre → Vilken sorts ledare föredrar du totalt sett?

Reaktioner från filmen ska deltagarna diskutera under de 15 minuter då de även tar fikapaus (kaffe serveras, vilket inte alla dricker uttrycker en deltagare). Under pausen frågar jag några av deltagarna om de, efter att ha sett filmen, känner att de vill bli föreningsaktiva. Svaret blir ”Vi vill gärna fortsätta träffas i gruppen, då vi trivs med varandra”.

Reaktioner från filmen:

- Etik och moral
- Ej resultatfixerad
- Synliggöra alla barn, lära sig deras namn exempelvis
- Ha kul!

Fyra av deltagarna har tidigare varit ledare inom en idrottsförening och en är det fortfarande idag. Det är ingen som räcker upp handen vid frågan om de skulle vilja bli ledare inom en idrottsgren.

Dagens föreläsning avslutas med en värderingsövning där deltagarna står i en ring och kan ta ett steg in i ringen eller stå kvar beroende på vad de tycker i frågan. En deltagare menar att alla frågorna är fördomar.

Minnesanteckningar från Hässleholm 5 november 2009 10.00- 11.00

Plats: Gymnastiksalen (som delas med en grupp skolelever) i Allaktivitetshuset

Aktivitet: Wilmagymnasterna

Instruktör: Inga-Maj Ottosson

Könsfördelning: sju deltagare, samtliga är kvinnor (de frånvarande deltagarna är sjuka)

Instruktör, Inga-Maj börjar med att berätta om vad Wilmagymnastiken innebär (mjukgymnastik), sedan börjar de gymnastisera – springer runt i en cirkel och gör olika rörelser.

Fem minuter in i gymnastikpasset pausar en av (de äldsta) deltagarna.

Använder stolar i en ring för att utöva gymnastiken (sittövningar, vilket jag uppfattar som väldigt lämpligt för många av denna målgrupp som är lite äldre och kan ha svårigheter med mobiliteten). Alla deltagarna får improvisera övningarna som går ut på att lära känna varandra (jag uppfattar dock detta som aningen förvirrande för deltagarna).

Efter ett tag sitter Inga-Maj i mitten av ringen och då ser hon inte de deltagarna som sitter bakom henne, där det bl.a. sitter en deltagare som inte klarar av att göra alla övningar och kan tänkas behöva lite uppmuntran då hon verkar ha lite ont vid vissa övningar.

Jag upplever att Inga-Majs program är aningen ostrukturerat och rörigt då hon skiftar från en rörelse till en annan. Från och till upplever jag det som att hon är i sin egen värld där hon glömmer bort tid och rum.

Inga-Maj säger till deltagarna att de är ”jätteduktiga”.

Från och till mekar/grejar Inga-Maj med stereon för att ändra på musiken.

Inga-Maja verkar agera lite på instinkt, det som känns som en lämplig övning vid ett tillfälle är den hon gör, hon verkar inte följa något direkt program → vilket stundtals upplevs som osammanhängande.

Vid ett övningstillfälle ställer sig alla deltagare utom en upp, då Inga-Maj inte klargör om vad som gäller, sedan säger hon till dem att de kan göra det som känns bäst för dem.

Sedan sätter sig deltagarna ner igen och gör ytterligare övningar.

Inga-Maj tycker att det är viktigt att deltagarna skrattar och har roligt.

Deltagarna ställer sig sedan bakom sina respektive stolar för att göra några övningar.

Slutligen tror jag att de ska utföra en avslappningsövning, vilket de gör men det är dock inte den sista övningen utan den övning de slutar med är en som liknar den de började med – springa i en cirkel och utföra olika rörelser.

Slutligen berättar Inga-Maj att hon ”provar” lite olika rörelser utifrån hennes humör och att idag var hon på ett extra gott humör. Så det var som jag misstänkte, att det inte fanns något direkt program (vilket gav mig intrycket att det var ett ostrukturerat och förvirrande pass).

Dock verkar deltagarna nöjda med passet.

Minnesanteckningar från Hässleholm 10 november 2009 16.00- 19.00

Plats: Bjärnumskolan

Aktivitet: Matlagning – God och hälsosam middag

Föreläsare: Hushållningssällskapet, Elisabeth Svensson

Könsfördelning: sex deltagare, samtliga är kvinnor

Småprat i början, en av deltagarna uttrycker att hon testat recept sedan föregående tillfälle. En berättar om att en annan deltagare (som inte närvarar under dagens föreläsning, då hon är sjuk) att hon fick en kick av föregående matlagningstillfälle.

Föreläsaren, Elisabeth, talar om fettets uppgift i kroppen → här förs en diskussion i gruppen och ännu en gång kan man ljuda en mentalitet av att ”att äta lite av varje är bäst för kroppen”.

Elisabeth delar ut dagens recept, vilket hon sedan går igenom för att sedan distribuera ut de olika uppgifterna.

När rätterna är tillagade får alla prova dem och varje par som jobbat tillsammans får berätta hur de gått till väga och gruppen får säga vad de tycker om de respektive rätterna.

Minnesanteckningar från Simrishamn 12 november 2009 18.00- 19.00
(Jag hade bara möjlighet att stanna en timme, dock hölls männens pass fram till 19.30, vilket var samma pass som för kvinnorna).

Plats: Friskhuset, ovanför Lindex

Aktivitet: Styrketräning

Instruktör: Sofie

Könsfördelning: Nio kvinnor och sju män (fattades fyra män enligt deltagarna)

Dagens aktivitet var uppdelat på två pass, det ena var tillägnat kvinnorna (det 1:a passet) och det andra var tillägnat männen. Detta gjordes för att det annars skulle vara för många deltagare vid samma tillfälle.

Deltagarna börjar med några olika redskap, ex. rodd-, sprint- och cyklingsmaskiner. Alla deltagare får testa de olika maskinerna, de cirkulerar runt vid maskinerna.

Efter det får deltagarna instruktioner av Sofie hur de ska använda de nästkommande redskapen. Sofie ber tre av männen (som anlant för tidigt då de inte fått information om gruppindelningen) att sänka samtalsvolymen då hon försöker instruera kvinnorna. Sofie fortsätter med att instruera genom att gå igenom alla de olika redskapen/maskinerna som deltagarna ska använda (kanske svårt för dem att minnas hur de ska användas?).

