



Östergötland

Menscykeln är individuell, Börjar på mensens för
Ägglossningen avgör när mensen kommer, Ca 14 dagar e
Östrogen dominerar före ägglossning = Muskeluppby
Progesteron dominerar efter ägglossning = Mot

MENS

↓
Styrka + Byggnadsmuster

ÄGGLOSSNING

↓
Konditionst
1-2 dagar e
Östrogen



Östergötland

Verksamhets- berättelse 2023

RF-SISU Östergötland



Östergötland

E-post: ostergotland@rfsisu.se | Hemsida: www.rfsisu.se/ostergotland

Innehållsförteckning

| | |
|--|-------|
| Ordförande har ordet | 4 |
| Distriktsidrottschefen har ordet | 5 |
| Organisation | 6 |
| Mål och uppdrag..... | 8 |
| Ny syn på träning och tävling | 9 |
| Ett stärkt ledarskap | 11 |
| Den moderna föreningen engagerar | 12 |
| Inkluderande idrott för alla..... | 14 |
| Jämställdhet för en framgångsrik idrott..... | 17 |
| Idrottens finansiering | 19 |
| Projektstöd Idrottsförening | 20 |
| Folkbildningsstatistik | 21-22 |

Ordförande har ordet

Idrottens verksamhetsidé lyder Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas hela livet med målet att barn unga vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet. Samt att svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt.

Vår verksamhetsidé och mål avspeglar sig i allt som görs inom RF- SISU Östergötland och vi gör det i samarbete som länets föreningar, kommuner, förbund, Region Östergötland och sponsorer. Att ta del av det omfattande arbete som gjorts under 2023 ger både glädje och stolthet. Vi är rika i länet på en mångfald av idrotter, ledare, volontärer, föreningsstyrelser och medarbetare på RF-SISU Östergötland som dagligen ser till att barn, unga, vuxna och äldre ges möjlighet att utöva sin idrott på ett jämställt, utvecklande och tryggt sätt. Vi lär av varandra och vågar pröva nya idéer.

Vi har en omfattande studieverksamhet med folkbildning i centrum och som under året utbildat 20 000 individer där 47 % var under 25 år. Flera framgångsrika projekt har genomförts eller påbörjats, bland annat satsning på Idrott 65+ och paraidrott.

Anläggningsfrågan finns alltid levande med i de diskussioner som sker och är en förutsättning för att hålla idrottsverksamheten igång, här råder ett stort samförstånd att det krävs pengar för att underhålla och tillföra nya anläggningar. Det anläggningsstöd som betalats ut under 2023 ger goda möjligheter för föreningarna att ge länets idrottare en säker tränings och tävlingsmöjlighet.

Vi påverkas alla av den osäkra tid vi lever i, både i Sverige med hög inflation, arbetslöshet och kriminalitet och omvärlden med krig och utsatthet för framför allt barn och kvinnor. Då är det mer viktigt än någonsin att idrotten finns

nära. Att tjejer och killar ges lika möjligheter och att det är lätt att idrotta och känna samhörighet. Idrotten ska och finns som en naturlig del i skolan och på fritiden där alla kan växa. Föreningslivet är ett nav som håller ihop och gör det möjligt. Det vi gör tillsammans visar på en insikt och kunskap om att idrottsrörelsen är en stark motor i samhällsutvecklingen som gör kommunerna och regionen attraktiva och där företag vill vara med och förverkliga människors drömmar i det stora och det lilla.

Det skapar framtidstro hos oss alla och det är i den våra världsidrottare växer fram.

Välkommen att ta del av RF-SISU Östergötlands verksamhetsberättelse 2023 och jag hoppas att vi fortsätter i samma anda 2024 tillsammans för länets idrottare idag och i morgon.

Tack alla som varje dag gör det möjligt.

Ylva Thörn



DISTRIKTSIDROTTSHEFEN HAR ORDET

2023 var året då vi äntligen kunde konstatera att pandemin är över och idrottens återhämtning kunde börja på allvar.

Många av föreningarna jobbar målmedvetet för att utveckla sig och blir ännu mer attraktiva för de olika målgrupperna, något som avspeglar sig i vår studieförbundsverksamhet som ökar för fjärde året i rad. Vi når 2023 över 21 000 unika individer med utbildning och utvecklingsinsatser, vilket känns fantastiskt bra! SISU Idrottsutbildarna är idag Sveriges största studieförbund och verksamheten är viktigare än någonsin – den gör att vi kan ta emot nya medlemmar, utbilda nya ledare och bidra till att alla funktionärer har rätt kunskaper för uppdraget. 47 procent av alla deltagare var under 25 år vilket är unikt i folkbildningssammanhang.

Den preliminära aktivitetsstatistiken, LOK-stödsstatistik, visar på att idrotten är på väg att återhämta sig och faktiskt inom flera områden är tillbaka ännu starkare än innan pandemin! Våldigt mycket gott arbete är gjort

för att idrotten ska kunna komma tillbaka ännu starkare!

En viktig del i att få fler att välja att idrotta i en förening hela livet är att nå grupper som är underrepresenterade i idrottsrörelsen. Under 2023 fortsatte vår satsning på idrott för 65+, idrottens seniorer. Det är fantastiskt kul att se intresset från många östgötaföreningar att utveckla verksamhet för målgruppen och att kunna stötta dem med projektstöd.

Vi har också, tack vare återstartsmedel, kunnat förstärka arbetet med att inkludera fler personer med en funktionsnedsättning i idrotten med en sakkunnig i parasport. Ett gott stöd för föreningar och förbund som vill välkomna nya grupper i sin verksamhet.

Under 2023 har vi tyvärr fått fortsätta uppleva allvarliga händelser i det svenska samhället. Sprängningar och allvarliga våldsdåd har hört till vardagen. I vår satsning Idrottsklivet försöker vi skapa motkrafter till det som skapar oro och problem. Vi har sedan 2018 framgångsrikt arbetat med att stärka idrottsrörelsen i prioriterade områden där idrotten är svag. Nu

tar vi ytterligare steg tillsammans med specialidrottsförbund och de lokala föreningarna för att fler ska välja att idrotta i förening hela livet.

Det råder fortfarande en stor brist på anläggningar i Östergötland. 2023 fördelade vi ett rekordstort anläggningsbidrag till Östergötlands föreningar, 5,8 milj kr, men det täcker bara en lite del av behovet. Idrotten bidrar med så mycket gott i samhällsbygget, men vi behöver någonstans att vara! Då är det ytterst förvånande att inte en tydlig anläggningsstrategi för investeringar och underhåll av idrottsytor och anläggningar är en självklarhet i samtliga kommuners framtidsplanering. Det är glädjande att se att många kommuner nu ser över sitt bidragssystem för att kunna stötta föreningarna på ett ännu bättre sätt, men mer stöd behövs.

