IDEKATALOG

Idéer og inspiration til rekruttering af motionsfrivillige

ÆldreSagen

Titel

IDEKATALOG
Idéer og inspiration til rekruttering
af motionsfrivillige.

Udgiver

Ældre Sagen
Frivilligeafdelingen
Nørregade 49
1165 København K
Tlf: 33 96 86 86
E-mail: aeldresagen@aeldresagen.dk
www.aeldresagen.dk

Copyright

Ældre Sagen 2016

Sådan bruger du idékataloget

Idékataloget har til formål at give alle jer, der lokalt arbejder med motion og frivillige, inspiration, idéer og nye løsninger til rekruttering af motionsfrivillige.

Brug hæftet, når I står overfor at skulle rekruttere nye motionsfrivillige og i denne sammenhæng savner inspiration og idéer.

Det er ikke nødvendigt, at I læser kataloget fra start til slut. I stedet kan I med fordel bladre i kataloget og slå ned på det, I finder anvendeligt. Brug gerne indholds-fortegnelsen til at orientere jer om katalogets indhold, og til at finde det I søger.

Indhold

Sådan bruger du idékataloget 2

Introduktion 5

Baggrund for idékataloget 6

12 idéer til mere effektfuld rekruttering 8

- Motionskontaktperson 9
- Instruktørteams 10
- Frivillig ad-hoc 11
- Kaffe-komsammen 12
- Aktivitets-workshops 13
- Personlig rekruttering 14
- Rekruttering af yngre 15
- Den sikre start 16
- Erfaringsudveksling 17
- Rekrutteringsugen 18
- Sæt fokus på fordelene 20
- Rollebeskrivelser 22

Materialer til rekruttering af motionsfrivillige 24

Materialer til rekruttering af motionsdeltagere 26

Tjeklisten for god planlægning af rekruttering 29

Rekruttering af motions-frivillige i Ældre Sagen

Dette katalog skal give inspiration, idéer og værktøjer til rekruttering af motionsfrivillige. Med flere motionsfrivillige kan Ældre Sagen give flere mulighed for at dyrke motion og få et aktivt liv.

Introduktion

Hvorfor dette hæfte?

Motion har afgørende betydning for menneskers helbred og giver en lang række fysiske, mentale og sociale fordele. Motion styrker nemlig ikke bare ens fysiske form. Det stimulerer også hjernen og gør én i bedre humør – ikke mindst, når man motionerer sammen med andre.

Det ved mange ældre godt. Derfor er der gennem de sidste år blevet flere aktive og motionsdyrkende ældre. Denne udvikling er meget positiv, men vi kan komme længere endnu.

Målet for motion i Ældre Sagen

Målet er, at uanset om man er vant til at dyrke motion eller aldrig har prøvet det før, og uanset om man er i meget god form eller i knap så god form, så bør der være et passende motionstilbud i ens nærområde.

Første skridt mod dette mål er rekruttering af motionsfrivillige. Uden dem er der ganske enkelt ingen motion i Ældre Sagen. Derfor er det vigtigt, at alle lokalafdelinger har mulighed for at rekruttere tilstrækkelig med motionsfrivillige.

Tak for jeres indsats!

Vi ved, at I allerede yder en stor indsats i forhold til rekruttering af både motionsdeltagere og -frivillige. Og det er netop for at støtte op om denne indsats, at vi har udviklet dette idékatalog.

Formålet er at give alle, der lokalt arbejder med motion og frivillige; inspiration, idéer og værktøjer til rekruttering af motionsfrivillige.
Dermed håber vi, at alle får samme mulighed for vellykket rekruttering og for at sætte motionen endnu højere på dagsordenen til gavn for flere.

Baggrund

Hvad er baggrunden for dette hæfte?

Dette idékatalog er resultatet af et udviklingsprojekt i Ældre Sagen, der blev igangsat i 2015, og som har til formål at hjælpe lokalafdelingerne med at rekruttere motionsfrivillige.

Workshops med frivillige
På to heldags workshops var en række frivillige med til at identificere en række barrierer for rekrutteringen og udvikle idéer til, hvordan disse kan overvindes og rekrutteringsindsatsen styrkes.

Analyse af frivillighedsstudier
Sideløbende med workshopprocessen blev der også kigget på forskellige frivillighedsstudier. I denne sammenhæng lod vi os inspirere af, hvordan andre organisationer rekrutterer frivillige.

Barrierer og idéer
På baggrund af både workshops og frivillighedsstudier blev der først formuleret en række barrierer for rekruttering af motionsfrivillige. Derefter blev der udviklet en række idéer til, hvordan barriererne kan overvindes, så rekrutteringen bliver endnu mere effektfuld.

Vi håber, I kan bruge idéerne – enten som inspiration til nye idéer, ved at videreudvikle dem eller ved at føre dem ud i livet, som de er beskrevet her.

Workshops om barrierer og idéudvikling

Frivillige i Ældre Sagen var på to workshops med til at identificere barrierer og udvikle en række konkrete idéer til rekruttering af motionsfrivillige.