När de väl fått instruktionerna ska de utföra cirkulationsövningar, där de i 45 sekunder ska träna (när en lampa lyser grönt är det dags att börja och när den lyser rött är det dags att byta station).

Jag reagerar lite på att det inte är någon musik igång, känns ovanligt i en träningsal. Är det kanske för att deltagarna ska kunna höra när Sofie instruerar dem? En minut senare sätter Sofie på jazzmusik på en ganska låg ljudnivå (som överröstas av deltagarnas prat).

Olika övningar som deltagarna utför:

- Balans
- Rygg
- Magen
- Benen
- Armarna

Under tiden som deltagarna utför övningarna så är Sofie i närheten för att instruera dem om de inte kommer ihåg hur de ska göra. Jag har svårt för att höra vad deltagarna säger eller vad de diskuterar, men de verkar vara nöjda och glada då de ler, skojar och skrattar tillsammans.

Jag småpratar med de männen som anlant och de berättar att de har gått väldigt långt (stegräknartävlingen mellan de olika Senior Sport School grupperna). Jag frågar en av de manliga deltagarna om han tänker fortsätta att gå mycket eller om han kommer att sluta när tävlingen är avgjord. Han säger till mig att han ”går för livet” numera, han har nyligen varit med om en hälsoincident som krävt operation osv.

Männen börjar självmant på de redskapen som kvinnorna startade med, utan att instruktören Sofie är med (då hon är upptagen med att ha stretchövningar med kvinnorna.

Minnesanteckningar från Simrishamn 19 november 2009 18.00- 19.00

(Jag hade bara möjlighet att stanna en timme, dock hölls männens pass fram till 19.30, vilket var samma pass som för kvinnorna).

Plats: Friskhuset, ovanför Lindex

Aktivitet: Qiboll

Instruktör: Sofie

Könsfördelning: sex kvinnor och sex män

Kvinnorna börjar med första passet, männen har – som föregående tillfälle – andra passet. Sofie pratar med deltagarna om aktiviteten, att den ursprungligen kommer från Australien. Deltagarna står på rad framför instruktören Sofie, håller i vars en ”Qiboll” (liten boll) samtidigt som de gör rörelser med armarna. Sofie säger att deltagarna ska utgå från den egna kroppens möjligheter. Musiken som Sofie sätter igång hörs ganska dåligt.

Två av männen är redan på plats, en är ombytt den andra tar foto på kvinnorna när de utför aktiviteterna.

Deltagarna tar upp bollen och utför ytterligare övningar med den, långsamma rörelser. De flesta deltagare verkar ta aktiviteten på allvar, dock är där en av dem som ler och tittar på de andra med en osäker min.

De flesta av deltagarna verkar känna sig bekväma i situationen och kanske har testat den förut (eller något liknande) medan några andra verkar mer osäkra. Instruktören Sofie är lugn och metodisk i de instruktioner hon ger. Det är många olika rörelser.

Vissa, specifikt en deltagare upphör att göra rörelserna och står på samma plats lutandes mot väggen och tittar på, kanske är hon trött eller kanske känner hon sig osäker.

Efter Qigongövningarna gör de Aerobicsövningar, även här upphör kvinnan med rörelserna. Instruktören Sofie väljer att inte uppmärksamma detta utan fortsätter med passet. Sofie sa i början att deltagarna fick ta det i sin egen takt och det är kanske just det hon låter deltagaren göra.

Sedan gör de Yogaövningar, Sofie säger till deltagarna att de inte skall glömma att andas in och ut medan de utför de olika övningarna. Kvinnan som tidigare upphört med övningarna är nu med igen. Under denna övning får de även använda sig av Qibollen.

I mellanåt yttrar Sofie ”Så duktiga ni är, Bra!”

Nu är det dags för deltagarna att prova pilates, de får lägga sig på mattor på golvet.

Ytterligare två män har anlänt och de fyra männen pratar väldigt högt, jag väntade att instruktören skulle yttra något men det gjorde hon inte, det kanske inte störde. Rätt var det är så blir det aningen tystare dock.

Pilates verkar vara något som samtliga deltagare hade lättare för, dock tyckte några att det var svårt att andas samtidigt som de skulle koncentrera sig på nya rörelser.

Avslutningsvis utförs en avslappningsövning, deltagarna får ligga ner och tänka på ”ingenting”.

Innan jag beger mig pratar jag lite med männen och några av dem yttrar att det tror att de inte kan delta i dagens aktivitet för att de har olika problem med kroppen och svårt för att röra sig.

Bilaga 4. Anteckningar hämtade från deltagarnas dagböcker

Senior Sport School deltagarnas ”dagböcker”

SIMRISHAMN

- Föreläsningarna har varit bra och legat på en lagom nivå. Lite tveksam till ledarskap då vi är några som kan velat ha en lite högre nivå...
- Lite tydligare budskap i kursinformationen hade varit en fördel. Då hade de som är intresserade av att leda verksamheten anmält sig.
- 7/9 Bra presentation av ledarna och deltagarna, lite svajigt om innehållet.
- 29/10 Badminton intressant sport, för lite uppvärmning.
- 23/11 Avstämning/utvärdering. Inte det lättaste att göra en utvärdering när inte alla upp drag i kursen är ut talade (om att bli ledare). Ny person att träffa.
- 19 oktober Ledarskap. Information om ledarskap som var bra, men det var kanske inte mitt intresse.
- **Ledarskap 2 tillfällen, jag deltog vi det sista:** Duktig tjej men nivån kändes låg, många av oss har haft ledande befattningar i många år och jag har egna kurser inom stat, kommun och privata näringslivet i ämnet... **Idrottens föreningslära, 2 tillfällen:** ...Men min fråga var, vad vi skulle med detta till. Jag hade inte fattat då att ett av syftena med kursen var att ”ragga” ledare. Sammanfattningsvis tycker jag att erfarenheter/kunskaper i gruppen borde inventeras och användas. Syftet med att eventuellt fånga blivande ledare var inte alls klart för mig och har inte heller under kursens gång känts krävande. Det är möjligt att jag inte anmält mig till kursen om det hade uttryckts.
- Idrottens föreningslära. Ingela Ekman. Intressant och mycket nytt för den som inte har varit ”föreningsmänniska”. Trevlig och duktig föreläsare som ser till att alla deltar,
- Ledarskap. Charlotte Karlsson. Trevlig och påläst föreläsare. Mycket man känner igen från arbetslivet. Kanske inte så mycket nytt.
- Skytte. Kul, Något helt nytt för mig. Var lite besviken första gången för att det var så kort tid.
- 7/9 Motivation. Bra ämne o intressant men kunde varit på en högre nivå med tanke på den egna långa erfarenheten kursdeltagarna besitter.