De stora kostnadsökningarna och de kraftigt höjda energipriserna slår hårt mot idrotten. Genom ett gott samarbete med kommunerna har många föreningar fått ett gott stöd, men de ekonomiska utmaningarna kvarstår. Vi vill tacka kommuner, bostadsbolag, Sparbanksstiftelsen Alfa och Region Östergötland för de extra medel som skjutits till under året, bla för att täcka ökade driftskostnader.

Med ett starkt offentligt stöd kommer idrotten bli ännu starkare och fungerar som en viktig pusselbit i att bygga ett starkare och friskare Östergötland som håller ihop.

Till sist, stort och varmt TACK till alla föreningar med ledare, aktiva, föräldrar och funktionsnärer som varje dag gör fantastiskt insatser för idrotten i Östergötland.

*Kristin Lönnqvist, Distriktsidrottschef
RF-SISU Östergötland*

ORGANISATION

Styrelse

Ylva Thörn, ordförande

Ledamöter

Anwar Samuelsson

Anna Wallentinson

Ida Persson Tiborson

Lars Haak

Mats Johansson

Sanna Detlefsen

Therese Malakow

Viktor Månsson

Hedersledamöter

Elsie Bogren

Sven Hagman

Marianne Andersson Sager

Gillis Persson

Valberedning

Åsa Hjærtstrand, ordförande

Eva-Lena Frick

Mikael Lindquist

Revisorer

Utses av Ernst & Young

Sammanträden

Styrelsen har under verksamhetsåret haft nio protokollförda sammanträden.

RF-SISU Östergötlands personal anställda i december 2023

Kristin Lönnqvist, Distriktsidrottschef

Tina Nilsson, Verksamhetschef

Margareta Hagman, Verksamhetschef/Kommunikationschef

Johan Råsbrink, Idrottsstrateg/Anläggning och idrottsjuridik

Idrottskonsulenter

Lolita Bladh

Carl Blomqvist

Ida Blomstrand (tjänstledig)

Joakim Bååth

Mikael Dahl

Carl Eriksson

Joakim Eriksson (föräldraledig)

Ellenor Hjalmarsson Ekman

Erik Henriksson

Maja Johansson

Patrik Johansson

Mikael Kempe

Maria Nilsson

Ebba Rolling

Ayar Shekha

Kjell Storm

Fredrik Sundberg

Cathrine Tibbling

Hans Wetterhall

Elisabeth Wiström

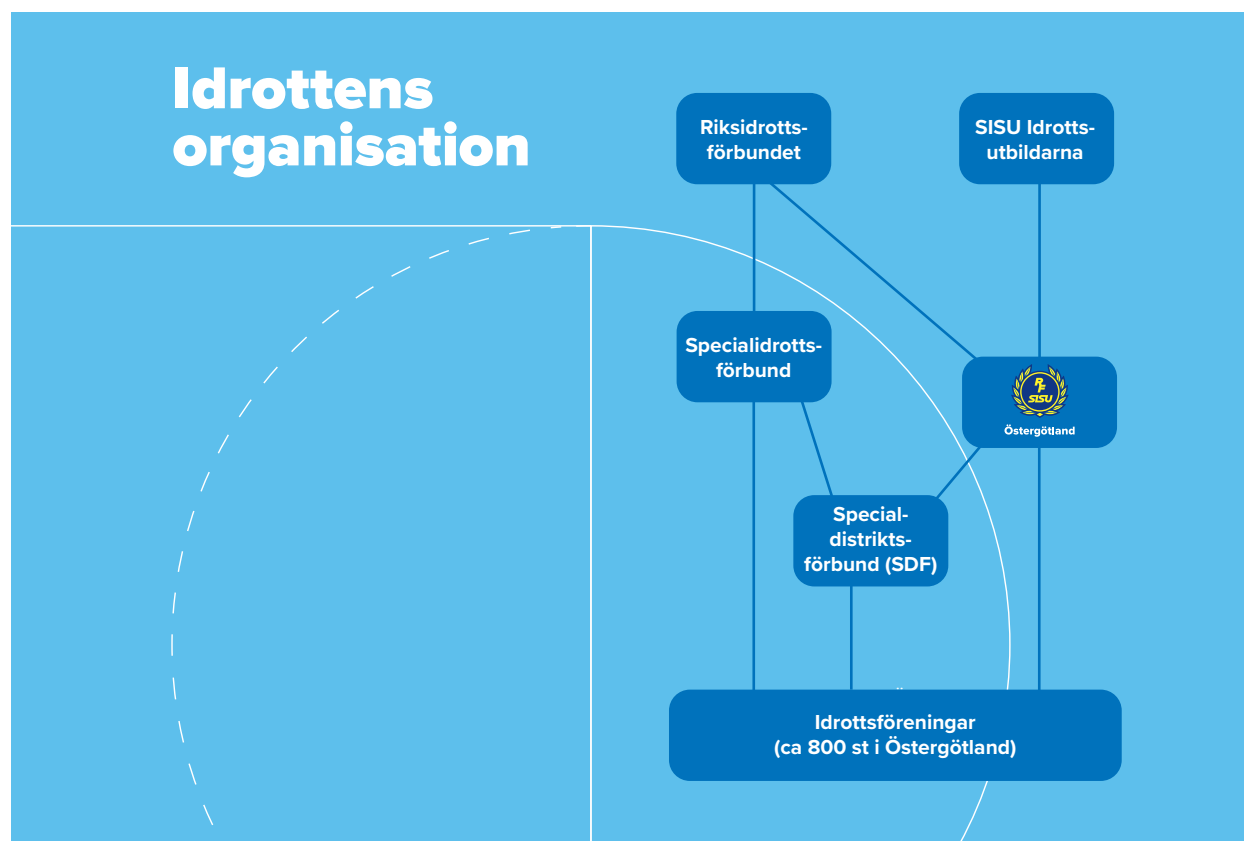
Idrottsservice

Anneli Björkman

Steve Maguire

Emelie Samuel

Anna-Karin Sunnerstam



Mål och uppdrag

VERKSAMHETSIDÉ

Idrottsrörelsens verksamhetsidé beskriver idrottsrörelsens gemensamma uppdrag och varför rörelsen finns till:

Vi bedriver idrott i föreningar för att må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet.

