



Riksidrottsförbundet

Strategi 65+ 2026–2027



Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund	1
3. Tid	2
4. Syfte och mål	3
5. Nuläge	3
6. Utgångspunkter för arbetet	5
6.1 Långsiktig verksamhetsutveckling	5
6.2 Folkbildning och utbildning	7
6.3 Uppföljning	7
6.4 Kunskapsspridning	7
6.5 Mångfald och inkludering	8
7. Organisation och roller	8
8. Ekonomi 2026–2027	9



Strategi för idrott 65+ 2026–2027

1. Inledning

Riksidrottsstyrelsen har den 26 november 2025 fastställt strategin för Idrott 65+.

Strategin syftar till att övergripande beskriva hur idrottsrörelsen ska arbeta för att svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att målgruppen 65+ ges förutsättningar till att föreningsidrotta under hela livet.

2. Bakgrund

Sedan 2020 har idrottsrörelsen haft särskilda medel för att förbättra möjligheterna för personer 65+ att delta i föreningsidrott. Syftet har varit att främja fysisk aktivitet och samtidigt motverka ensamhet. Under dessa år har kunskapen inom idrottsrörelsen fördjupats, och allt fler idrottsföreningar erbjuder idag aktiviteter där målgruppen 65+ är fysiskt aktiva. Samtidigt har förståelsen för den sociala samvarons betydelse ökat, vilket har lett till att fler föreningsaktiviteter – utöver själva idrotten – inkluderar målgruppen.

Regeringen lyfter i budgetpropositionen fram att ofrivillig ensamhet, brist på gemenskap och låg fysisk aktivitet är riskfaktorer för ohälsa. Det framgår tydligt att idrottsrörelsen har en viktig roll i att:

- erbjuda alla äldre idrotts- eller motionsaktiviteter,
- erbjuda föreningsarbete och gemenskap

Kunskapsinhämtning, nulägesanalys, pilotprojekt och erfarenhetsutbyte har legat i fokus under de tre första åren. Den senaste stödperioden har arbetet i större utsträckning fokuserat på att vidareutveckla arbetet genom specialidrottsförbunden (SF) och RF-SISU distrikt till idrottsförening (IF).

Idrottsrörelsen har sedan 2020 bedrivit ett strukturerat och medvetet utvecklingsarbete. Detta i linje med Strategi 2025 om att fler ska idrotta i förening under hela livet. Initialt har SF och RF-SISU distrikten gjort en kartläggning och analys av målgruppen. Därefter har arbetet präglats av att utveckla verksamheten. Riktningen när en ny strategi, mot 2035, tar vid, förändrar inte idrottsrörelsens intention med arbetet.



2021 genomförde Ungdomsbarometern första gången på uppdrag av RF seniorbarometern för att förstå målgruppen seniorer, det vill säga 60–80 åringar. Detta gav insikter om hur en vanlig dag ser ut i seniorernas liv, vilka aktiviteter de ägnar sig åt, deras intressen, syn på hälsa och motionsvanor. December 2023 genomfördes den på nytt som en del i fortsatt lärande samt för att kunna följa utvecklingen.

2023 genomfördes en inventering för att identifiera de idrottsföreningar som ville sätta fler inom målgruppen 65+ i rörelse och för att kartlägga vilka utmaningar och behov dessa föreningar hade. Mer än 2 200 idrottsföreningar från cirka 90 procent av alla kommuner deltog i inventeringen.

Kunskapen har stärkts inom idrottsrörelsen och allt fler IF erbjuder idag idrotts- och motionsaktiviteter där 65+ deltar och är fysiskt aktiva. Dessutom har medvetenheten kring hur mycket den sociala samvaron betyder för målgruppen ökat vilket har resulterat i en ökning av andra föreningsaktiviteter där målgruppen deltar.

En ny sammanställning visar att 3 974 unika idrottsföreningar, från samtliga RF-SISU distrikt, inom 62 SF- idrotter från 288 (av 290) kommuner har varit delaktiga i arbetet sedan starten 2020.

I takt med demografiska förändringar, där barnkullarna minskar i stort sett över hela landet samtidigt som andelen äldre i befolkningen ökar, växer också behovet av att utveckla nya och anpassa befintliga idrottsmiljöer. Det är avgörande för att målgruppen 65+ ska kunna delta i idrottsverksamhet på sina egna villkor.