- 17/9 ...Kvalitet är viktigt i val av föreläsare.
- 5/10 ...Tänker att det är viktigt tillvarata kunskap och erfarenheter som kursdeltagarna besitter.
- 12/11 Styrketräning. Jätteroligt o nyttigt, går bra att anpassa till var o en... tyvärr rent för dyrt för många av oss att fortsätta.

VITTSJÖ

- 24 sept Vittsjö Golfklubb, lars ej trevlig. 12 okt Idrottens föreningslära. SISU Ingela Ekman Varför för oss i ålder 65-85 år? 2 nov. Ledarskap. Lite onödigt för vår ålderskategori. 17 nov. Ledarskap. För mycket av det!
- ...lite för intensivt program... de flesta av oss redan deltagande i aktiviteter. Pensionärer är ingen homogen grupp. När det gäller fysiska övningar är det bra att få pröva på olika aktiviteter. Vattengympan är en väldigt bra aktivitet och vi hade en härlig ledare. Kanske kan kontakten med idrotten leda till större kontakter mellan seniorer och barn vilket ger mycket för båda parter.
- 24 sept På golfbanan. Det började bra, men tyvärr kunde inte hantera äldre, vi blev både gamla tanter och sur kärring i hans mun. TRIST. 1 okt Ny golftränare och idag hade vi jätteroligt, tyvärr kom bara halva styrkan. 7 och 15 okt Vattengym, med fotograf första gången. Så som vi skrattade och plaskade blev det nog inte mycket på bild. Men vi var otroligt nöjda och detta är något alla kan fortsätta med. 21 och 28 okt Skytte. Det här var en positiv upplevelse för de flesta. En sport som jag definitivt aldrig skulle våga prova. Då jag bara ser med vänster öga, fick jag skjuta med vänstergesvär... 12 intensiva veckor, lärorikt och spännande. Även om jag inte arbetar i förening, utan istället bland äldre så jag att jag kan ta med mej mycket som vi diskuterat. Eftersom jag blivit starkare i mej själv kan jag också hjälpa de gamla att stärka sitt självförtroende...

Bilaga 5. Utskrifter och anteckningar från utvärderande gruppintervjuer

(Intervjuare: Tina Andersson)

Samtal i grupp med deltagarna i Senior Sport School (Simrishamn)

Datum: 2009-11-23 kl. 09.30 – 11.00

Har kursen uppfyllt deltagarnas förväntningar?

- Roligt med olika sorters aktiviteter
- Önskade mer badminton, mer fysiskt (hårt/tufft)
- Över förväntan då de har fått testa många olika aktiviteter (fysiska aktiviteter/sporter)

Anser ni att Skåneidrotten kan bistå er, som grupp, nu efter kursen?

Om ja, i så fall hur?

Ja, de kanske kan hjälpa till med lokalfrågan och kanske ”vi” kan få hjälp med att hitta föreläsare som kommer och informerar i olika ämnen. En deltagare nämner att kommunens politiker skulle kunna bidra ekonomiskt så att vi (syftar generellt på pensionärer) kan utöva aktiviteter (idrott) billigare/gratis.

Vad har varit det ”bästa” med att delta i kursen?

- Det har varit socialt, ett trevigt gäng med bra gemenskap.
- Det har varit en bra mix av olika aktiviteter
- Matlagningen med Elisabeth var mycket bra!
- Ledarna har varit väl förberedda och trevliga.

Känner att de lärt sig något nytt och användbart? &

Skulle deltagaren vilja fortsätta med någon aktivitet (börja i någon förening/agera som funktionär) eller förkovra sig inom något av föreläsningssämnena?

- En manlig deltagare uttrycker att det har känts bra att ha kunnat komma igång efter hans operation.
- Känner sig mer aktiva och motiverade nu idag.
- Skulle definitivt kunna tänka sig att fortsätta med matlagningen (tillsammans i grupp). Även badminton (möjligen via Korpen), Gymnastik, vattengymnastik, promenader och Boule.
- En av de kvinnliga deltagarna menar att föreläsningarna om idrottens föreningsläran var intressant och något nytt som kan vara användbart i allmänhet, inte för att agera ledare/funktionär.
- Livsstil → tänker på det, kursen har gett inspiration & nytändning. Exempelvis var det intressant med föreläsning om skadeförebyggandeträning, lära sig att leva ett bra liv.

Vad kan förbättras med kursen? Tips till Skåneidrotten.

- Uppfattade det inte som att projektgruppen sökte efter ledare/funktionärer
- Tips: annonsering vid rekrytering av deltagare skriva; ”Vi söker dig som är intresserad av att bli ledare/funktionär”
- Fortsättningskurser/Dessa deltagare blir mentorer el. kontaktpersoner för nya deltagare
- Införskaffa: Senior Sport School lokal
- Vid föreläsningstillfällena kunde det finnas någon form av fysisk aktivitet.
- Skåneidrotten kanske har fler filmer som de kan använda för att variera sina föreläsningar och göra det mer intressant
- Hoppas fler får delta i liknande projekt

Är tidpunkten/uppdelningen av dagarna för aktiviteterna lämpliga enligt deltagaren?

Dagarna finns det en viss problematik men det beror på att deltagarna har olika möjlighet att delta. Att det har varit två dagar (separat från varandra) har varit negativ i den bemärkelsen att deltagarna har känt att de inte har kunnat vara bort under veckan utan har fått återkomma pga. kursen. Dock menar vissa att kontinuitet är viktigt.

(Intervjuare: Tina Andersson)

Samtal i grupp med deltagarna i Senior Sport School (Vittsjö)

Datum: 2009-11-24 kl. 09.30 – 10.30

Har kursen uppfyllt deltagarnas förväntningar?