Idrottsrörelsens mål 2025

Målen anger riktningen för arbetet fram till 2025 och tillsammans med de prioriterade utvecklingsområdena, eller utvecklingsresorna som vi valt att kalla dem, bildar de kärnan i den strategiska planen.

Strategiska områden och mål mot 2025

Livslångt idrottande:

- Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.
- Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt.

Idrottens värdegrund är vår styrka:

- Alla lever och leder enligt svensk idrotts värdegrund.

Idrott i förening:

- Svensk idrott ska vidareutvecklas, samverka med andra aktörer och ge goda möjligheter att idrotta i förening.

Idrotten gör Sverige starkare:

- Idrottsrörelsen är en ännu starkare samhällsaktör.

Uppdrag

RF-SISU Östergötland är en av Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas 19 regionala organisationer. Vi vill verka nära idrotten och varje idrottsförening har en kontaktperson hos oss som finns till för att stödja föreningarna i strävan att nå idrottsrörelsens visioner:

- *Svensk idrott - världens bästa*
- *Idrottsrörelsens folkbildning – världens bästa*

Utifrån idrottsrörelsens önskade läge 2025, de insatser som beskrivs i den strategiska planen samt de mål som styrelsen satt upp för vår verksamhet, har vi under 2022 arbetat med mål och fokusområden som finns beskrivna här i vår verksamhetsberättelse.

I våra stadgar står det:

1 § Uppgift

RF-SISU distriktsförbund har till uppgift att sköta idrottsrörelsens gemensamma angelägenheter inom distriktets gränser samt att enligt SISU Idrottsutbildarnas stadgar planera, leda, samordna och utveckla studie-, bildnings- och utbildningsverksamheten inom distriktet. RF-SISU distriktsförbund ska arbeta i enlighet med RF-stämmans och SISU-stämmans samt RS och SISU:s förbundsstyrelses (FS) beslut.

Basuppdrag

RF-SISU distrikten ska stödja, företräda, leda och samordna idrottsrörelsens gemensamma frågor regionalt och lokalt samt bidra till idrottens utveckling genom folkbildning och utbildning.

NY SYN PÅ TRÄNING OCH TÄVLING

I syfte att fler barn- och unga ska få idrotta i goda utvecklingsmiljöer har vi fortsatt vårt arbete i resan mot en ny syn på träning och tävling. Valda insatser har prioriterats utifrån hållbarhet och hälsa, med fokus på fysiskt och mentalt välbefinnande hos idrottare. För barn- och ungdomsidrott, ligger fokus på roliga och utvecklande aktiviteter, snarare än tidig specialisering. Här har vi främst riktat fokus mot moderna träningsmetoder och kompetensutveckling för tränare samt samverkan mellan föreningar och specialidrotter.

När det gäller det senare har vi under året fortsatt arbeta med "Samsyn" vilket är ett samarbete med ett antal specialdistriktsförbund och idrottsföreningar som alla förbundet sig att tillsammans underlätta för att barn och ungdomar som vill utöva flera idrotter. Totalt 7 specialdistriktsförbund och 62 idrottsföreningar skrivit under överenskommelsen.

Varje år erbjuds kompetenshöjning för Samsyns-föreningarna och förbundet, i år skedde detta i samband med vår dagskonferens kring Trygg och Inkluderande idrott den 1 april. Dagen innehöll föreläsningar och samtal och på plats fanns bland annat BRIS, Rädda Barnen, Novahuset, Social och omsorgsförvaltningen i Linköpings kommun samt flera välkända föreläsare.

Samsyns-satsningen har också breddats då samtalen, inte minst på mindre orter, haft ökat fokus på bred samverkan med det gemensamma uppdraget att få fler aktiva inom idrotten på orten.

En viktig del i att skapa utvecklande idrottsmiljöer är att öka kunskapen hos tränare och ledare om vikten av helhetssyn på träning och fysisk aktivitet. Vår kurs Åldersanpassad Fysisk Träning gör just detta och har genomförts flitigt under året. I utbildningen får tränare hjälp att anpassa fysträning till barn och ungdomars förmågor och behov. 250 ledare i Östergötland har utbildats inom området under 2023.



Vi har fortsatt ge föreningar möjlighet att tillsätta en Ledarcoach med hjälp av idrottens projektstöd. Syftet är att behålla och rekrytera ledare samt utveckla den idrottsliga verksamheten i föreningar med barn- och ungdomsidrott. Satsningen möjliggör stöd för föreningen att utveckla sina ledare genom att utse en mentor som har rollen att coacha och utveckla de andra ledarna i föreningen. En Ledarcoach i föreningen kan till exempel ge positiv feedback och bidra med tips och idéer till tränare och gemensamt diskutera om det finns utvecklingsmöjligheter. Ledarcoachen kan även bjuda in till gemensamma samtal i lärgrupper för att skapa utveckling och lärande för aktiva och ledare i föreningen. Det kan vara ledarträffar, samtal om Barnens spelregler med barn och ungdomar eller utbildningar för tränare.

Vi har under årets också kompetenshöjt både vår personal samt representanter för idrottsföreningar i de ibland kluriga områdena Nivåanpassning och gruppindelning. En digital

Sportlunch på temat genomfördes i november med stort intresse och internt har en kunskaps-höjning gjorts med hjälp av summerad kartläggning av befintlig kunskap och forskning på ämnet. Under kommande år kommer vi fortsatt intensifiera arbetet i syfte att prata mer om ämnet i förening och förbund.

I slutet av året har en kortversion av Riktlinjerna för Barn och ungdomsidrotts släppts viket vi också arbetat aktivt med att synliggöra och presentera på evenemang och andra mötesplatser.

I syfte att förstärka, öka likvärdigheten över landet och öka kvaliteten inom området för Trygg idrott har Riksidrottsförbundet tillsatt extra resurser på fem platser i landet med ett extra fokus på reaktiva åtgärder. RF-SISU Östergötland samverkar med RF-SISU Stockholm på området och det har ytterligare höjt kvaliteten på trygghetsarbetet.

GODA EXEMPEL

- NY SYN PÅ TRÄNING OCH TÄVLING

I Ödeshög är utbudet av idrott svagt och idrottsföreningarna få, men fulla av kraft. Den traditionella fotbollsklubben **Ödeshögs IK** har under 2023 tagit stort ansvar för ortens idrottsutbud samtidigt som man breddat sin verksamhet för en hållbar framtid. I takt med att innebandyklubben på orten lades ner fångade Ödeshögs IK upp idrotten. Under hösten har ett nytt knattelag startats och föreningen har anslutit till seriespel i nytt förbund. Samtidigt drog ett gäng tonårsskillar igång egen träning med stöd av två unga ledare, med sikte på seriespel 2024. Under året har padel också testats i föreningen men det blev en annan sport som fick fäste under hösten, nämligen basket som nu utövas i föreningens regi efter initiativ av två kvinnliga ledare.