Idag vet vi att idrottsrörelsen bidrar till både ökad rörelse och minskad ensamhet när fler personer 65+ regelbundet engageras i föreningsverksamheten. Den nya strategin mot 2035 förändrar inte idrottsrörelsens intentioner, utan förstärker riktningen i arbetet.

Under de första tre åren låg fokus på nulägesanalyser, pilotprojekt och lärande. Därefter, mellan 2023 och 2025, har arbetet i högre grad handlat om att skapa förutsättningar för fler SF och IF att starta upp eller vidareutveckla verksamhet för målgruppen 65+, i linje med Strategi 2025.

Med flera års erfarenhet av vad som driver utvecklingen framåt – och med minskat statligt stöd – behöver idrottsrörelsen nu prioritera långsiktiga och hållbara insatser. Fokus bör ligga på att utveckla föreningsverksamhet så att 65+ personer kan delta regelbundet.

3. Tid

Strategin omfattar åren 2026–2027.



4. Syfte och mål

Syftet med arbetet är att utveckla verksamheten i SF och IF för att förbättra förutsättningarna för 65+ att regelbundet idrotta och delta i föreningsaktiviteter.

Arbetet ska ses som ett sätt att förstärka idrottsrörelsens arbete med strategin Svensk idrott 2035 och bedrivs utifrån ett långsiktigt hållbarhetsperspektiv.

Målsättningen är att under perioden 2026–2027 öka:

- Antalet 65+, medlemmar som regelbundet idrottar i förening¹
- Antalet IF som har minst 10 st. 65+ utövare
- Antal 65 + som är engagerade i IF utöver medlemskap²

5. Nuläge

Människor lever längre för varje år som går. Enligt SCB År 2024 var 15 procent av befolkningen 70 år eller äldre, år 2070 beräknas över 20 procent av befolkningen vara äldre än 69 år. Med en åldrande befolkning växer behovet och möjligheterna till livslångt idrottande och livslångt lärande.

I linje med strategi 2025 har idrottsrörelsen medvetet arbetat för att skapa förutsättningar att idrott i förening med olika villkor som idrottsrörelsen i den nya strategiperioden kommer bygga vidare på.

Föreningarnas engagemang har varit en konstant del av utvecklingsarbetet, vilket har bidragit till att integrera insatserna närmare den dagliga verksamheten. Detta har gjort det enklare för personer över 65 år att idrotta i förening.

När arbetet med Idrott för äldre/Idrott 65+ började 2020 fanns det en stor okunskap om målgruppen 65+ inom idrottsrörelsen. Under snart sex år har stora delar av idrottsrörelsen arbetat med att utveckla verksamhet för målgruppen 65+. Erfarenheterna visar att insatser som leder till hållbara aktiviteter (verksamhet som

¹ Utövare i Idrottsarenan

² Medlemmar som engagerar sig i föreningslivet (andra roller i Idrottsarenan) och/eller deltar i annan föreningsverksamhet (ex. utbildning/folkbildning).



kan fortsätta även utan projektstöd) är avgörande för att öka rörelse, glädje och gemenskap bland äldre.

Under 2024 och 2025 har 22 SF och 12 RF-SISU distrikt genomfört ett fördjupat arbete för att stärka insatserna och utveckla samarbetsformer, vilket har resulterat i ännu bättre effekt.

Utmaningarna har identifierats inom fem utvecklingsområden och arbetet har fortsatt med fokus på att utveckla mer konkreta metoder inom dessa områden:

- Hur kommer vi i kontakt med målgruppen?
- Hur kan vi öka delaktigheten för målgruppen?
- Hur får vi verksamheten att hålla över tid?
- Hur rekryterar tränare och ledare till verksamheten?
- Hur utvecklar vi anpassade aktiviteter?

De fem grupperna har arbetat fram pilotprojekt som först testades av 100 IF under 2024. Dessa bearbetades och utvecklades vidare för att under hösten 2025 testas av ytterligare cirka 235 IF. RF/SISU kommer med hjälp av utvecklingsgrupperna att samla erfarenheterna, paketera arbetssätt och sprida lärdomar så att fler idrotter och föreningar lättare kan komma igång med sin föreningsutveckling.

Kunskap om målgruppens behov och sätt att arbeta behöver nu spridas vidare för att få fler idrotter och föreningar att fortsatt prioritera målgruppen och därmed kunna erbjuda verksamhet över tid i sitt ordinarie utbud.