- Hoppas på att en variation av aktiviteter kommer att finnas i fortsättningen, efter kursen, ex. styrketräning och vattengymnastik.
- Det har varit roligt att komma igång med att röra sig.
- Har känt sig privilegierade att få delta i projektet, vilket har bidragit till socialt umgänge/gemenskap.
- Det var nyfikenhet som lockade deltagarna till kursen, de visste inte vad de kunde förvänta sig/ vad de skulle förvänta sig.
- Det har inte varit tydligt att projektgruppen har sökt efter ledare/funktionärer. Deltagarna var från början alltså mest nyfikna på nya aktiviteter.
- En av deltagarna uttrycker att det har gett henne självständighet samt förståelse för föreningslivet.
- En deltagare uttrycker att hon anser att projektet når ut till fel målgrupp, ”soffpotatisen” nås inte utan det är de som redan är aktiva (rekrytering via styrketräningen).
- Annonsering har varit för dålig/inte tillräcklig.
- Det har känts ganska mycket med två dagars aktiviteter i veckan, en hade varit tillräckligt menar många ur gruppen.

- Några deltagare tyckte att det var för mycket föreläsningar (tre stycken) om ledarskap.

Vad har varit det ”bästa” med att delta i kursen?

- Diskussionerna
- Gemenskapen
- Nya mattips
- Att de har fått prova olika aktiviteter
- För de flesta har stegräknaren varit positiv. Dock menar en deltagare sig ha upplevt ”en tävling”, mellan dem och Simrishamn, som stressande.

Känner att de lärt sig något nytt och användbart? & Skulle deltagaren vilja fortsätta med någon aktivitet (börja i någon förening/agera som funktionär) eller förkovra sig inom något av föreläsningssämnena?

Ja! säger alla, dock är den första aktivitet de berättar att de ska prova ridning, vilket är en aktivitet som de inte har utfört på SSS.

En av deltagarna uttrycker att hon tyckte att de saknades Qigong, de utförde den aktivitet en gång i slutet av en föreläsning om stress. Aktiviteten utfördes i samma rum som föreläsningen, vilken är ganska liten och trång.

Slutligen nämner deltagarna att de skulle vilja fortsätta med vattengymnastik (det var även något det yrkade om att SSS skulle ta med i sitt program). Den manliga deltagaren uttrycker att han funderar på att testa golfen igen då han tyckte det gick bra och han hade trevligt (vilket inte alla hade, då en del av deltagarna upplevde instruktören mindre trevlig, se minnesanteckningar från Vittsjö 24 september).

Vad det beträffar deltagarnas benägenhet till att agera som ledare/funktionär efter att ha deltagit i SSS lutar det mest åt att ingen är särskilt intresserad av det. Dock uttrycker de flesta att det var intressant att lyssna till Ingela Ekman från SISU som, enligt deltagarna, gjorde bra föreläsningar om idrottens föreningslära.

Vad kan förbättras med kursen?

- En dag i veckan räcker istället för två
- Inte så mycket ledarskap
- Syftet med kursen (ledare/funktionärer) förtydligas, den manliga deltagaren menar att han fortfarande inte vet vad syftet är: Att ”vi” (deltagarna) ska bli mer aktiva, att ”vi” ska må bättre eller att ”vi” ska hjälpa föreningar.

När jag har avslutat dagens utvärdering/avstämning nämner deltagarna att de kanske ska träffas efter projektet är slut. De diskuterar vart det ska ses, hemgården nämns och de nämner att de kan utföra olika aktiviteter, ex. läsa en bok som de sedan diskuterar.

(Intervjuare: Lars Lagergren)

Hur fick ni reda på verksamheten?

Det stod om den i tidningen. FLERA RÖSTER.

Kände ni varandra innan?

I några fall, men långt ifrån alla.

Är ny på orten. Massor av nya kompisar och lärt känna nya ställen.

Var det som ni trodde?

Ja, ungefär. Inga krav på att vara sportig, då tordes man ta steget och pröva.

Det är fortfarande lite oklart detta med föreningskunskapen. Ibland fick jag nästan en känsla av att det fanns en dold agenda i den här övningen, som jag funderat en del över. Första dragningen i föreningskunskap tyckte jag mig höra att det var tanken att några skulle engageras på något sätt eller så. Jag har inget problem med det, men i så fall hade varit bra om det varit uttalat från början.

Vi är nog fler som haft samma känsla. Jag Googlade på det fann någon liten mening där det stod något om ledare. Vi hade nog gärna velat veta.

Det är nog många som inte hade kommit om de vetat. Det är ju inte många som vill bli ledare. De vill ju vara med för gemenskapen och för att det är trevligt.

Vi var ju många fler, de fick ju lotta. Vi kände oss utvalda.

Det har kommit fram i efterhand att de föreningar som ställt upp tycker att de fått för lite tillbaka.

I ett inslag i lokaradion sades det att tanken var den (att locka ledare).

Hade ni blivit skrämda av om det klart framgått att syftet bla var att locka ledare?

Ja, då hade jag nog inte varit intresserad.

Jag hade nog tvekat. FLERA INSTÄMMER.

För mig spelar det roll om det ligger någon slags förväntning på mig någonstans, då känner jag att då ska jag leverera, det är väl kanske mitt problem men ändå. Det kan i sig göra att jag kanske inte nappar.

Tanken var nog inte rent som ledare utan att gå in som funktionär eller så. Att hjälp till med att ställa fram grejor eller så. En ledare måste ju ha en utbildning.

Bortsett från detta med ledare är det ju en jättevinst för oss att göra, vi är ju 40-talister här, att vi kommer in i vanor, att vi vårdar vår kropp, träna och oss aktiva, de tjänar ju samhället i längden på. Vi är ju en stor grupp som behöver aktiveras. Många av oss här var ju redan frälsta och höll på med aktiva grejor.

Vi tycker nog allmänt i hela gruppen att det fungerar. Alla vinner.

Den sociala delen, vi är nyinflyttade här. Det har gått lätt att skaffa nya kontakter genom detta. Det finns många aspekter av detta.

Hur hade ni tid med det här?

