



**Innebandy +**  
– rolig och  
hälsofrämjande  
innebandy för  
äldre!

Föreningsguide –  
Så här startar ni Innebandy +

# Varför starta innebandy för äldre?

I samband med att bli äldre eller går i pension tenderar vi människor att bli mer fysiskt inaktiva och i vissa fall även mer ensamma. Att bli stillasittande och tappa sociala kontakter kan få negativa konsekvenser för vår fysiska och psykiska hälsa.

Genom att erbjuda fysisk aktivitet tillsammans med andra människor kan alla inom Svensk Innebandy vara med och främja god hälsa bland våra äldre.

Samtidigt kan föreningen växa genom att bredda verksamheten som når nya målgrupper och fler människor.

Genom enkel och rolig innebandy, gemenskap och tillhörighet i föreningen, kan vi skapa en riktigt värdefull verksamhet som gynnar deltagarna, föreningen och samhället i stort.

## Långsiktiga fördelar för föreningen:



## Behöver ni tips eller hjälp i er satsning?

Kontakta ert lokala innebandydistrikt. Inez Rehn, inkluderingsansvarig på Svenska Innebandyförbundet, finns också tillgänglig om ni har funderingar. Henne når ni på [inez.rehn@innebandy.se](mailto:inez.rehn@innebandy.se) eller 076-010 73 34.

Det finns även flera föreningar med pågående satsningar som gärna hjälper er vidare.

**Lycka till med er satsning!**

## Hur startar föreningen innebandy för äldre?

### Se över möjligheterna:

1. Hitta minst en engagerad person som kan ta ansvar för verksamheten och kan ta på sig ledarrollen, gärna ur samma målgrupp som utövarna.
2. Hitta en ledig halltid, förslagsvis dagtid under veckodagar. Det är bra om hallen ligger lättillgängligt för målgruppen.
3. Samla ihop material som kan lånas ut. Föreningens befintliga medlemmar kanske har klubbor de inte använder längre, som kan komma väl till pass.

### Sök bidrag:

1. Sök bidrag om det behövs. Flera RF-SISU-distrikt ger medel till föreningar som satsar på just den här målgruppen, och det finns även kommuner som gärna hjälper till.

### Licensiera:

1. Licensiera alla spelare med Svenska Innebandyförbundets motionslicens, så att de blir medlemmar i föreningen. Det kostar bara 50 kronor.

### Erbjud aktiviteter som passar målgruppen:

1. Låga trösklar in: ingen/låg avgift, möjlighet att prova gratis, tydlig information om tid/dag/plats, inga krav på närvaro varje tillfälle. Var tydlig med att ingen erfarenhet krävs och att alla som vill får vara med.
2. Enkel innebandy: övningar för nybörjare, testa några av våra koncept: Floorball Fitness, Innebandy Flex eller spela 3 mot 3 med små mål. Mixa innebandy med funktionell träning.
3. Fokusera på gemenskap och känslan av tillhörighet: Avsätt tid för fika vid varje tillfälle, erbjud möjligheten till omklädningsrum en stund före och efter aktivitet, glöm inte att ta vattenpauser med utrymme för samtal.
4. Låt deltagarna vara med och bestämma hur de vill ha det i sin verksamhet.