*

För att få fler att stanna kvar längre vill tennisen få fler att våga tävla. **Mjölby Tennisklubb** var en förening som såg just det behovet på hemmaplan. Med stöd från oss har föreningen därför genomfört en satsning i flera steg under 2023 i syfte att nå just det målet. Idén var att skapa en bättre utvecklingsmiljö där fler känner varandra och därmed får en ökad trygghet och mod att testa. Föreningen startade med en träff med sina unga spelare för att ta reda på vad som skulle stimulera dem till tävling. Därefter fick de yngre inspireras av sina äldre klubbkompisar som berättade om glädjen kring sitt tävlande. Steg tre var att tillsammans med vännerna i Norrköpings TK besöka Stockholm Open för att uppleva tävling som åskådare. Därefter genomfördes ett klubbmästerskap med låg tröskel. Satsningen har fått ett gott utfall där fler unga tennisspelare nu vågat genomföra sina första tävlingar. Satsningen går också i linje med Svensk Tennis Östs satsning på "next generation läger".



Området Trygg idrott har varit en viktig fråga för hela idrottsrörelsen under året och på distriktet har vi fortsatt att arbeta nära föreningar och förbund i både pro- och reaktiva insatser.

För den proaktiva delen har vi bland annat med hjälp av vårt projektstöd kunnat testa en ny roll i förening. Det är rollen Trygghetscoach som initierats i ridsporten regionalt som ett led i en större satsning som Östergötlands Ridsportförbund gjort i samverkan med oss. Trygghetscoachen kan leda, men framför allt, implementera och följa upp sin förenings trygghetsarbete i vardagen. Något som åtta ridsportsföreningar nu har på plats.

Trygg idrott är ett område som också varit i fokus för bilsporten där vi tillsammans med Östergötlands Bilsportförbund och ett flertal föreningar arbetet med Trygg bilsport.

ETT STÄRKT LEDARSKAP

Ett år in i idrottens nya "Samverkansmodell" har samarbetet mellan SF/SDF och RF-SISU distrikten stärkts. Modellen ser olika ut beroende på hur varje SF vill samverka med distriktet, men syftet är att få en samsyn mellan vilka områden som ska prioriteras och hur man på bästa sätt samverkar och tillför resurser till föreningarna. Samverkan effektiviserar och underlättar för föreningen och har implementerats väl i arbetet under året även om skillnaderna är stora mellan olika SF/SDF.

Utbildade och trygga ledare är av högsta vikt för en bra och hållbar idrottsrörelse. Vi är därför oerhört glada över att vår folkbildningsverksamhet fortsatt är stark.

Som komplement till den folkbildande metoden har också rena utbildningsinsatser riktade mot ledare fortsatt att engagera under året. Vår idrottsövergripande Grundutbildning för tränare är det första steget som sedan följs av den fördjupande fortsättningsutbildningen för tränare. Det har under årets genomförts sex

Grundtränarutbildningar där 100 tränare utbildats med en bredd av deltagande från olika idrotter. Extra roligt är att vi kunnat genomföra kursen i fyra olika kommuner, där Mjölby var en ny ort för året.

Att stärka och förnygra ledarbasen och ungdomsinflytandet inom svensk föreningsidrott en ständig prioriterad fråga för föreningarna. En bra bas för rekrytering är länets olika idrottskolor och läger som fortgått under 2023. Till lov och sommaraktiviteterna utbildade RF-SISU Östergötland över 100 unga ledare.

GODA EXEMPEL

- ETT STÄRKT LEDARSKAP

Under 2023 har flersektionsföreningen **Brokinds IF** tillsammans med vår idrottskonsulent arbetat fram samt genomfört sitt nya ledarskapsprogram. Syftet är att både behålla och rekrytera flera ledare i föreningen. Programmet har använt folkbildning som metod med fokus på lägruppssarbete. Erfarenhetsutbyte med andra föreningar har också ingått under året. Programmet innehöll teman som värdegrund, respekt i idrott, Trygg och inkluderande idrott samt ledarskapsutveckling. Ledarskapsprogrammet har varit mycket uppskattat och givande för den breda föreningen.

DEN MODERNA FÖRENINGEN ENGAGERAR

Högt på agendan i många föreningar vi mött under året står ekonomi, ideellt engagemang och anläggningsutveckling. Vi är glada att vi kunnat vara ett stort stöd för många i både föreningsutveckling via folk- och utbildning liksom med ekonomiska stöd.

Vårt anläggningsstöd har varit rekordstort under 2023 där 5,8 miljoner fördelats till 37 olika föreningsprojekt. Behovet är oerhört stort och vår kompetens på området är efterfrågad och tacksamheten stor över den hjälp som erbjuds.

Utöver stöd till förening och förbund har vi också arbetat tillsammans med flera kommuner som kompetensstöd, inte minst i deras bidragsöversyner. Något vi vet spelar stor roll för föreningarnas förutsättningar att kunna verka i en modern kontext.

Vi har också följt upp vår samverkan liksom idrottsföreningarnas förutsättningar i samtliga kommuner under året. Extra fokus har legat på just anläggningsfrågan.

Ett annat behov vi ser är stort är föreningskunskapen. Där möter vi nu med vår nya utbildning "Grundutbildning föreningsledare" som vänder sig till organisationsledare. Kursen, som bygger mycket på reflektion, samtal och erfarenheter genomfördes för första gången 2023. Totalt genomfördes tre utbildningar i distriktet, en vardera i Norrköping, Linköping och Motala där den senare lockade flest deltagare.

Ännu en nyhet för 2024 var testet av nya metoder för att utbilda lägruppssledare i förening för vår folkbildningsverksamhet. I Östergötlands genomfördes två lyckade tester, Norrköping och Mjölby, som nu varit med och legat till grund för en riksomfattande utbildning 2024.

I maj genomfördes Idrottens dag med Länsstyrelsen som är en del av vårt idrottspolitiska arbete. Här bjuds representanter för kommu-

ner och andra intressenter in för att kompetenshöjas och inspireras av den östgötska föreningsidrotten. Årets upplaga hade fokus på idrott på landsbygd och ungas engagemang. En kombination som värdföreningen Västra Hargs IF visade gott exempel på under dagen som också inkluderade folkhälsa och ungas inflytande ur flera perspektiv.