12 idéer til mere effektfuld rekruttering af motionsfrivillige

- Motionskontaktperson
- Instruktørteams
- Frivillig ad-hoc
- "Kaffe-komsammen"
- Aktivitetsworkshops
- Personlig rekruttering
- Rekruttering af yngre
- Den sikre start
- Erfaringsudveksling
- Rekrutteringsugen
- Sæt fokus på fordelene
- Rollebeskrivelser

Motionskontaktperson

Barriere

Det er ikke alle lokalafdelinger, der har en overordnet ansvarlig for motionsområdet. Derfor kan det til tider være vanskeligt at gennemføre mere koordinerede rekrutteringsindsatser på tværs af motionsaktiviteter. Uden en overordnet ansvarlig bliver det også mere vanskeligt at sikre de motionsfrivillige nogle gode forhold. Og det kan vanskeliggøre tiltrækningen og fastholdelsen af motionsfrivillige.

Hvad handler idéen om?

Uanset om man har få eller mange motionsaktiviteter bør alle lokalafdelinger have én kontaktperson for motionsområdet. Motionskontaktpersonen er den ansvarlige for hele lokalafdelingens motionsområde og central i organiseringen af alle motionsaktiviteterne.

Hvorfor er det en god idé?

Ved at have en motionskontaktperson, får man en dedikeret person for motionen, som samtidig er bindeleddet til fx lokalafdelingens bestyrelse, kommunen og sekretariatet. Det er med til at opprioritere motionsområdet og sikre gode forhold og effektiv afvikling af motionsaktiviteterne.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Rekrutter en frivillig til at være motionskontaktperson. I tilfælde af at man har mange hold under én motionsgren, kan det være en idé også at have en aktivitetsansvarlig. Det kunne fx være en aktivitetsansvarlig for stavgangsholdene. Overvej om I med fordel kan rekruttere to personer til at bestride rollen som motionskontaktperson. Så kan de deles om opgaverne og ansvaret. Det kan også være en god idé, at motionskontaktpersonen er med i bestyrelsen eller deltager på udvalgte bestyrelsesmøder. Som minimum skal motionskontaktpersonen have en fast kontaktperson i bestyrelsen.

I kan rekvirere rollebeskrivelsen for motionskontaktpersonen hos Ældre Sagens FrivilligService eller I kan selv downloade det fra Frivilligportalen.

Instruktørteams

Barriere

Blandt nogle potentielle motionsfrivillige er der en mere eller mindre udtalt bekymring for, at man mister tid og sin frihed, når man bliver frivillig, fordi man forpligter sig til en bestemt dag over en længere periode.

Derudover er der også blandt nogle af de potentielle motionsfrivillige en bekymring for, om man er i stand til at kunne klare omfanget og karakteren af de opgaver, man får som motionsfrivillig.

Hvad handler idéen om?

Idéen er at organisere de motionsfrivillige i instruktørteams med flere instruktører pr. holdaktivitet. Antallet bør afstemmes efter holdets størrelse og af selve aktiviteten.

Hvorfor er det en god idé?

Som ny motionsfrivillig får man nogen at støtte sig op af, ligesom man er flere om at dele opgaverne. Det betyder også, at alle ikke behøver at deltage hver gang, hvilket giver større frihed.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Ofte er der allerede flere instruktører omkring de forskellige aktiviteter og hold, men hvis der kun er én instruktør, bør der rekrutteres et par stykker mere. Skal der startes en helt ny aktivitet/hold, kan man både rekruttere enkeltpersoner, som sammensættes til et team, eller små grupper. Det er dog også en mulighed, at motionskontaktpersonen matcher motionsfrivillige til nye intstruktørteams ud fra en vurdering af, hvem der fungerer godt sammen.

Annonce:

Har du og dine venner lyst til at blive motions-frivillige i Ældre Sagen?

Vi søger et nyt team af instrukturer til indemotion

Tag dine venner under armen og
bliv Ældre Sagens nye instruktørteam.
Sammen får I nogle gode oplevelser,
dyrket en masse motion og mulighed
for at deltage på motionskurser.
I deles om ansvaret og opgaverne,
og det giver mere frihed til alle.

Kontakt os på xx xxx
xxx xx xxxx xxx xxx xx

Ældre Sagen

Her er et annonceeksempel på, hvordan man kan rekruttere et helt team ad gangen.

Nogle gange vil det måske ligefrem være nemmere at rekruttere to end én ny motions-frivillig.

Frivillig ad-hoc

Barriere

Blandt nogle potentielle motionsfrivillige er der en mere eller mindre udtalt bekymring for, at man mister sin frihed, når man bliver frivillig, fordi man forpligter sig til at være frivillig på en bestemt dag over en længere periode.

Hvad handler idéen om?

Lokalafdelingen giver motionsfrivillige mulighed for at afholde såkaldte ad-hoc aktiviteter, som ikke indgår i et længerevarende motionsaktivitetsforløb, men kun afholdes en eller få gange fx ud fra devisen: "Hvem har lyst til at tage med på en cykeltur den sidste onsdag i maj?". Idéen er inspireret af IF Skjold Skævinge, hvor man også havde frivillige, der ikke ønskede at være bundne til faste aktiviteter.

Hvorfor er det en god idé?