För mig var det en chans att komma ut igen och ta nya tag. Jag har fått väldig inspiration både av att vara ute gå dagligen och ta tag i ... på ett annat sätt. Än å bara gå in å sätta sig. Jag hade börjat att ta friidrottsledare igen.

Jag kan inte säga att jag är någon föreningsmänniska på det sättet, jag är aktiv i egen regi. Jag är arbetslös, flyttade hit med ett avgångsvederlag, så jag hade massor med tid. Det var ju perfekt.

Man har så fullt så man undrar hur man hade tid att jobba. Jag känner mig mer stressad nu än jag gjorde när jag jobbade.

Det är väldigt olika, en lider nog av att inte ha sitt jobb.

Man måste försöka själv, för ingen kommer hem till en.

Det är väldigt personligt. Mera lustbetonat.

Ni kanske inte är den grupp som man borde nå, de som inte är aktiva

Det är nog inte enkelt.

Vi kan starta upp nya grupper.

Där kan vi vara viktiga, genom att berätta om hur trevligt vi tycker det har varit. Det har ju varit en fantastisk förmån att få pröva på så många olika aktiviteter.

En stor del runt det här har varit kost och enklare matlagning, mitt intryck är då att flera av gubbarna verkar inte ha varit i ett kök över huvudtaget och det skulle kanske kunna vara en infallsvinkel att få med människor som inte är engagerade alls. Det måste ju finnas fler som känner sig handfallna i ett kök.

Det är nog det jag uppskattat mest, det att vi själva varit aktiva och fått lite nya infallsvinklar. Bara matlagningskursen för sig var jättebra, den angår ju alla.

Det vore något att spinna vidare på, att dom kör igång något.

Något annat för en fortsättning?

Vattengympa, skjuta, boule

Vi har redan bokat i denne gruppen att vi fortsätter.

Vi är bara en grupp, inte en förening, det blir för krångligt. Snirkla oss in på annan väg.

En fördel med en liten stad att de flesta känner varandra.

Är det något som ni inte är nöjda med?

Något som kan bli bättre på är:

Lite taffligt i början, lite amatörmässigt, man hade kunnat haft lite bättre ordning i allmänhet.

Presentationsteknik går alltid att förbättra. Kolla tekniken i förväg och har man då 70 ppt-bilder varav man tänker visa 20 så ska man bara 20 i den filen, istället för att stå och bläddra förbi.

Och ska man till bilden eller om den – sånt där vi alla behöver träna på. Ingen stor punkt. I början, kom ett ”jaha, men jag trodde ni hade gjort det redan”. Att ha läst programmet innan så svårt kan det inte vara.

Men annars tycker jag det har varit väldigt bra. Det har varit bra personer som haft dragningar, som kan sina ämnen och är intresserade. Det kanske blir lite konstigt när man pratar ledarskap när flera av oss har jobbat i arbetsledande position i många år och kan rätt mycket i det området. Et blev lite patetiskt tycker jag.

I gruppen finns jättemycket erfarenheter och massor att berätta om, vilket kanske vore bra för arrangören att veta lite om innan, så de fått chansen att utveckla det lite. Och där skull man kanske, om vi nu pratar ledarskap, gjort det på ett annat sätt om man tagit reda på vilka kunskaper som fanns i gruppen. Inte så att vi skulle gå in och ta över, det menar jag inte, utan att man tog med våra erfarenheter lite mer.

De yngre tjejerna var nog lite osäkra i början, de visste nog inte vad det skulle gå ut på.

De hade ju fått sina uppgifter.

Men det var en positiv attityd och entusiasm. FLERA HÅLLER MED

Det var osäkerhet inte att det var illa genomtänkt eller så. Det kan inte vara lätt att komma till en grupp på 22 stycken 50-plusare när man är väldigt mycket yngre.

Jag tycker allt varit bra.

Att ta reda på gruppens erfarenheter, hade inte det varit fortsättningen?

Vi sätter nog en ordförande osv. alla 20 kan inte bestämma.

Skulle ni ha kunna göra kursen lika gärna?

Det är jag övertygad om. FLERA INSTÄMMER.

Positivt.

Positiv attityd,

Vi kände oss privilegierade att vi blev utvalda.

Väldigt kul att pröva på grejor som jag inte tidigare provat, men fr.a. att få träffa många trevliga människor som jag inte skulle träffat annars. Det är behållningen för min del.

En otroligt trevlig stämning i gruppen redan från början, nästa från start, tillåtande klimat.

Bara en som inte dykt upp.

Gruppen är intakt.

De teoretiska delarna kring matlagningen otroligt bra.

Ingen som har tagit stor plats, förvånansvärt jämlikt.

Nya aktiviteter ni ska göra?

Vattengympa, hjärt-lung grejor, vi kan tänka oss att besöka företag, det kan vara någon som är en fena på gamla klockor.

Jag kan tänka mig att gå ut och göra lite reklam för detta, men ta på mig mer vill jag inte.

Det är skönt att kunna disponera sin egen tid.

Jag har ju andra intressen än bara gruppen.

Jag som fri-idrottsledare kan tänka mig att jag här har ett gäng att ringa till om jag behöver hjälp vid någon tävling eller så.

Om ni skulle ge Skåneidrotten ett tips, hur lockar man ledare?

(Denna fråga gav inga konkreta svar.)