Idrottsrörelsen har under 2023 också intensifierat resan mot höjd datasäkerhet och digital kompetensutveckling. Detta har skett på olika sätt med bland annat en större intern satsning på kompetenshöjning för personalen i syfte att fortsatt kunna vara ett gott stöd i föreningarnas digitala utveckling. Införandet av e-legitimationstjänsten Freja + i vårt administrativa system IdrottOnline har också inletts under året. En utveckling som skapar en del utmaningar och ökat behov av stöd för föreningar. Utvecklingen kommer att fortsätta under 2024 och framåt.

Sportluncher som fortsatt uppskattats. Korta föreläsningar på efterfrågade teman. Under 2023 genomfördes fem Sportluncher på teman som Jämställd styrelse, Modernt ledarskap, Rolig snabbhetsträning för barn, Menscykelns roll och kost för prestation samt Nivåanpassning och gruppindelning.

Något som vi också arbetar med i föreningsutvecklingen är att tydliggöra och beskriva föreningens olika roller för att lättare kunna dela på ansvar och arbete.

Under året har Region Östergötland arbetat fram ett idrottspolitiskt program i samarbete med bland annat RF-SISU Östergötland. Programmet ska också fundera som ett kunskapsunderlag och en beskrivning av olika intressenters roller i idrottsrörelsen.

GODA EXEMPEL

- DEN MODERNA FÖRENINGEN ENGAGERAR

2023 har vi delat ut ett rekordstort stöd till utveckling av anläggningar och det är en imponerande bredd av insatser vi haft möjlighet att stötta, ofta i samverkan med andra aktörer. Här kommer ett axplock av projekt som blivit verklighet:

- Mobil miniracingbana för radiostyrd bilsport i syfte att starta barn- och ungdomssatsning i **SMK Kvarnvingarna, Skänninge**.
- Efter 40 år blev **Krokeks Skytteförening** av med tillgången till sin anläggning. Nu startas bygget av en ny hall för luftgevärsskytte så att föreningen kan nystarta sin verksamhet för barn och unga.
- Tillgänglighetsanpassning och upprustning av klubbstuga till både **Simonstorps IF** och **IFK Östebymo** för att alla ska ha samma möjlighet att ta del av föreningens gemenskap.
- Solcellsinvestering på **Torstorps Idrottsförenings** och **Boxholms Motorklubb**s anläggning för en hållbar framtid.
- Belysningssatsning i **Kuddby IF**, liksom i **Mjölby Tennisklubb, Eda Ridklubb, Lingshems SK** och **Krokeks IF**.
- Förstärkt ridhusmaterial till **Kinda Ryttarförening** för att kunna erbjuda ridning året runt.
- Nya eller utvecklade discgolfbanor för **Vreta Skid- och Motionsklubb, Godegårds Skidklubb** och **Östra Ryds IF**.

*

Linköpings GIF Friidrott har under året arbetat med vår Grundutbildning för föreningsledare i lärgruppsform. Det har fungerat så att föreningens styrelsen tog del av vårt material för att sedan individuellt arbeta med det på hemmaplan. Styrelsen har sedan lyft ett kapitel per tillfälle när de träffats och reflekterat kring det. Ett bra sätt att utbilda nya i styrelsen och samtidigt med det goda samtalet i fokus fundera kring hur vi vill ha det i vår styrelse och förening.

INKLUDERANDE IDROTT FÖR ALLA

Under fem års tid har vi haft ett större fokus och avsatt mer resurser i några bostadsområden där den organiserade idrottsrörelsen har svårt att få fäste. Områdena är Hageby, Navestad, Klockaretorpet och Marielund i Norrköping. Charlottenborg, Väster och Ekön i Motala samt Skäggetorp och Ryd i Linköping. Arbetet sker i nära samverkan med kommuner och bostadsbolag.

Vi har under åren systematiskt arbetat för att stärka och stödja det engagemang som finns och utgått från att bygga på de föreningar som finns i områdena. Ökade resurser, erfarenhet över tid och uthållighet har skapat goda effekter vi med stolthet ser tillbaka på. Idag har vi starkare föreningar i områdena. Vi har föreningar som sakta har byggt upp en föreningsstruktur och jobbat med att sätta en bra grund i föreningen. Detta har lett till att föreningarna har en mer långsiktig och hållbar plan för sin verksamhet. Med ökad kunskap och struktur har fler dessutom fått tillgång till kommunala och statliga stöd och därmed kunnat skapa sig en mer stabil ekonomi. En annan viktig del i att

inkludera och välkomna nya grupper till idrotten är att erbjuda kostnadsfria prova-på-aktiviteter samt samverka med skolan.

Lovaktiviteter har också varit uppskattade inslag som ger goda effekter på flera vis, såsom utbildade ledare och rekrytering av både aktiva och ledare.

Under 2023 har arbetet startat med regeringens nya satsning Idrottsklivet. Satsningen har som syfte att skapa en meningsfull fritid för fler barn och unga. Detta genom att stärka den föreningsidrottsliga närvaron i angivna områden för att främja inkludering, öka tryggheten samt bidra till det brottsförebyggande arbetet. I vårt distrikt pekas två områden ut på den lista som Polismyndigheten angett som särskilt utsatta och som därmed omfattas av projektet. Dessa är Skäggetorp i Linköping samt Navestad i Norrköping samt närliggande områden. Satsningen görs i nära samverkan med specialförbund som i sin tur valt ut lokala föreningar till att verka i områdena. Under 2023 har arbetet främst handlat om att starta upp projektet samt skapa de lokala planer som blir grunden för det mer operativa arbetet som nu tar vid.



Foto: Hyresbostäder/Magnus Andersson

Projektet ”Activate” har utvecklats framgångsrikt under 2023. Projektet syftar till att främja en hälsosam livsstil hos barn och unga i områden med socioekonomiska utmaningar. Det görs genom att skapa förutsättningar för ett aktivt föreningsliv med ökad delaktighet av både barn och vuxna.

Målet har också varit att utveckla en modell för ett nytt arbetssätt för samverkan mellan olika organisationer i arbetet för inkludering och mot segregation. Vi har genomfört projektet tillsammans med Studieförbundet Östergötland, Friluftsförbundet Östergötland och ett stort antal lokala föreningar i kommunerna Norrköping, Finspång och Motala. I korthet handlar insatsen om att erbjuda fortbildning för föräldrar, bland annat om svenska föreningsmodellen och hälsa, samtidigt som barnen aktiveras i idrott arrangerad av förening. Även större mötesplatser och resor har arrangerats för att tillsammans upptäcka nya fritidsområden och intressen för hela familjen. Projektet har gett fina effekter för grupper och individer liksom föreningar, men också gett oss och våra partners nya kunskaper som kan appliceras i fortsatt arbete.