En fleksibel organisering af frivillige har i fx idrætsforeninger, gjort det lettere at rekruttere motionsfrivillige og dermed øget antallet af frivillige. Ofte viser det sig, at når først man har prøvet at være motionsfrivillig et par gange, får man også lyst til at være det i mere faste rammer og gennem længere tid.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Lokalafdelingen kan fx benytte arrangementskalenderen til at annoncere om ad-hoc motionsaktiviteterne. Husk at gruppen af ad-hoc frivillige kan bruges på flere måder. Enten til at afholde en motionsaktivitet i ny og næ eller til at hjælpe andre motionsfrivillige med at afholde faste aktiviteter, når der er et behov for det.

Annonce:

Har du lyst til give en hånd med i ny og næ?

Vi søger motionsfrivillige, der vil hjælpe ældre med at dyrke motion, **når det passer dig.**

Ældre Sagen søger motionsfrivillige, som har lyst til at hjælpe ældre med at dyrke motion. Du bestemmer selv, hvilken motion det skal være, hvornår og hvor ofte.

Du kan også melde dig til at hjælpe nogle af vores faste instruktører, når de engang imellem har brug for en ekstra hånd.

Kontakt os for at xxx xxx xxx

Ældre Sagen

Her er et annonceeksempel på, hvordan man kan rekruttere motionsfrivillige til ad-hoc aktiviteter.

“Kaffe-komsammen”

Barriere

Der er en tendens til, at nye motionsfrivillige først og fremmest rekrutteres blandt “egne rækker” det vil sige blandt deltagerne i de forskellige motions-aktiviteter. Det er der egentlig ikke noget i vejen med, men hvad med de mange potentielle motionsfrivillige uden for egne rækker? De bliver ofte overset og dermed går Ældre Sagen potentielt set glip af nye motionsfrivillige, som tilmed vil se på motionsområdet med nye øjne.

Hvad handler idéen om?

Med inspiration fra “tupperware parties” gennemføres der et uformelt og personligt rekrutteringsmøde i form af en kaffe-komsammen mellem nuværende motionsfrivillige og potentielle nye frivillige. Her serveres der en kop kaffe eller et glas vin, mens man fortæller om og drøfter rollen som motionsfrivillig, og hvad denne kræver.

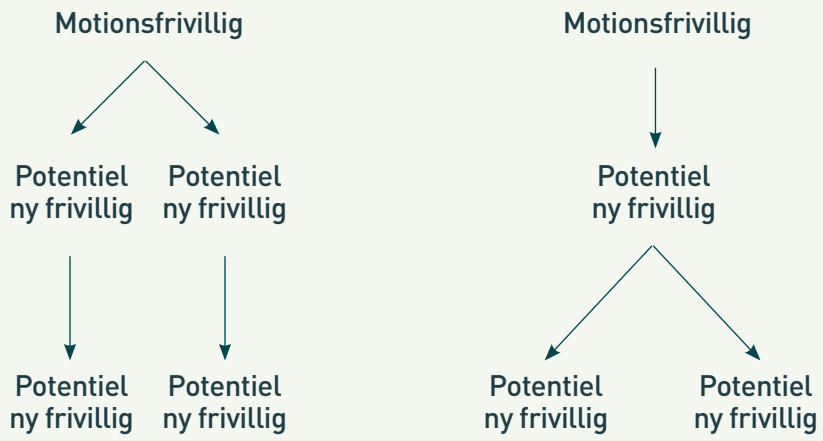
Hvorfor er det en god idé?

Mødeformen og de få deltagere giver mulighed for at gå mere i dybden med rollen som motionsfrivillig. Den uformelle stemning leder op til en mere fortrolig samtale, hvor det også er tilladt at stille mere personlige spørgs-mål. Derudover giver mødet oplevelsen af, at man allerede er blevet udvalgt, og er en del af frivillighedsnetværket.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

En kaffe-komsammen kan vare 1 - 2 timer og kan gennemføres, når der er behov for nye frivillige. En eller flere frivillige bliver klædt på til værtsrollen, og lokalafdelingen betaler kaffe, kage m.m. Der kan inviteres gennem en net-værksmodel og måske deltager motionskontaktpersonen også. Mødet holdes i hyggelige omgivelser.

Eksempler på en invitations-kædemodeller:



Eksemplerne viser, hvordan de nuværende frivillige kan invitere en eller to potentielle nye motionsfrivillige, som så igen inviterer en eller to interesserede. Find gerne på jeres egne modeller.

Aktivitets-workshops

Barriere (Samme barriere som på side 12)
Der er en tendens til, at nye motionsfrivillige først og fremmest rekrutteres blandt "egne rækker" det vil sige blandt deltagerne i de forskellige motions-aktiviteter. Det er der egentlig ikke noget i vejen med, men hvad med de mange potentielle motionsfrivillige uden for egne rækker? De bliver ofte overset og dermed går Ældre Sagen potentielt set glip af nye motionsfrivillige, som tilmed vil se på motionsområdet med nye øjne.

Hvad handler idéen om?

At invitere nye og eksisterende medlemmer i en lokalafdeling til en workshop. Det handler både om at udvikle idéer til nye lokale aktiviteter i regi af Ældre Sagen, men også om at rekruttere. Der gøres en særlig indsats for at invitere dem med, der ikke normalt deltager i Ældre Sagens arrangementer.