Under 2026–2027 kliver ytterligare SF in i arbetet, vilket innebär att totalt 62 SF kommer att erhålla verksamhetsstöd (55 SF 2024–2025). Även om alla SF gör sin egen resa och driver sin utveckling finns det idag lärdomar som kan stödja och inspirera SF som verkligen vill utvecklas och hitta arbetssätt för att stödja sina IF. Reduceringen av statsanslaget gör att RF-SISU distriktens roll kring en lokal kraftsamling inte blir lika tydlig och omfattningen av det ekonomiska stödet till föreningarna kommer sannolikt att bli mindre de kommande åren.

För att fortsatt kunna bedriva och utveckla idrottsverksamhet för målgruppen +65 år finns ett stort behov gällande utvecklingen av idrottsmiljöer. Under 2025 erbjöds ett tillfälligt anläggningsstöd där över 90 ansökande föreningar påvisade ett behov. Genom att skapa fler idrotts- och sociala ytor kan föreningen anpassa och utveckla verksamheten så att fler får tillgång. Behovsanpassad utrustning och förvaringsutrymmen förbättrar och underlättar också för föreningen. Detta kan bidra till att föreningen kan starta upp och upprätthålla ett hållbart utbud över tid.



Idrottsrörelsen måste fortsätta att medvetet integrera jämställdhets- och jämlikhetsperspektiv i sitt arbete. Från Seniorbarometern (2023) ser vi att seniorer inte tränar lika ofta som de gjorde 2021, där minskningen i frekvens framför allt syns bland kvinnorna. När SF och IF ska arbeta för att skapa bättre förutsättningar för 65+ så är det viktigt att bära med sig fler perspektiv än enbart det givna åldersperspektivet.

När andelen äldre i befolkningen ökar växer också behovet av att utveckla nya, och anpassa befintliga, idrottsmiljöer. Det är avgörande för att målgruppen 65+ ska kunna delta i idrottsverksamhet på sina egna villkor. Att den kommande strategiperioden fortsätta att fokusera på utveckling och anpassning av idrottsmiljöer kan därför bli ett starkt bidrag till att idrottsrörelsen fortsätter attrahera målgruppen 65+.

En välkänd utmaning för idrottsrörelsen är tillgången av ledare. Oavsett verksamhet så är det en utmaning som kan begränsa föreningens möjlighet till att starta eller att få verksamhet att hålla över tid. Idrottsrörelsen har generellt också en yngre andel aktiva ledare än andra civilorganisationer. Men i takt med den ökade åldersstrukturen i samhället skapas också goda förutsättningar att stärka det ideella engagemanget. Det här blir ett viktigt område där prioriterade insatser och kreativt arbete kan skapa nya former av verksamhet som erbjuds och som leder mot utveckling för målgruppen.

För att möta framtidens utmaningar behöver idrottsrörelsen fortsätta fokusera på verksamhetsutveckling, kunskapsspridning och systematisk uppföljning av effekterna i föreningarna.

6. Utgångspunkter för arbetet

För att idrottsrörelsen ska kunna förbättra förutsättningarna för 65+ att regelbundet idrotta och delta i föreningsaktiviteter behöver varje SF och IF utgå ifrån sitt nuläge. Lärdomar och erfarenheter från tidigare år trycker på vikten av att prioritera resurser på insatser som ger effekt över tid. IF kan genom att samverka med RF-SISU distrikten få lokal stöttning kring hållbara arbetsätt och metoder. Under kommande period kommer RF än mer följa upp effekterna av det arbete som sker inom Idrott 65+.

6.1 Långsiktig verksamhetsutveckling

En grundläggande utgångspunkt är att verksamhetsutveckling är avgörande för att uppnå syfte och mål med Idrott 65+ på ett hållbart sätt. Idrottsrörelsen har ofta skapat



tillfälliga och attraktiva aktiviteter för att nå nya målgrupper, vilket även har gällt för Idrott 65+. Erfarenheterna visar dock att det är i föreningar som arbetar med långsiktiga insatser så som:

- ökad trygghet och inkludering
- involverar och gör målgruppen delaktig
- anpassar aktiviteter efter deltagarnas behov
- tar fram planer för hur verksamheten ska fortsätta även utan ekonomiskt stöd
- utvecklar tillgängliga idrottsmiljöer

Det är i dessa föreningar som den hållbara förändringen sker som behövs för att fler 65+ personer ska kunna börja eller fortsätta föreningsidrotta.