Under 2023 har vi förstärkt vår organisation med rollen som sakkunnig i paraidrott. Rollen blir ett stöd för föreningar som önskar starta eller utveckla verksamhet för personer med funktionsnedsättning. Ett viktigt uppdrag är också att stötta specialförbunden regionalt i inkludering av målgruppen i sin verksamhet.

För målgruppen har prova-på-verksamhet också arrangerats med ”Parasportdagar” i både Linköping och Motala. Planeringen för en större inkluderingskonferens 2024 har också startat.

För att nå och inkludera även de barn vars familjer inte naturligt söker sig till idrottsrörelsen är skolan en viktig samarbetspartner. Rörelsesatsningen i skolan är ett regeringsuppdrag till RF-SISU distrikten som startade 2018 med uppdrag att jobba för bättre folkhälsa, välmående, skolresultat och bygga broar mellan skolan och idrottsföreningar. Satsningen har initialt riktat sig från förskoleklass till årskurs 6 men inkluderar sedan 2023 också högstadiet. Grunden är rörelseglädje och rörelseförståelse som handlar om att våga, vilja och kunna vara aktiva hela livet.



Under 2023 har samverkan med idrottsföreningar som via återkommande besök och prova-på-verksamhet i skolan rekryterat barn och unga, fortsatt. En verksamhet som manifesteras extra under Idrottens dag i skolan i september då 50 skolor från 11 kommuner i Östergötland deltog med uppdraget att erbjuda alla elever minst 120 minuters rörelse under dagen, totalt över 10 000 elever. Vi fick under 2023 stort genomslag i regional media kring dagen och fanns på plats med personal i flera skolor. Extra fokus 2023 låg på Söderköping och Ödeshög.

Under 2023 var 71 skolor från samtliga kommuner på något sätt engagerade i vårt distrikts Rörelsesatsningen i skolan. Av dessa var drygt hälften högt engagerade. God samverkan med kommunens organisation visar sig återigen framgångsrik och vi vill särskilt nämna framgångar i Söderköping, Motala, Mjölby, Ödeshög, Finspång och delar av Norrköping.

Då vi ser stora synergier mellan arbetet i skola och i de särskilt utsatta områdena har vi också valt att justera personresurserna genom skapandet av två nya tjänster som båda arbetar med en kombination av samverkan med skolan och arbete i de särskilt utsatta områdena. Något vi hoppas kommer ge fina effekter.

En annan målgrupp som varit i fokus 2023 är seniorer, området vi kallar Idrott 65+. Här har vi i distriktet riktat särskilda medel för att på deltid ha personal med extra fokus på målgruppen. Vid en kartläggning i början av 2023 visade 150 föreningar i Östergötland intresse av att starta eller utveckla verksamhet för målgruppen. Samtliga fick ta del av ett startstöd som många valt att använda för att inkludera seniorerna i fortsatt planeringsarbete av önskad verksamhet. Under året har 22 föreningar gått vidare med att söka projektstöd för att utveckla sina idéer, totalt har de delat på dryga 600 000 SEK. Flera av dem deltog också på någon av de prova-på-dagar som vi arrangerade som partner eller huvudarrangör.

GODA EXEMPEL

- INKLUDERANDE IDROTT FÖR ALLA

I samarbete med **Vätternrundan** genomfördes en parasatsning i hjärtat av eventområdet där prova-på med paramaterial fanns tillgänglig hela veckan. Samtliga elever med anpassad skolgång mötte lokala föreningar med matchande verksamhet. En satsning som vi genomförde i samverkan med **Motala kommun, lokala föreningar, Svenska Triathlonförbundet och Svenska Cykelförbundet**. Satsningen gav fin uppmärksamhet och har lett till att förbunden tillsammans med Vätternrundan nu erbjuder ett paratest i loppet 2024.

*

Vår öppna lovverksamhet **"Hänget"** fortsätter att skapa rörelse och sociala samvaro i Norrköpingsområdena Navesta och Hageby. Hänget är ett koncept som ska inspirera till rörelse, men också vara en plats där barn i skolåldern bara kan vara och trivas tillsammans. På plats finns lokala idrottsföreningar med ledare som aktiverar och fångar upp besökarna. Handboll, cirkus, parkour, dans och fotboll/futsal har varit idrotter som under årets varit aktiva i satsningen som vi genomför i samverkan med Norrköpings kommun.



JÄMSTÄLLDHET FÖR EN FRAMGÅNGSRIK IDROTT

En jämställd idrott är en förutsättning för en framgångsrik idrottsutveckling. RF-SISU Östergötland arbetar för att alltid ha med jämställdhetsperspektivet i vårt arbete. Till exempel genom vårt projektstöd där föreningarna uppmanas att göra en analys av sitt projekt utifrån ett jämställdhetsperspektiv.

En viktig del av arbetet för en jämställd idrott är att samarbeta med relevanta aktörer för att på så sätt kraftsamla för såväl kunskapsinhämtning som att väcka medvetenhet och opinion. Ett viktigt forum för samarbete är Jämställdhetsrådet i Östergötland, koordinerat av Landshövdingen och med representanter från såväl näringsliv som offentlig sektor och civilsamhälle.

Under 2023 har vi också haft glädjen att arbeta nära Östergötlands fotbollsförbund som tagit kliv framåt genom att intensifiera sitt arbete på området. Bland annat har samtliga fotbollskon-sulenter utbildats i inkludering och jämställdhet och i det SDF-finansierade projektet Fotbollsfamiljen har fortbildning genomförts.

RF-SISU Östergötland strävar alltid efter att vara goda förebilder, till exempel genom en jämn könsfördelning när det gäller våra utbildare. Vi eftersträvar alltid att ha jämställdhetsglasögonen på oss i vår kommunikation och i framtagande av olika lärande material och liknande.

Vi har under året också arbetat fram en särskild projektpaketering för att stötta föreningar som vill kartlägga sin status vad gäller jämställdhet i träningsgrupper.

Vi har också fokuserat på att stärka vårt interna arbete i syfte att säkerställa jämställdhetsintegreringen i vardagen. Detta har vi gjort genom att ta fram en checklista för att säkerställa jämställdhetsperspektivet i våra beslut, vår kommunikation liksom i våra arrangerade mötesplatser och utbildningar.