Hvorfor er det en god idé?

En workshop aktiverer og engagerer på en ny måde. Og måske får flere lyst til at blive frivillig, når de selv har været med til at udvikle idéer til nye motions-aktiviteter mm. Alt afhængig af de lokale behov kan workshoppen have særlige fokusområder, hvilket kan øge interessen fx for motionsområdet.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Efter behov inviteres alle medlemmer, især dem, der normalt ikke deltager i lokalafdelingens aktiviteter til en aktivitetsworkshop. Personer der ikke er medlemmer kan også inviteres. Workshoppen kan fx bestå af et oplæg og idéudviklingsopgaver. Afslutningsvis annonceres der efter nye motions-frivillige. Vælg tidspunkt på dagen så det passer til deltagerne. Husk at følge op på workshoppen og informer som minimum deltagerne om de idéer, der blev skabt, og hvad der kommer til at ske med dem. Følg også op på dem, der viste interesse for at blive frivillig.

PROGRAM FOR AKTIVITETSWORKSHOP
Få indsigt, information og idéer.

Temaet for denne workshop er motion.
I fællesskab skal vi udvikle idéer til nye motionstilbud og aktiviteter, der kan få endnu flere til at dyrke motion.

13.00	Velkomst og sang
13.30	Oplæg
14.00	Idéudvikling i grupper
15.00	Opsamling
15.15	Annoncering efter frivillige
15.30	Farvel og tak

Workshoppen foregår ... ...
Tilmelding til ... .

Ældre Sagen

Her er et eksempel på et workshopprogram. Der kan også være et særligt fokusområde eller tema for hver workshop. Det skaber variation.

Personlig rekruttering

Barriere

Personlig rekruttering er i dag en meget anvendt metode til rekruttering af nye motionsfrivillige, og i mange andre sammenhænge. 52% siger i en frivillighedsundersøgelse fra 2012, foretaget af "Det nationale forskningscenter for velfærd", at de er blevet frivillige, fordi de blev opfordret til det. Samme frivillighedsundersøgelsen viser også, at 15% ikke er blevet frivillige, fordi de ikke er blevet spurgt. Der er med andre ord, stadig en stor gruppe, som bliver overset i forbindelse med den personlige rekruttering. Derudover er personlig rekruttering meget personafhængig. Nogle er gode til at rekruttere, mens andre er mindre gode.

Hvad handler idéen om?

At sætte den personlige rekruttering i system, så det bliver lagt en klar plan for, hvem der skal prikkes, i hvilke sammenhænge, hvem der skal gøre det, og hvordan det skal ske. I denne sammenhæng bør man også sikre sig, at dem der skal ud og prikke til potentielle nye motionsfrivillige er klædt på til opgaven.

Hvorfor er det en god idé?

Fordi personlig rekruttering kan gøres endnu mere effektfuld, hvis der er større bevidsthed om brug af metoden. En velforberedt plan for den personlige rekruttering skaber optimale forudsætninger for, at rekrutteringen når bredt ud samtidig med, at det skaber tryghed hos dem, der skal ud og rekruttere.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Planlæg den personlige rekrutteringsindsats grundigt i forhold til hvem, hvornår og hvordan. Motionskontaktpersonen kan være ansvarlig for den overordnede planlægning og koordinering. Når målgruppen er identificeret, så skal dem, der skal ud og rekruttere, klædes ordentligt på til opgaven. Giv dem eventuelt mulighed for at tale med nogle, der er gode til personlig rekruttering, så de kan få tips og idéer af dem.

Husk ikke
kun at gennemføre
den personlige rekruttering
blandt dem I allerede kender.
Vær ikke bange for at prikke
andre på skulderen.
Spørg om de har lyst
til at høre mere.

Rekruttering af yngre

Barriere

Yngre målgrupper, som fx unge under uddannelse eller yngre erhvervsaktive, er vanskeligere at rekruttere, idet det kræver både nye kommunikationsbudskaber og kanaler.

Hvad handler idéen om?

At lave målrettede kommunikations- og rekrutteringsindsatser målrettet nye grupper af potentielle nye motionsfrivillige. Det kunne fx være uddannelsesinstitutioner eller andre foreninger.

Hvorfor er det en god idé?

Dermed kan vi fx nå yngre målgrupper og personer, som ikke er medlem af Ældre Sagen, men som har lyst til og kan drage personlig fordel af at være motionsfrivillig i Ældre Sagen.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Start med at kortlægge jeres nærområder for potentielle yngre målgrupper. Det kunne fx være uddannelsesinstitutioner samt andre klubber, foreninger og netværk. Planlæg derefter en indsats, der er målrettet netop denne gruppe. Find ud af hvad I skal sige, hvor og hvordan, så I får netop denne gruppe gjort interesserede. I denne sammenhæng skal I være opmærksomme på, at det fx i forhold til de unge ikke er nok at sætte plakater op. Brug hellere deres foretrukne medier, som er digitale. Allier jer fx med nogle af de unge, og få dem til at lave nogle opslag på Facebook eller til at "like" jeres opslag, så de bliver delt blandt de unge.