Bilaga 6. Planeringsscheman för Senior sports School 2009

Planeringsschema Senior Sport School Simrishamn

v	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
3 7	9:30-12:00 7 september Allmänt SSS, Hälsa start SISU cirkelledare Kulturhuset Valfisken	8 septembe r	9 septembe r	16:00 – 18:00 10 september Boule Sillaboularna Södra Planteringen	11 september
3 8	14 september	15 septembe r	16 septembe r	16:00 – 18:00 17 september Boule Sillaboularna Södra Planteringen	10:00-12:00 18 september Skadeförebyggand e träning SISU Anna Olsson Kulturhuset Valfisken
3 9	9:30-12:00 21 september Hälsa och levnadsvanor SISU cirkelledare Kulturhuset Valfisken	22 septembe r	23 septembe r	16:00 – 18:00 24 september Boule Sillaboularna Södra Planteringen	25 september
4 0	8:00-11:00 28 september Bra o nyttig frukost Hushållningssällskapet Korsavadskolan	29 septembe r	30 septembe r	16:00 – 18:00 1 oktober Skytte Österlens Skytteförening Simrislunds skolan i källaren	2 oktober
4 1	9:30-12:00 5 oktober Hälsa och levnadsvanor SISU cirkelledare Kulturhuset Valfisken	6 oktober	7 oktober	16:00 – 18:00 8 oktober Skytte Österlens Skytteförening Simrislunds skolan i källaren	9 oktober
4 2	9:30-12:00 12 oktober IFL, Idrottensföreningslära SISU Ingela Ekman Kulturhuset Valfisken	13 oktober	14 oktober	16:00 – 18:00 15 oktober Skytte Österlens Skytteförening Simrislunds skolan i källaren	16 oktober
4 3	9:30-12:00 19 oktober Ledarskap SISU Charlotte Karlsson Kulturhuset Valfisken	20 oktober	21 oktober	18:00 – 19:00 22 oktober Badminton Österlens BK Korsavadshallen , A-hallen	23 oktober
4 4	9:00-13:00 26 oktober Hälsolunch Hushållningssällskapet	27 oktober	28 oktober	18:00 – 19:00 29 oktober Badminton	30 oktober

v	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
	Korsvadskolan			Österlens BK Korsavadshallen , A-hallen	
4 5	9:30-12:00 2 november Ledarskap SISU Charlotte Karlsson Kulturhuset Valfisken	3 november	4 november	18:00 – 19:00 5 november Badminton Österlens BK Korsavadshallen , A-hallen	6 november
4 6	15:00-18:00 9 november God och hälsosam middag Hushållningssällskapet Korsavadskolan	10 november	11 november	18:00 – 19:30 12 november Styrketräning Friskhuset Storgatan 23,ovanför Lindex	13 november
4 7	9:30-12:00 16 november IFL, Idrottensföreningslära SISU Ingela Ekman Kulturhuset Valfisken	17 november	18 november	18:00 – 19:30 19 november Qiball Friskhuset Storgatan 23, ovanför Lindex	20 november
4 8	9:30-12:00 23 november Avstämning/ Utvärdering SISU Kulturhuset Valfisken	24 november	25 november	18:00 – 20:00 26 november Feldenkrais® Friskhuset Storgatan 23, ovanför Lindex	27 november
4 9	16:00-20:00 30 november Avslutning Matlag 3 rätters Hushållningssällskapet Korsavadskolan				

Planeringsschema Senior Sport School Hässleholm

v	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
37	7 september	9:30-12:00 8 september Allmänt SSS, Hälsa start Allaktivitetshuset, SISU cirkelledare	9 september	17:30-20:00 10 september Friidrott, Vittsjö GIK Vittsjö Idrottsplats Jörgen Thelandersson	11 september
38	14 september	10:00-12:00 15 september Skadeförebyggande träning Allaktivitetshuset, SISU Anna Olsson	16 september	17:30-20:00 17 september Friidrott, Vittsjö GIK Vittsjö Idrottsplats, Jörgen Thelandersson	18 september
39	21 september	9:30-12:00 22 september Hälsa och levnadsvanor Allaktivitetshuset, SISU cirkelledare	23 september	10:00-12:00 24 september Golf, Vittsjö GK Vittsjö Golfklubb, Lars	25 september
40	28 september	8:00-11:00 29 september Bra o nyttig frukost Allaktivitetshuset, Hushållningsällskapet	30 september	10:00-12:00 1 oktober Golf, Vittsjö GK Vittsjö Golfklubb, Lars	2 oktober
41	5 oktober	9:30-12:00 6 oktober Hälsa och levnadsvanor Allaktivitetshuset, SISU cirkelledare	7 oktober	15:00-16:00 8 oktober Vattengympa, Korpen Hässleholm Bjärnums Simhall Sara Nilsson	9 oktober
42	12 oktober	9:30-12:00 13 oktober IFL, Idrottens Föreningslära Allaktivitetshuset, SISU Ingela Ekman	14 oktober	15:00-16:00 15 oktober Vattengympa, Korpen Hässleholm Bjärnum Simhall Sara Nilsson	16 oktober
43	19 oktober	9:30-12:00 20 oktober IFL, Idrottens Föreningslära Allaktivitetshuset, SISU Ingela Ekman	21 oktober	14:00-17:00 22 oktober Skytte, Vittsjö Skytteförening Ramnsjövägen 32, Vittsjö Anders Larsson	23 oktober
44	26 oktober	16:00-19:00 27 oktober Hälsolunch Bjärnumskola, Hushållningsällskapet	28 oktober	14:00-17:00 29 oktober Skytte, Vittsjö Skytteförening Ramnsjövägen 32, Vittsjö Anders Larsson	30 oktober
45	2 november	9:30-12:00 3 november Ledarskap Allaktivitetshuset, SISU Charlotte Karlsson	4 november	10:00-11:00 5 november Gympa, Wilmagymnasterna Allaktivitetshuset, Inga-Maj Ottosson	6 november

v	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
4 6	9 november	16:00-19:00 10 november God och hälsosam middag Bjärnumskola, Hushållningssällskapet	11 november	10:00-11:00 12 november Gympa, Wilmagymnasterna Allaktivitetshuset, Inga-Maj	13 november
4 7	16 november	9:30-12:00 17 november Ledarsakp Allaktivitetshuset, SISU Charlotte Karlsson	18 november	10:00-11:00 19 november Gympa, Wilmagymnasterna Allaktivitetshuset, Inga-Maj Ottosson	20 november
4 8	23 november	9:30-12:00 24 november Avstämning, utvärdering Allaktivitetshuset, Sisu	25 november	26 november	27 november
4 9	30 november	16:00-20:00 1 december Avslutning Matlag 3 rätters Bjärnumskola, Hushållningssällskapet			

Bilaga 7. Telefonintervjusvar från föreningar/företag

SIMRISHAMN

Förening: Simrishamns Bouleförening Sillboularna

Kontaktperson: Agne Ohlsson

- **Hur presenterades projektet för er?**

Först skickades ett brev ut till föreningarna, där blev de kallade till ett ”stormöte” som alla föreningarna kunde delta i. Sedan var det ytterligare ett möte, där de föreningar som var intresserade av att delta i själva projektet fick vara med

- **Vilka förväntningar hade ni på projektet?**

Positiv – önskade ökat medlemsantal

- **Hur de har upplevt att delta i projektet?**

Nöjd, inga problem. God tillslutning – hög närvaro. Upplever att det är viktigt för människor som är i den ålder, att de får prova på olika aktiviteter.