En framgångsfaktor i tidigare utvecklingsarbete har varit när SF tillsammans med IF utvecklat anpassade verksamhetsformer. Men utifrån att arbetet pågått inom idrottsrörelsen en period så är det naturligt nu att kunna stödja verksamheten utifrån ett mer flexibelt behov. Man har kommit olika långt huruvida man har hittat anpassade former och därtill kunnat applicera dessa i verksamheten:

- Det krävs en stor flexibilitet och ett tydligt samspel mellan SF, SDF, IF och RF-SISU distrikten.
- Verksamheten ska vara attraktiv och inte bygga på tillfälliga former.
- Det blir viktigt med kontinuitet och hållbarhet över tid.

SF leder sin idrottsutveckling och ansvarar över att föreningarna bedriver trygga och inkluderande verksamheter som är anpassade för målgruppen 65+. SF bör därmed fortsatt hitta former för att kunna stödja, utveckla och utbilda sina föreningar medan RF-SISU distrikten finns som stöd och hjälp till den lokala idrottsföreningen och har ett särskilt samordnande lokalt ansvar. Hur samverkan ser ut mellan lokala aktörer kan skilja sig åt utifrån den lokala samhällskontexten.

Mot bakgrund av den åldrade befolkningen finns det fortsatt en utvecklingspotential inom idrottsrörelsen att ta tillvara resursen hos målgruppen. Här kan idrottsrörelsen under strategiperioden ta steg för att utveckla arbetet:

- Fler idrotter och dess föreningar tar tillvara resursen inom målgruppen 65+ för insatser inom idrottsrörelsen som ledare.
- Genom att attrahera målgruppen och skapa aktivitet i föreningen finns stora möjligheter till vidare engagemang som bidrar till föreningens övriga åtaganden.
- Föreningens aktiviteter ger en social samvaro och bidrar till minskad ensamhet.



Med den målbilden bidrar även idrottsrörelsen till regeringens övergripande syfte att minska ensamhet i målgruppen genom meningsfullt engagemang och på så sätt bättre folkhälsa.

6.2 Folkbildning och utbildning

Den lokala föreningen utgör grunden för utvecklingsarbetet inom Idrott 65+. Viljan att lära sig nytt och att utvecklas har ingen åldersgräns. Genom att erbjuda medlemmar 65+ möjlighet till livslångt lärande skapas ökade utvecklingsmöjligheter både för individen och för föreningen.

Under de senaste åren har lärgruppsmaterial och utbildningar tagits fram inom Idrott 65+, och dessa är nu än mer tillgängliga via Lärplattformen och Kunskapsarenan. Med resurser till RF-SISU distriktet säkerställer vi att material och utbildningar fortsatt når ut till föreningar och därmed skapa långsiktig och hållbar verksamhet.

Folkbildning och utbildning kommer under 2026–2027 att vara en viktig utgångspunkt för att lyckas med föreningsutveckling och bidra till en mer meningsfull fritid i föreningslivet för målgruppen.

6.3 Uppföljning

Det är angeläget att systematiskt följa upp planer och insatser inom Idrott 65+, särskilt när resurserna minskar. Uppföljningen ska visa hur stödet bidrar till utveckling i föreningarna, där den största delen av verksamheten sker och uppnår syftet med arbetet.

RF har en viktig, samordnande roll att följa med och följa upp verksamheten och dess effekter för att kunna erbjuda ändamålsenliga, enkla och attraktiva verksamhetsformer för målgruppen. Att lära längs vägen och skapa möjligheter för ett organisatoriskt lärande kommer att vara i fokus under strategiperioden.

6.4 Kunskapsspridning

Under 2026–2027 kommer det att finnas goda möjligheter för hela idrottsrörelsen att utgå ifrån lärdomarna och erfarenheterna från tidigare år, särskilt med de metoder och arbetssätt som har utvecklats och som har visat sig vara framgångsrika. Hela idrottsrörelsen har mycket att vinna på att synliggöra 65+ och aktiviteterna de deltar i. Förutom att det kan inspirera fler 65+ att komma i gång, så innebär det även att fler IF och samhället i stort får syn på hur mycket föreningsidrottande betyder



för målgruppen, men även hur mycket 65+ bidrar till föreningens verksamhet i stort.

6.5 Mångfald och inkludering

För att stärka inkluderingsarbetet och ta tillvara den mångfald som finns inom målgruppen 65+ behöver strategin utgå från att ålder endast är ett av flera perspektiv. Målgruppen är heterogen och omfattar individer med varierande bakgrunder, livserfarenheter, funktionalitet, könsidentitet, sexuell läggning, etnicitet och socioekonomiska förutsättningar. Ett tvärsektoriellt samspel mellan olika verksamhetsområden – där initiativ som Idrottsklivet kan bidra – är avgörande för att skapa synergier och driva långsiktig förändring.