Eksempler på argumenter, der kan virke:

- Har du en ambition om at blive træner? Så start din karriere som motionsfrivillig.
- Har du behov for at samle erfaringer med at arbejde med ældre. Det kunne være i forbindelse med din uddannelse eller arbejde? Så bliv motionsfrivillig.
- Ønsker du samvær med mennesker med stor livserfaring, samtidig med at du gør en forskel? Så bliv motionsfrivillig.
- Ønsker du at udføre frivilligheds-arbejde samtidig med, at du gør noget godt for dig selv? Så bliv motionsfrivillig.

Ældre Sagen

Her er er eksempler på gode argumenter, når I skal have de yngre målgrupper i tale. Kommuniker også på deres medier.

Den sikre start

Barriere

Nye motionsfrivillige tilbydes kurser, ligesom man lokalt gør meget for at tage vel imod dem. Alligevel er det ikke altid nok til at give de potentielle nye motionsfrivillige sikkerhed for, at de bliver "oplært", inden de skal stå på egne ben som frivillig.

Hvad handler idéen om?

At lave en plan for, hvordan nye motionsfrivillige skal introduceres til deres nye rolle og de tilhørende opgaver. Udover at de skal gennem et fast introduktionsforløb kan nye motionsfrivillige evt. også få tildelt en mentor, som de kan støtte sig op ad. Derudover bør de også deltage på de udbudte motionskursur ved først givne lejlighed.

Hvorfor er det en god idé?

En fast plan for, hvordan man starter op som ny motionsfrivillig vil være et stærkt argument i selve rekrutteringen. Det vil skabe tryghed og vished om, at man nok skal blive klædt ordentlig på, inden man skal begynde sit virke som motionsfrivillig. Derudover vil det også være med til at fastholde de motionsfrivillige, idet det skaber ro og overskud.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Tilstræb at lade nye motionsfrivillige starte samtidig, så flere kan deltage i introduktionsforløbet og få en sikker start. Der laves en særskilt aftale for de nye motionsfrivillige, der evt. har behov for en mentor. Lav jeres eget program for introduktionsforløbet og afstem det efter, om der er tale om et helt nyt team af frivillige, der skal starte samtidigt, eller om det er udskiftning af en enkelt instruktør i et erfarent team. Sidstnævnte har mindre behov for et stort introduktionsforløb end førstnævnte eksempel.

Introduktionsprogram

1. Introduktion til Ældre Sagen
2. Introduktion til frivillighedsnetværket og de frivilliges redskaber og privilegier
3. Mød din eventuelle mentor og andre motionsfrivillige
4. Introduktion til din rolle som motionsfrivillig
5. Gennemgang af Sundhedsstyrelsens anbefalinger til træning af ældre
6. Træning i instruktørrollen
7. Praktikdag
8. Opstart som motionsfrivillig

Ældre Sagen

Eksemplet har til formål at inspirere jer til at lave jeres eget program. Bemærk venligst idéen om, at gennemføre en praktikdag, hvor man kan afprøve rollen som motionsfrivillig, inden det bliver alvor.

Erfaringsudveksling

Barriere

Rekruttering af motionsfrivillige er ikke en udfordring alle steder. Nogle lokalafdelinger har stor succes med rekrutteringen. Måske det skyldes, at de har fundet frem til nogle effektive rekrutteringsmetoder, og måske kan andre lokalafdelinger også få succes ved at bruge de samme metoder.

Hvad handler idéen om?

At opfordre lokalafdelingerne til mere erfaringsudveksling og til af finde inspiration hos hinanden. Det bør være en rutine, at man som det første spørger nogle af nabo-lokalafdelingerne eller andre lokalafdelinger, om de har samme problem, og om de eventuelt kender en løsning på problemet. Måske man ligefrem kan begynde at arbejde sammen om at løse problemet?

Hvorfor er det en god idé?

Gennem erfaringsudveksling og samarbejde kan man få adgang til nogle nye ideer, der har bevist deres værdi i en meget sammenlignelig situation. Derfor er der stor sandsynlighed for, at de også vil virke andre steder, men de bør selvfølgelig justeres til ud fra givne, lokale situation.

Prøv at del jeres erfaringer med nogle helt andre personer, foreninger eller organisationer. De ser med nye øjne på jeres udfordringer, og måske kan de hjælpe jer med at finde nye løsninger.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Det mest simple er at tage telefonen og ringe til andre lokalafdelinger, når der er behov for det. Man kan også sætte erfaringsudvekslingen mere på system og gennemføre et årligt erfaringsudvekslingsmøde, hvor man måske samler motionskontaktpersonen samt eventuelt nogle motionsfrivillige og bestyrelsesmedlemmer fra 3 – 5 lokalafdelinger. Måske hvert møde kunne have et tema. Det behøver jo ikke kun at handle om rekruttering af motionsfrivillige, men også om fx motionssamarbejdet med kommunen.

Rekrutteringsugen

Barriere

Kommunikation og markedsføring er svære discipliner, især når det kommer til rekruttering. Det er med andre ord ikke lige meget, hvad man kommunikerer, hvor og hvordan, når man skal rekruttere motionsfrivillige til Ældre Sagen.

Hvad handler idéen om?