- **Något som kan förbättras? Kommunikationen mellan deltagaren/föreningen resp. projektledning/föreningen?**

Har varit nöjd, inga problem.

- **Har medlemsantalet, i respektive förening, ökat? Förväntade de sig att det skulle göra det?**

Har inte märkt av det i nu, då de dagar som Boulen är tillgänglig kolliderar med de aktiviteter som deltagarna på Senior Sport School har. Agne menar dock att han tror på att medlemsantalet kan öka då det har funnits ett uttalat intresse för aktiviteten och den höga närvaron talar även för det menar han.

Förening: Österlens Skytteförening

Kontaktperson: Kjell Dahl

- **Hur presenterades projektet för er?**

”Det var jättebra, jättefin presentation i Valfisker som flickorna gjorde. Det var ju egentligen fler som ville delta i projektet, så det har varit väldigt populärt”.

- **Vilka förväntningar hade ni på projektet?**

”Inga, och vi hade inga förväntningar på att medlemsantalet skulle öka, dock tänkte vi så att det kan bli som ett ’eko’ där deltagarna pratar med sina barn och barnbarn vilka i sin tur kanske blir intresserade”.

- **Hur de har upplevt att delta i projektet?**

Det har varit trevligt. Dock var det tur att jag är pensionär då aktiviteterna är på dagtid. Om jag som ledare hade jobbat hade föreningen inte kunnat delta i projektet.

- **Något som kan förbättras? Kommunikationen mellan deltagaren/föreningen resp. projektledning/föreningen?**

Den har fungerat bra, till 100 %

- **Har medlemsantalet, i respektive förening, ökat? Förväntade de sig att det skulle göra det?**

Absolut ingen ökning av medlemmar. Kjell menar att för de äldre var det mer som en engångsgrej men hade det däremot varit yngre människor då hade han väntat sig att antalet medlemmar skulle öka. Kjell menar att skytte är en aktivitet för något yngre människor och inte för äldre som har svårt att se osv.

Företag: Friskhuset

Kontaktperson: Sofie Turse

- **Hur presenterades projektet för er?**

Sofi Lantz från Skåneidrotten ringde upp henne men även via CFL

- **Vilka förväntningar hade ni på projektet?**

Få presentera verksamheten för människor, intressera folk för aktiviteten

- **Hur de har upplevt att delta i projektet?**

Har bara haft ett aktivitetstillfälle än så länge (ska ha två till). Är nöjd med det tillfälle. då det dök upp cirka 12-16 personer.

- **Något som kan förbättras? Kommunikationen mellan deltagaren/föreningen resp. projektledning/föreningen?**

Har fungerat bra, inga problem.

- **Har medlemsantalet, i respektive förening, ökat? Förväntade de sig att det skulle göra det?**

Två stycken har besökt företaget innan och några yttrade efter första besöket att de skulle kunna tänka sig att börja. Men de har bara haft ett aktivitetstillfälle hittills så det är svårt för henne att uttala sig om medlemsantal i nu läget.

Ej svarat:

Förening: Österlens Badmintonklubb

Kontaktperson: Olle Månsson

HÄSSLEHOLM/VITTSJÖ

Förening: Vittsjö Skytteförening

Kontaktperson: Anders Larsson

- **Hur presenterades projektet för er?**

De fick ett email. Fick information om att gruppen ville prova på olika aktiviteter och att deras aktivitet var en av dem.

- **Vilka förväntningar hade ni på projektet?**

Att eventuellt få in ett par stycken nya medlemmar, möjligen få in någon i föreningens styrelse.

- **Hur de har upplevt att delta i projektet?**

Anders menar att han enbart kan tala för sin förening och deras aktivitet. De två tillfällen som de hade kände han att det gick bra, de hade det väldigt trevligt och de pratade mycket och det var hög närvaro.

- **Något som kan förbättras? Kommunikationen mellan deltagaren/föreningen resp. projektledning/föreningen?**

Den fungerade mycket bra, det var lätt att komma i kontakt med Charlotte ”Challe” Karlsson, Skåneidrotten.

- **Har medlemsantalet, i respektive förening, ökat? Förväntade de sig att det skulle göra det?**

Några tyckte att det var mycket trevligt att delta och skulle kunna tänka sig att bli medlemmar. Vad det beträffar någon deltagare i styrelsen är det ingen som i dagsläget kan tänka sig att börja med det dock fanns där någon person som kanske skulle kunna tänka sig det längre fram i kommande perioder.

Förening: Vittsjö Golfklubb

Kontaktperson: Lars

- **Hur presenterades projektet för er?**

Lars svar: Det var inte Lars som var den som hade kontakt med projektgruppen utan det var Kanslichefen Christer. Christer bad Lars att ”ta hand om några pensionärer som inte hade något att göra och som ville testa någon fritidsaktivitet”.

- **Vilka förväntningar hade ni på projektet?**

Christers svar: inget

- **Hur de har upplevt att delta i projektet?**

Lars svar: Hoppades på att någon av dem skulle börja, men det har de inte gjort. ”Det var förmodligen roligare för dem att vara där än det var för mig, jag träffar ju grupper hela tiden”.

- **Något som kan förbättras? Kommunikationen mellan deltagaren/föreningen resp. projektledning/föreningen?**

Lars svar: Kommunikationen var det inget problem med, Charlotte "Challe" Karlsson, Skåneidrotten ringde precis innan start för att höra så att allt var ok menar Lars.

- **Har medlemsantalet, i respektive förening, ökat? Förväntade de sig att det skulle göra det?**

Lars: "Tyvärr ingen medlemsökning".

Förening: Vittsjö GIF Friidrott

Kontaktperson: Jörgen Thelandersson

- **Hur presenterades projektet för er?**

Jörgen är tveksam när han svarar att han gick in på Skåneidrottens hemsida och tog kontakt med projektgruppen på den vägen.