7. Organisation och roller

SF

- Ansvarar för att ta fram och implementera arbetssätt som stödjer föreningarnas utveckling, med målet att fler 65+ blir regelbundet aktiva inom idrottsrörelsen, både som utövare och i andra roller.
- Fördelar ekonomiskt stöd.
- Skapa möjlighet för IF att utveckla befintlig eller ny verksamhet.
- Hittar former och arbetssätt för att synliggöra och kommunicera det som sker inom SF och hos IF inom idrott 65+.
- Deltar på träffar för att lära av och med varandra.

RF/SISU

- Koordinerar arbetet och bidrar till organisatoriskt lärande.
- Samordnar nätverk och mötesplatser för SF och RF-SISU distrikt.
- Fördelar ekonomiskt stöd.
- Följer upp SF, RF-SISU distrikt och IF, insatser och ekonomi, samt effekter av satsningen.
- Genomför kunskapshöjande insatser



RF-SISU distrikt

- Deltar på nätverksträffar inom Idrott 65+
- Kontaktperson för SF och RF/SISU riks
- Samverkar med IF och SF
- Erbjuder folkbildande verksamhet och utbildningar för IF
- Driver påverkansarbete för att skapa bättre förutsättningar i föreningarnas arbete

8. Ekonomi 2026–2027

I enlighet med nuvarande regleringsbrev är 20 mkr öronmärkta till arbetet inom Idrott 65+ (idrott för äldre). Därutöver tillkommer tillgängliga ändamålsbestämda medel enligt nuvarande prognos omfattande ytterligare 32 mkr. Det innebär att sammanlagt 72 mkr (20+20+32) är möjliga att hantera inom ramen för strategin.

Föreslagen ram avseende 2026 och 2027 (per år) nedan:

År	Total summa	SF	RF-SISU distrikt	RF/SISU
2026	31 mkr	22 mkr	6 mkr	3 mkr
2027	31 mkr	22 mkr	6 mkr	3 mkr

SF

62 SF (55 SF 2024–2025) erhåller 22 mkr via SF Verksamhetsstöd 65+ där förbundens utvecklingsplaner ska ligga till grund för fortsatt arbete.

RF-SISU distrikt

Samtliga RF-SISU distrikt erhåller ett visst stöd inom ramen för Verksamhetsstöd Strategi 2035 och ger samtliga distrikt möjlighet att fortsatt ha resurser som bär frågorna som är kopplade till målgruppen. Det finns ett ökat intresse och kanske än mer behov hos kommuner och regioner att samverka med idrottsrörelsen i och med att fler blir äldre. Idag har flera RF-SISU distrikt olika samarbetsavtal, uppdragsersättningar mm för att arbeta med målgruppen 65+. Verksamhetsstödet från



RF ska användas till insatser som ligger i linje med denna strategi och de riktlinjer som finns för Verksamhetsstöd Strategi 2035.

IF

Strategin innehåller inget riktat föreningsstöd utan förlitar sig på dels att SF ges en möjlighet att omvandla sitt verksamhetsstöd till projektstöd om de önskar dels att den aviserade regeringssatsningen på idrottsanläggningar och idrottsmiljöer möjliggör fördelning även till föreningar med 65+ verksamhet.

RF/SISU

Antalet SF och IF som tagit del av ekonomiska stöd för att utveckla sin verksamhet inom Idrott 65+ har fortsatt att öka under 2024–2025. Då statsanslaget sammantaget är reducerat jämfört med tidigare år kommer färre IF sannolikt involveras och RF-SISU distriktens arbete blir begränsat. Samtidigt utökas stödet till flera SF som behöver växla upp sin verksamhet.

Det centrala arbetet kommer därför av naturliga skäl att fokuseras på att stödja och följa upp det arbete som sker inom SF. Fler nya SF kliver in i arbetet för första gången, kombinerat med de SF som inte riktigt har hittat former och arbetssätt ska ges förutsättningar för stöd. Även fortsättningsvis planerar RF/SISU för att erbjuda öppna digitala mötesplatser.

För att klara av dessa uppgifter på ett bra sätt och hålla ihop verksamheten avsätts 3 mkr centralt.