



CHECKLISTA

Ta hjälp av RF-SISU
inför start av O65+

Checklista: Ta hjälp av RF-SISU inför uppstarten

- **1. Hitta er idrottskonsulent**
 - *Hur:* Varje idrottsklubb har en tilldelad kontaktperson (en idrottskonsulent) hos sitt regionala RF-SISU-distrikt. Gå in på ert distrikts hemsida eller ring deras växel för att få namnet.
- **2. Boka ett uppstartsmöte (Lärgrupp)**
 - *Hur:* Kontakta er konsulent och säg: *"Vi vill starta upp O65plus i vår orienteringsklubb och vill starta en lärgrupp kring detta."* Konsulenten kan sitta med på ett möte för att hjälpa er planera.
- **3. Sök projektstöd för Idrott 65+**
 - *Hur:* Fråga konsulenten om aktuella projektmedel för äldre. Ni kan söka ekonomiskt stöd för material (lånekompasser), karttryck eller subventionerat fika.
- **4. Registrera era träffar som folkbildning**
 - *Hur:* När ni startat, registrera träffarna som lärgrupper via RF-SISU. Detta genererar resursersättning tillbaka till klubben!
- **5. Fråga efter ledarstöd**
 - *Hur:* O65PLUS erbjuder kostnadsfritt ledarstöd på plats i ert distrikt under 1-2 dagar, dock senast 30/9 2026. SOFT's ledarutbildning ingår vid start av O65PLUS. RF-SISU erbjuder ofta kostnadsfria kurser i äldreidrott, föreningskunskap eller skade- och fallprevention.