- **Vilka förväntningar hade ni på projektet?**

Inga direkta förväntningar, tog det som ett "test", möjligen en tanke om att få in fler ledare i verksamheten.

- **Hur de har upplevt att delta i projektet?**

"Det vet jag inte direkt, det var bara två gånger ju så det är lite kort tid".

Föreningen visste för lite innan starten, han säger att föreningen tänkte sig att det skulle vara en blandning mellan att presentera deras verksamhet samt att det skulle vara ett tillfälle för deltagarna att vara fysiskt aktiva. Han menar att deltagarna (ur hans synvinkel) hade uppfattningen om att de enbart handlade om att de skulle vara fysiskt aktiva. Därför fick föreningen improvisera menar han. Första tillfället hjälpte deltagarna till i själva verksamheten, som funktionärer (vilket även står i listan på kontaktuppgifter för föreningarna). Medan andra gången fick de själva vara fysiskt aktiva, men då kände föreningen att de inte visste i vilken utsträckning deltagarna kunde delta, för att förhindra fysiska skador.

- **Något som kan förbättras? Kommunikationen mellan deltagaren/föreningen resp. projektledning/föreningen?**

Har fungerat helt ok.

- **Har medlemsantalet, i respektive förening, ökat? Förväntade de sig att det skulle göra det?**

Varken medlems/ledar antal har ökat. "Fanns ju bara två tillfällen, lite för kort".

Ej svarat:

Förening: Vittsjö GIK Wilmagymnasterna

Kontaktperson: Inga Maj Ottosson

Förening: Korpen Hässleholm MIF

Kontaktperson: Sara Nilsson

Bilaga 8. Projektledarnas reflektioner

Senior Sport School

Syftet behöver omarbetas då syftet i den första projektplanen inriktar sig på att skapa ett hållbart koncept för Senior Sport School. Syftet behöver också göras tydligare, vad är det som vi i första hand vill uppnå med SSS?

Förslag på syfte skulle kunna vara att Senior Sport School hjälpa äldre till en aktiv och meningsfull fritid. Detta genom aktiviteter som stimulerar de fyra hörnarna för ett hälsosamt åldrande: Goda matvanor, fysisk aktivitet, meningsfull sysselsättning och social gemenskap.

Aktiviteter som kommer att genomföras är lärgrupper, matlagning och besök hos olika idrottsföreningar. Genom besöken hos de olika föreningarna hoppas vi inspirera deltagarna till att vilja ta en aktiv roll inom föreningslivet, som aktiv eller som ledare. Här har föreningarna en viktig roll i på vilket sätt de uppmuntrar deltagarna till vidare engagemang i föreningarna. Vidare behöver vi tydlig göra är vad vi menar med ledare. En ledare kan vara en person som till exempel leder en grupp, eller som är med i styrelsen eller som är engagerad som funktionär.

Utformningen av schemat förslår vi bibehålls, alltså kommer vi hålla kvar vid två träffar i veckan under 12 veckors tid. Innehållsmässigt så förslår vi att föreläsningarna byts ut mot lärgrupper. Att ämnen som ledarskap och föreningslära diskuteras i lärgruppsform istället för att det ska vara en renodlad föreläsning. Rubriker på lärgrupperna förslås vara: Motivation, Fysisk aktivitet, Stess/avslappning, Föreningskunskap och Ledarskap. Lärgrupperna går ut på att i så stor mån som möjligt utgå från de tidigare kunskaper som deltagarna har. Föreläsningen Skadeförebyggande träning vill vi behålla som ett inledande moment i SSS.

Ett ytterligare tillägg är att vi skulle vilja ta med att deltagarna ska vara med och fungera som funktionärer vid något/några tillfällen. Detta är något som vi får diskutera vid upplägg av schema med berörda föreningar för att se om det finns några arrangemang inplanerade hos dem.

I schemat vill vi också lägga till en HLR utbildning.

Stegtävlingen har vi upplevt som ett uppskattat moment, och vi skulle gärna se att den finns med i fortsättningen också.

Gällande matlagningen så tycker vi att den också ska bibehållas i den form som det har varit nu men rubrikerna Frukost, Lunch, Middag och avslutningsmiddag (ev kalla den en fortsättnings middag. Början på fortsättningen dem förhoppningsvis ska ha tillsammans.)

SSS måste förankras väl i kommunerna innan det startar. Det ska vara tydligt vilken roll kommunen har och vilka uppgifter de har. Exempel på uppgifter som kommunen skulle kunna ansvara för är bokning av lokaler till de olika aktiviteterna (både dem teoretiska och de praktiska), samt vara behjälpliga med teknisk utrustning om det behövs vid de teoretiska tillfällena. Hjälpa till att ordna fika till de teoretiska träffarna, men även ställa upp och hjälpa till med rekrytering av deltagare.

Rekrytering av deltagare bör ske genom annonser, informationsblad och deltagande föreningar. Max antal bör vi hålla till 20 st. Något att fundera över är om vi ska sträva efter att det ska vara jämt fördelat mellan könen bland deltagarna eller om det ska vara först till kvarn?

Uppföljning - vad händer efter avslutat SSS?

- Återträff där det är någon form av aktivitet, tex vandring, matlagning.
- Information om lämpliga lokaler/träffpunkter. Önskvärt här hade varit om kommunen har lokal att erbjuda.
- Lista på olika föreningar som finns i kommunen
- Information om olika ”smultron ställen” i kommunen. Tas fram tillsammans med kommunen.
- Lista med förslag på ämnen som grupperna kan diskutera vid sina träffar.
- Skapa någon form av nätverk för deltagare i SSS. En SSS hemsida kanske.
- Ha en träff där utvärderingen presenteras.

Material som ska delas ut:

Deltagare:

- Schema
- Utdrag ur projektplanen där syftet är med
- Kontaktlista till deltagande föreningar
- Kontaktlista till alla deltagarna
- Faktura
- Dagbok
- Karta över var de olika aktiviteterna är
- Information om ev utrustning vid de olika aktiviteterna

Föreningarna:

- Utdrag ur projektplanen där syftet är med
- Schema
- Deltagarlista
- Kontaktuppgifter till medverkande parter
- Närvarolista