GODA EXEMPEL**- JÄMSTÄLLDHET FÖR EN FRAMGÅNGSRIK IDROTT**

Den 8 mars arrangerade RF-SISU Östergötland tillsammans med Östsvenska Handelskammaren en Sportlunch där vi tillsammans samtalande om skillnader, likheter och möjligheter med jämställda föreningsstyrelser och bolagsstyrelser. Vi belyste varför jämställdhet är viktigt och utvecklande för en förening/bolag samt vilka hinder och utmaningar som finns idag. Från båda håll såg vi normer, strukturer, nätverk och resurser som nycklar att jobba med. Ett spännande samarbete med en för oss ny regional vän i Östsvenska Handelskammaren.

*

HC Wetttern i Vadstena startade med hjälp av ett projektstöd en satsning på hockey för tjejer. Ett projekt som nått fin framgång och därmed nu blivit en del av den ordinarie verksamheten. Projektet bestod främst i att skapat en tjejgrupp som tränar ishockey tillsammans en gång/vecka. Gruppen är öppen för alla tjejer oavsett kunskapsnivå och ålder. Ambitionen var att gruppen på sikt ska ledas av tjejer och vara grundstenen i en större satsning på fler tjejer inom ishockeyn. Föreningen började med en försöksomgång på tre träningar, vilket föll väl ut varför man valde att fortsätta hela säsongen. Idag består träningsgruppen av drygt 20 tjejer i åldrarna 5-14 år och kanske framför allt av flertalet tjejer som med utländsk bakgrund som provat på sporten och skridskoåkning för första gången i sitt liv. HC Wetttern har i och med satsningen satt fler barn i rörelse i Vadstena. En satsning som definitivt kommer att finnas kvar och utvecklas framöver.



IDROTTENS FINANSIERING

LOK-stöd

LOK-stöd Totalt 421 föreningar sökte statligt aktivitetsstöd, LOK-stöd, under 2023. En minskning med 19 föreningar jämfört med 2022 då 440 föreningar sökte. Under 2023 har LOK-stöd utbetalats med totalt 17 706 084 (2022: 18 800 545) kronor i länet. Det extra ledarstödet bestod av 116 384 (2022: 116 183) kronor.

Totalt redovisade föreningarna i Östergötland 179 838 (2022: 183 626) godkända aktiviteter och 1 903 072 (2022: 1 919 100) deltagartillfällen under 2023.

(Notera att siffrorna för hösten 2023 inte är helt färdiggranskade när denna statistik sammanställdes vilket kan innebära att de kommer att justeras. 2022 års siffror är justerade och uppdaterade mot föregående års verksamhetsberättelse)

Flest antal LOK-stödsaktiviteter per förening

| Placering | Förening | Antal smk |
|-----------|---------------------------------|-----------|
| 1 | Linköpings Allmänna SS | 5 801 |
| 2 | Smedby Allmänna IS | 4 151 |
| 3 | Linköpings Konståkningsförening | 4 139 |
| 4 | IFK Norrköping Fotbollsklubb | 4 057 |
| 5 | Norrköpings Kappsimningsklubb | 3 514 |
| 6 | Hjulsbro Idrottsklubb | 3 288 |
| 7 | Norrköpings Basketförening | 3 206 |
| 8 | Eneby Bollklubb | 2 569 |
| 9 | KFUM Linköping | 2 544 |
| 10 | Linghems Sportklubb | 2 473 |
| 11 | Skogslottens Ryttaförening | 2 438 |
| 12 | Linköping Innebandyklubb Ungdom | 2 427 |
| 13 | Svärtinge Sportklubb | 2 420 |
| 14 | Norrköpings tennisklubb | 2 319 |
| 15 | Linköping Hockeyclub | 2 284 |
| 16 | Lindö Fotbollsförening | 2 265 |
| 17 | GF Nikegymnaterna | 2 193 |
| 18 | Norrköpings Gymnastikförening | 2 079 |
| 19 | Idrottsklubben Sleipner | 2 065 |
| 20 | Rimforsa Idrottsförening | 2 049 |
| 21 | Hockeyclub Vita Hästen | 2 002 |
| 22 | Bollklubben Kenty | 1 922 |
| 23 | Norrköpings Fältrittklubb | 1 904 |
| 24 | Mjölby AI Fotbollsförening | 1 735 |
| 25 | Åby Idrottsförening | 1 654 |

Flest antal LOK-stödsaktiviteter per idrott

| Placering | Idrott | Antal IF | Antal smk |
|-----------|--------------------|----------|-----------|
| 1 | Fotboll | 113 | 67 204 |
| 2 | Ridport | 34 | 16 684 |
| 3 | Innebandy | 35 | 12 647 |
| 4 | Simidrott | 7 | 8 844 |
| 5 | Gymnastik | 18 | 8 814 |
| 6 | Tennis | 12 | 6 473 |
| 7 | Ishockey | 9 | 5 916 |
| 8 | Basket | 7 | 5 895 |
| 9 | Handboll | 10 | 5 873 |
| 10 | Konståkning | 2 | 4 855 |
| 11 | Friidrott | 12 | 3 224 |
| 12 | Bordtennis | 12 | 2 607 |
| 13 | Taekwando | 6 | 2 372 |
| 14 | Bandy | 6 | 2 260 |
| 15 | Golf | 10 | 2 206 |
| 16 | Budo och kampsport | 13 | 2 095 |
| 17 | Orientering | 18 | 2 057 |
| 18 | Karate | 7 | 1 914 |
| 19 | Volleyboll | 4 | 1 899 |
| 20 | Boxning | 9 | 1 663 |
| 21 | Akademisk idrott | 9 | 1 656 |
| 22 | Brottning | 6 | 1 155 |
| 23 | Skidor | 12 | 1 084 |
| 24 | Badminton | 6 | 1 062 |
| 25 | Korpen | 5 | 1 055 |

Projektstöd IF Barn- och ungdom

Under året 2023 har RF-SISU Östergötland beviljat projektstöd till idrottsföreningar (IF) projektstöd IF Barn- och ungdom med prioriterade områden: inkludering av underrepresenterade grupper, trygga och hållbara utvecklingsmiljöer. Där har 156 unika IF nåtts och 190 projekt beviljats.

I Projektstöd IF Återstart ska stödet framför allt tillgängliggöras för föreningar med barn- och ungdomsverksamhet och/eller verksamhet för personer med funktionsnedsättning. Där har 32 unika IF nåtts och 35 projekt beviljats.

Projekttiden för stöden startade den 1 november 2022 och avslutades 31 oktober 2023.

Projektstöd IF Anläggning

För att skapa nya och utveckla befintliga idrottsmiljöer för barn och ungdomar finns Riksidrottsförbundets bidrag till anläggningar och idrottsmiljöer.