At samle alle markedsførings- og rekrutteringsindsatser i en uge, hvor man gennemfører en koncentreret og bred indsats med stor effekt. Ugen kan gentages år efter år og blive en decideret begivenhed. I ugens løb rekrutteres der via flere samtidige kanaler og til hele motionsområdet.

Hvorfor er det en god idé?

En koncentreret indsats vil sikre større synlighed og effekt. Set hen over et helt år, vil den også minimere brugen af ressourcer. Da der rekrutteres bredt til alle motionsaktiviteter, er der måske ligefrem mulighed for at opbygge en lokal "reserve" af motionsfrivillige, der alle er klar til at starte som instruktør eller motionsven, når der er behov for det.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Find en uge om året, hvor der i forvejen er lokal eller national fokus på sundhed, motion, livskvalitet eller lignende og gennemfør rekrutteringsugen i denne sammenhæng. Dermed kan I udnytte synergieffekter. Vær dog opmærksom på, at jeres budskaber ikke drukner. Benyt jer af alternative kommunikationskanaler, så I når ud til så mange målgrupper som muligt.

Aktivér forskellige kommunikationskanaler på samme tid:

- **Annoncer** i lokale aviser, forenings-programmer, medlemsblade m.m.
- **Plakater og foldere**, der hvor der er stor trafik af mennesker.
- **Redaktionel omtale** i form af artikler og tv og radioprogrammer om motionsfrivillige.
- **Events og arrangementer**, hvor potentielle nye frivillige inviteres med som deltagere.
- **Gadeaktiviteter**, hvor man har et telt/stand og nogle rekrutteringspersoner på gaden som kommer i dialog med tilfældige forbipasserende.

Her er eksempler på alle de kanaler, som I med fordel kan aktivere i en og samme uge. Samme budskab kan sagtens kommunikeres på flere kanaler.

Her finder
I forslag til aktiviteter
under rekrutteringsugen.
Find selv på andre aktiviteter
og events, der passer til
jeres lokale kultur.

Idé til en event

I forbindelse med rekrutteringsugen kan man også afholde en motionsquiz. Her kan man eksempelvis gætte på, hvor mange kilometer deltagerne på stavgangsholdet går om året. Eller hvor mange kilo den stærkeste motionsdeltager kan presse i bænkpres. Sammen med quizzen følger et budskab om, at motionen kun kan lade sig gøre takket være de motionsfrivillige, og at Ældre Sagen lige nu søger nye frivillige.

Idé til en event

En forslag til en fast event i rekrutteringsugen kunne være kåringen af årets motionsfrivillig. Selve kåringen foregår i slutningen af ugen fx på byens torv, så der skabes noget opmærksomhed. I løbet af ugen har alle kunne stemme på fx tre nominerede, og måske også pressen har lyst til at skrive om det. Dermed får flere indblik i Ældre Sagens motion og de motionsfrivillige, og det giver forhåbentligt flere lyst til at blive motionsfrivillig.

Idé til et gadearrangement

Et forslag til en gadeaktivitet kunne være en motionsdyst. Her kan tilfældige forbipasserende dystre mod nogle af Ældre Sagens motionsfrivillige og se, hvem der er stærkest, hurtigst, bedst til at holde balancen osv. Brug kridt til at tegne løbebaner på gågaden og indtag byrummet, så der skabes masser af opmærksomhed. Alt sammen med det formål at formidle Ældre Sagens motionstilbud og behovet for flere motionsfrivillige.

Idé til et arrangement

Et forslag til et rekrutteringsarrangement kunne være en fredagsbar, hvor man gennem en åben invitation opfordrer interesserede til at komme og få en uformel snak med en række nuværende motionsfrivillige over en øl eller et glas vin. På fredagsbaren er der en uformel stemning, og man kan gå rundt og tale med frivillige fra forskellige aktiviteter. Måske man også kan se på et par plancher med motionsfakta, som er hængt op til udsmykning.

Sæt fokus på fordelene

Barriere

Kommunikation og markedsføring er svære discipliner, især når det kommer til rekruttering. Det er med andre ord ikke lige meget, hvad man kommunikerer, hvor og hvordan, når man rekrutterer motionsfrivillige til Ældre Sagen.

Hvad handler idéen om?

At blive endnu bedre til at italesætte og kommunikere de unikke fordele, der er ved at være motionsfrivillig i Ældre Sagen

Hvorfor er det en god idé?

Der er masser af unikke fordele ved at være motionsfrivillig. Og de skal selvfølgelig italesættes, idet de vil fremme rekrutteringen og udrydde evt. fordomme om det at være motionsfrivillig i Ældre Sagen.

Vi har samlet de forskellige unikke fordele der er tilknyttet opgaven som motionsfrivillig i Ældre Sagen under 8 overskrifter. Dem finder du på næste side sammen med et citat.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Brug fordelene i al jeres kommunikation – både når I taler om det, laver annoncer og i al andet rekrutteringsmateriale. Suppler gerne kommunikaitonen af fordelene med konkrete rollebeskrivelser, så I stadig er så specifikke som muligt. I kan også vælge at bruge citater fra jeres nuværende motionsfrivillige, for på denne måde at få italesat de forskellige fordele. I et citat kan man ofte adressere flere fordele på en gang.

