SWEDEN
TRIATHLON

Arbetsmaterial Triathlon 65+

Samtal om utveckling i kombination med aktivitet

Samtal om utveckling i kombination med aktivitet

Samla era utövare/medlemmar 65+ för samtal om vad de tycker om föreningens verksamhet och vad de vill göra.

Ni bestämmer själva hur ni väljer att lägga upp arbetet. Det centrala är att ni har samtal med era utövare och medlemmar som är 65+. Det kan ske på flera olika sätt, t ex genom ett större möte där ni bjuder in alla medlemmar 65+, vid ett flertal mindre möten i samband med era 65+ aktiviteter, osv. Utifrån samtalen testar ni sedan aktiviteter.

Innan ni drar igång med arbetet vill vi att ni tar kontakt med föreningens RF SISU konsulent och berättar att ni ska göra det här och att ni vill rapportera det som lärgruppstimmar. Ta kontakt med Sofia, sofia.asp@svensktriathlon.org, om ni inte vet vem som är föreningens RF SISU konsulent.

En lärgrupp är en del i föreningens utvecklingsarbete i samverkan med RF SISU och Svenska Triathlonförbundet. Att arbeta i lärgrupp är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och erfarenheter.

Att ni rapporterar in utbildningstimmar till ert RF SISU distrikt är bra för föreningen och bra för Svensk Triathlon. Genom att ni rapporterar in era aktiviteter syns de i Riksidrottsförbundets statistik och visar på att triathlonföreningarna är aktiva. Antalet utbildningstimmar är en av de parametrar som Triathlonförbundet bedöms utifrån när RF bland annat fördelar ekonomiskt stöd. För föreningen har ni mycket att vinna på att ha en regelbunden kontakt med ert RF SISU distrikt och rapportera in utbildningstimmar. När ni genomför och rapporterar lärgrupper skapar ni en pott hos RF SISU som sedan kan användas för att täcka kostnader för kommande aktiviteter. Potten kan t ex användas till material, studiebesök, föreläsningar, med mera. Kontakta ditt RF SISU distrikt för att få veta mer.

Grundregler för lärgrupper som är bra att känna till:

- En lärgrupp ska registreras hos föreningens RF SISU konsulent innan den startar. Ta kontakt med er konsulent i god tid.
- En lärgrupp ska ha ett tema och en lärgruppsplan. Alltså en plan för vad ni ska ta upp vid de olika tillfällen. (Det här materialet är ett exempel på en plan)
- Lärgruppen ska pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme omfattar 45 minuter. Det går bra att dela upp aktiviteten på flera tillfällen. T ex 3 tillfällen på 45 minuter, 2 tillfällen på 1,5 timme eller allt på samma dag. Lärgruppen kan givetvis omfatta flera tillfällen och timmar. Ni planerar själva hur ofta, hur länge och när ni ska träffas.
- Det måste vara minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren.

- En i lärgruppen ska vara lärgruppsledare. Det innebär inte att den personen behöver kunna mer än de andra om ämnet. Lärgruppsledaren har i uppgift att föra samtalet framåt, ser till att alla får komma till tals, osv.
- När ni är klara med lärgruppen rapporterar ni det till er RF SISU konsulent. Ni registrerar antal deltagare och antal timmar i ett digitalt verktyg.

Stöd för dokumentation till lärgrupperna:
Lärgruppsträff 1

- Datum
- Tid
- Plats
- Lärgruppsledare och deltagare
- Vad jobbade ni med?
- Vad är nästa steg?

Frågor om projektet? Kontakta Sofia, sofia.asp@svensktriathlon.org

Uppstart

Det är bra om ni börjar med att fatta ett styrelsebeslut om att ni vill genomföra projektet. Ett styrelsebeslut ger legitimitet till insatsen och förankring i föreningen.

Vi rekommenderar att ni bildar en arbetsgrupp på minst tre personer. Det är bra om minst en i gruppen är 65+. Utse en i gruppen till projektledare. Utse också gärna en person med ansvar att dokumentera.

Projekttid

Bestäm en projekttid och gör en tidsplan.
När ska de olika delarna i projektet genomföras, när ska ni ha avstämningar, vem ansvarar för vad, osv.

Projektets genomförande

Steg 1: Nuläge

Börja med att skriva ner vilken verksamhet som bedrivs riktat för 65+ idag

När startade verksamheten och hur har den utvecklats?

Har vi upplevt några svårigheter med verksamheten för 65+?

Vad har vi för målbild för verksamheten 65+?

Hur har vi marknadsfört oss?

Steg 2: Samtal med era utövare/medlemmar

Ni väljer själva vilket format för samtal som passar er bäst utifrån hur er verksamhet ser ut. Ni kan exempelvis samla alla era medlemmar 65+ till ett eller flera gemensamma möten eller ha samtal i mindre grupper i samband med era aktiviteter för 65+.

Förslag på frågor att samtala kring:

- Vad tycker ni om föreningens verksamhet för 65+ idag?
- Vad är det bästa med verksamheten?
- Är det några aktiviteter ni saknar? (Aktiviteter kan vara både fysiska aktiviteter och andra aktiviteter såsom föreläsningar och frågesport)
- Hur kan vi utveckla verksamheten för 65+?
- Hur kan vi få fler att engagera sig?
- Hur skapar vi bra förutsättningar för vår 65+ verksamhet?

Dokumentera samtalen.

Steg 3: Vad kan utvecklas och planering av aktiviteter

Utifrån samtalen på vilket sätt kan vi utveckla verksamheten?

Om ni får in många förslag på hur ni kan utveckla verksamheten kan ni i ett första steg lista alla tankar om utveckling och utifrån det göra en prioritering kring vilka insatser och aktiviteter som ni ska göra först.

Vilka aktiviteter ska vi testa?

Budget för genomförande av aktiviteterna

Steg 4: Genomförande av aktiviteter
Genomför era aktiviteter.

Dokumentera gärna era aktiviteter och lägg ut bilder i era sociala kanaler. Det gör att aktiviteten får synlighet. Tänk på att alltid fråga deltagarna om de vill vara med på bild och att det är ok att ni använder bilderna i era kanaler.

Steg 5: Utvärdering
Ni kan göra utvärdering i två delar. En tillsammans med deltagarna och en i arbetsgruppen.

Exempel på frågor för utvärdering genom samtal med deltagarna eller genom enkät att fylla i:

- Vad tyckte de om aktiviteten?
- Vad var bra, mindre bra?
- Vad tyckte de om längden på aktiviteten?
- Vad tyckte de om kostnaden för aktiviteten?
- Är det här aktiviteter vi ska fortsätta med?

Utvärdering i arbetsgruppen:

Hur gick aktiviteterna?

Är det några aktiviteter vi ska fortsätta med?

Behöver vi göra några justeringar?

Steg 6: Avslut och rapportering

Boka in avslutningsmöte med STF för utvärdering av projektet.
Efter avslutningsmötet skicka in återrapport via Ekonomiska stöd i Idrottsarenan.
Rapportera era lärgruppstimmar till ert RF SISU distrikt