Projektstödet IF Anläggning riktar sig till satsningar med följande fem inriktningar:

- Stöd till idrottsytor - mindre projekt
- Stöd till energi- och miljöprojekt
- Stöd till renovering
- Stöd till säkerhetsprojekt
- Stöd till utrustning för Parasport

Projekttiden avslutades 30 november och vi har fördelat 5 799 000 kr till 36 unika föreningar



FOLKBILDNINGSTATISTIK 2023

Riksstatistik

| | UNIKA SAMVERKANDE SF-FÖRENINGAR EXKL FÖRENINGSBESÖK | UNIKA DELTAGARE | UTBILDNINGSTIMMAR |
|---------------------|---|-----------------|-------------------|
| BLEKINGE | 245 | 14 659 | 57 526 |
| DALARNA | 367 | 12 904 | 35 520 |
| GOTLAND | 122 | 5 011 | 13 198 |
| GÄVLEBORG | 393 | 19 078 | 64 371 |
| HALLAND | 351 | 19 655 | 46 411 |
| JÄMTLAND-HÄRJEDALEN | 212 | 8 383 | 21 314 |
| NORRBOTTEN | 271 | 14 942 | 50 024 |
| SKÅNE | 771 | 38 320 | 112 860 |
| SMÅLAND | 997 | 66 491 | 210 090 |
| STOCKHOLM | 417 | 28 225 | 24 286 |
| SÖDERMANLAND | 270 | 18 593 | 50 301 |
| UPPLAND | 354 | 16 606 | 54 376 |
| VÄRMLAND | 384 | 18 489 | 44 023 |
| VÄSTERBOTTEN | 443 | 24 716 | 59 070 |
| VÄSTERNORRLAND | 301 | 14 152 | 51 029 |
| VÄSTMANLAND | 271 | 15 471 | 49 100 |
| VÄSTRA GÖTALAND | 1 540 | 96 688 | 324 127 |
| ÖREBRO LÄN | 279 | 20 417 | 71 047 |
| ÖSTERGÖTLAND | 335 | 19 878 | 36 969 |

Kommunstatistik

| | UNIKA SAMVERKANDE SF-FÖRENINGAR EXKL FÖRENINGSBESÖK | UNIKA SAMVERKANDE SF-FÖRENINGAR INKL FÖRENINGSBESÖK | UNIKA DELTAGARE (LÄRGRUPP, KURS, FÖRELÄSNING OCH PROCESSARBETE) | UTBILDNINGSTIMMAR |
|--------------|---|---|---|-------------------|
| ÖSTERGÖTLAND | 335 | 406 | 19 878 | 36 969 |
| BOXHOLM | | 7 | | 213 |
| FINSPÅNG | | 19 | | 1 683 |
| KINDA | | 10 | | 773 |
| LINKÖPING | | 130 | | 9 411 |
| MJÖLBY | | 31 | | 2 214 |
| MOTALA | | 59 | | 5 014 |
| NORRKÖPING | | 87 | | 12 762 |
| SÖDERKÖPING | | 11 | | 544 |
| VADSTENA | | 9 | | 936 |
| VALDEMARSVIK | | 11 | | 831 |
| YDRE | | 18 | | 654 |
| ÅTVIDABERG | | 10 | | 718 |
| ÖDESHÖG | | 4 | | 403 |

Utbildningstimmar/idrott

| | UNIKA SAMVER- KANDE SF-FÖREN- INGAR INKL FÖREN- INGSBESÖK | UTBILDNINGS- TIMMAR |
|-------------------------|--|------------------------|
| Akademisk Idrott | 6 | 35 |
| Amerikansk Fotboll | | |
| Badminton | 2 | 53 |
| Bandy | 5 | 281 |
| Bangolf | 1 | 3 |
| Baseboll och Softboll | | |
| Basket | 6 | 561 |
| Biljard | 2 | 10 |
| Bilsport | 10 | 890 |
| Bordtennis | 6 | 85 |
| Boule | 2 | 9 |
| Bowling | 4 | 45 |
| Boxning | 6 | 89 |
| Bridge | 3 | 659 |
| Brottning | 2 | 20 |
| Budo och Kamp- sport | 11 | 262 |
| Bågskytte | 5 | 81 |
| Casting | 1 | 21 |
| Cheerleading | 2 | 159 |
| Cricket | | |
| Curling | 1 | 6 |
| Cykel | 9 | 141 |
| Danssport | 4 | 466 |
| Dart | | |
| Draghund | 1 | 14 |
| Dragkamp | 2 | 37 |
| Dövidrott | | |
| Flygsport | | |
| Fotboll | 87 | 16 505 |
| Fröidrott | 10 | 694 |
| Frisbee | 1 | 12 |
| Fäktning | 1 | 26 |
| Golf | 10 | 1 375 |
| Gymnastik | 16 | 580 |
| Gång och Vand- ring | 1 | 24 |

| | UNIKA SAMVER- KANDE SF-FÖREN- INGAR INKL FÖREN- INGSBESÖK | UTBILDNINGS- TIMMAR |
|-----------------------------|--|------------------------|
| Handboll | 8 | 951 |
| Innebandy | 19 | 573 |
| Ishockey | 7 | 1 881 |
| Islandshäst | 4 | 377 |
| Judo | 2 | 8 |
| Kanot | 3 | 4 |
| Karate | 3 | 66 |
| Klättring | 1 | |
| Konståkning | 2 | 156 |
| Korpen | 7 | 247 |
| Motorcykel och Snöskoter | 8 | 841 |
| Mångkamp | 1 | 3 |
| Orientering | 11 | 427 |
| Padel | 1 | 46 |
| Parasport | 6 | 159 |
| Ridsport | 42 | 5 227 |
| Rugby | | |
| Segling | 3 | 391 |
| Simidrott | 4 | 184 |
| Skateboard | | |
| Skidor | 16 | 480 |
| Skidskytte | 2 | 13 |
| Skolidrott | 3 | 32 |
| Skyttesport | 7 | 257 |
| Sportdykning | 2 | 33 |
| Squash | 1 | |
| Styrkelyft | 1 | 10 |
| Swesports | 2 | |
| Taekwondo | 3 | 144 |
| Tennis | 8 | 244 |
| Triathlon | 5 | 64 |
| Tyngdlyftning | 1 | 4 |
| Varpa | 1 | 39 |
| Vattenskidor & wakeboard | 2 | 10 |
| Volleyboll | 3 | 142 |



Östergötland

E-post: ostergotland@rfsisu.se | Hemsida: www.rfsisu.se/ostergotland