“Det har overrasket, hvor livgivende det er at være instruktør i indemotion i Ældre Sagen. Nærværet og samværet med deltagerne i motionen og de andre instruktører på holdet betyder rigtigt meget. Jeg får selv mulighed for at motionere samtidig med, at jeg gør noget for andre. Der er altid en god og hyggelig stemning, når vi mødes til motionen.”

Motionsfrivillig i Ældre Sagen

Gør en forskel

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper man ældre i alle aldre med at dyrke motion og have et aktivt og godt liv.

Masser af motion

Uanset om man er motionsven eller instruktør, får man rørt sig og styrket sin fysik som motionsfrivillig.

En del af et fagligt netværk

Som motionsfrivillig bliver man en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen. Her hjælper og støtter man hinanden, ligesom man også kan deltage i forskellige sociale arrangementer.

Smil og godt humør

Det er sjovt at dyrke motion sammen med andre. Og både under og efter træningen er der masser af smil hos både de motionsfrivillige og deltagerne.

Udvikling af nye kompetencer

Alle motionsfrivillige i Ældre Sagen bliver tilbudt kurser, der giver både teoretisk og praktisk indsigt i træning af ældre.

Et stærkt sammenhold

Blandt de motionsfrivillige er der et stærkt socialt sammenhold og mange finder nye, gode venner.

Støtte og frihed

Da Ældre Sagens motionsfrivillige oftests arbejder i teams, er der altid flere om at dele opgaverne og til at støtte hinanden. Det betyder også, at alle ikke behøver at deltage hver gang.

Seriøs træning

Motion i Ældre Sagen tager afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre. Det sikrer en alsidig og effektiv træning, hvor man får sved på panden.

Rollebeskrivelser

Barriere

For nogle lokalafdelinger, motionsfrivillige og medlemmer af Ældre Sagen hersker der tvivl om, hvad det vil sige at være motionsfrivillig, og hvad det kræver. Det komplicerer og forstyrrer rekrutteringen af nye motionsfrivillige, idet det er uklart, hvad der rekrutteres til, og hvad rollen egentlig indebærer. Dermed bliver det svært at formidle selve rollen, arbejdsopgaver og ansvarsområder, som skal varetages af den motionsfrivillige.

Hvad handler idéen om?

For at gøre det lettere at kommunikere de forskellige roller man kan have som motionsfrivillig, har Ældre Sagen udarbejdet en række rollebeskrivelser. De dækker de mest udbredte motionstilbud og opgaver i Ældre Sagen.

Hvorfor er det en god idé?

En rollebeskrivelse er med til at konkretisere den opgave, man skal udfylde som motionsfrivillig, ligesom den er med til at sikre forventningsafstemning. Og såfremt rollebeskrivelsen bruges direkte i rekrutteringsaktiviteter, fx som noget der udleveres, så er den også med til at målrette kommunikationen, hvilket er positivt.

Hvordan skal idéen føres ud i livet?

Brug rollebeskrivelserne i forbindelse med jeres rekrutteringsindsats og udlever den meget gerne til interesserede. Såfremt I savner en eller flere rollebeskrivelser, der dækker jeres specifikke motionstilbud, opfordres I til selv at udarbejde en rollebeskrivelse, som I kan bruge i rekrutteringen. Gør det gerne med udgangspunkt i de eksisterende rollebeskrivelser, og husk at vær så specifik som muligt. Angiv som et minimum selve aktiviteten, og gerne også hvad instruktørrollen indebærer.

På næste side vises de 7 standard rollebeskrivelser, som kan rekvireres hos Ældre Sagens FrivilligService eller downloades fra Frivilligportalen.

Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?
Vi søger en instruktør til **indemotion**

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysiske form. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen.
Sammen gør vi en stor forskel.

Ældre Sagen

Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?
Vi søger en instruktør til **motion i naturen**

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysiske form. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen.
Sammen gør vi en stor forskel.

Ældre Sagen

Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?
Vi søger en **motionsven**

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysik. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen.
Sammen gør vi en stor forskel.

Ældre Sagen

Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?
Vi søger en **motions-kontaktperson**

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen.
Sammen gør vi en stor forskel.

Ældre Sagen

Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?
Vi søger en instruktør til **stavgang**

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysiske form. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen.
Sammen gør vi en stor forskel.

Ældre Sagen

Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?
Vi søger en instruktør til **motion i træningsmaskiner**

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysiske form. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen.
Sammen gør vi en stor forskel.

Ældre Sagen

Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?
Vi søger en instruktør til **stolemotion**

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysiske form. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen.
Sammen gør vi en stor forskel.

Ældre Sagen

Din opgave
Som instruktør i motion i naturen skal du træne et hold med 10 – 25 deltagere ude i naturen. Det kan fx være i skoven, i parken, på stranden eller i plejehjemmets have.

Målet er at vedligeholde og måske forbedre deltagernes kondition, muskelstyrke, knogler, smidighed og balance. Motionen tilrettelægges ved hjælp af de naturlige 'redskaber', som omgivelserne byder på. Fx kan der trænes muskelstyrke op ad et træ, balance på ujævn skovbund og konditionstræning op og ned ad en bakke.

Er der en decideret udendørs træningsplads med redskaber, så kan den selvfølgelig også bruges til motion i naturen.

En del af et team
Der er ofte flere instruktører tilknyttet Ældre Sagens motionshold. Dermed vil I være flere om at dele opgaverne. Det betyder, at I fx kan dele timens øvelser mellem jer, eller at I kan skiftes til at være instruktør for hele holdet. Det betyder også, at alle ikke behøver at deltage hver gang.

Instruktørerne sti
afvikle timen
lege, spil os
selv, hvad
træning
anden
en k

D
I
S
d
d

Sun
Motio
Sundhe
træning t
anbefalinger
muskelstyrke,
balance, så får ma
der kan være med til a
og øge livskvaliteten.

Kontakt Ældre Sagens lokalafdeling
hvis du er interesseret i at blive instruktør i motion i naturen eller i en anden motionsaktivitet. Du kan også læse mere på **www.aeldresagen.dk/blivfrivillig**

2016.04.18.DI.7

Ældre Sagen
Nørregade 49 · 1165 København K · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk

På bagsiden er der plads til at I kan skrive jeres kontaktoplysninger og evt. andre lokale informationer.

Nye materialer til rekruttering af motionsfrivillige

Kommunikation er vigtigt

For at styrke rekrutteringsindsatserne har vi udarbejdet nyt rekrutteringsmateriale, som I kan rekvirere og bruge. I kan også vælge at bruge materialet som inspirationseksempler, og lave jeres eget rekrutteringsmateriale.

Vær så konkret som muligt

Suppler gerne det generelle rekrutteringsmateriale med rollebeskrivelserne, så I stadig er så specifikke som muligt. Alternativt kan I bruge notefeltet på materialet til at give mere specifikke informationer, ligesom I her kan skrive jeres kontaktoplysninger.

I kan rekvirere rekrutteringsmaterialet hos Ældre Sagens FrivilligService eller I kan selv downloade det fra Frivilligportalen.

Plakat

Folder

Om materialet

Det nye rekrutteringsmateriale består af en A5 folder samt af en plakat, der kan printes i A4, A3 og A2. Vi anbefaler A3.

Plakaten er designet, så I kan skrive kontaktoplysninger på en række snips nederst på plakaten, som interesserede kan rive af og tage med hjem.

Nye materialer til rekruttering af motionsdeltagere

En rød tråd i vores kommunikation

Vi har også udviklet nyt tilsvarende materiale til rekruttering af nye motionsdeltagere. Det har vi for at skabe en rød tråd i al vores materiale og for at tiltrække endnu flere motionsdeltagere.

Jo flere deltagere, jo flere motionsfrivillige

Derudover tror vi også på, at jo flere motionsdeltagere, jo nemmere bliver det at rekruttere nye motionsfrivillige, og jo flere motionshold kan vi starte.

I kan rekvirere rekrutteringsmaterialet hos Ældre Sagens FrivilligService eller I kan selv downloade det fra Frivilligportalen.

Plakat

Folder

Om materialet

Det nye rekrutteringsmateriale består af en A5 folder samt af en plakat, der kan printes i A4, A3 og A2. Vi anbefaler A3.

Plakaten er designet, så I kan skrive kontaktoplysninger på en række snips nederst på plakaten, som interesserede kan rive af og tage med hjem.

God planlægning er den halve sejr

Der er et stort potentiale i at planlægge og forberede jeres rekrutteringsindsatser. Derfor har Ældre Sagen udarbejdet en tjekliste for den gode planlægning. Brug den som det passer jer bedst.

Tjeklisten for den gode planlægning af rekrutteringsindsatsen

1. Start med at definere og beskrive jeres behov, herunder hvilken rolle, som den motionsfrivillige skal udfylde og hvilke opgaver, som ønskes varetaget.

2. Vær sikker på, at den rolle og de opgaver, som den motionsfrivillige skal påtage sig er overskuelige og overkommelige. Hvis der er alt for mange opgaver, bør I måske rekruttere flere personer frem for én.

3. Identificer målgruppen for jeres rekrutteringsindsats. Vurder hvor der er størst sandsynlighed for, at I kan finde de potentielle nye motionsfrivillige.

4. Læg en plan for jeres rekrutteringsindsats og udvælg de mest oplagte målgrupper.

5. Når I har lavet planen og udvalgt målgrupper, skal I afgøre, hvilke idéer til rekruttering I vil anvende. Tag også stilling til, hvad I vil sige, hvor og hvordan.

6. Vær sikker på, at der er nogle, der kan svare godt og grundigt på eventuelle henvendelser og spørgsmål fra potentielle nye motionsfrivillige. Husk også at klæde dem på, der eventuelt bliver frontfigurer i forhold til den personlige rekruttering.

7. Inden nye motionsfrivillige skal starte som instruktør eller motionsven, skal I sikre jer, at der er planlagt et godt introduktionsforløb, samt at organiseringen omkring den motionsfrivillige er på plads.

8. Endelig skal I huske, at rekruttering og fastholdelse går hånd i hånd. Jo bedre I er til at fastholde jeres motionsfrivillige jo større sandsynlighed er der for, at I kan rekruttere nye, idet de tiltrækkes af nogle gode og trygge rammer.

Ældre Sagen

Nørregade 49 · 1165 København K · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk

2016.04.40.14.1