

# Eventpakke C - Senior/pensionistklubber

*Kort og praktisk version til klubber, frivillige og lokale arrangører*

## Formålet på 30 sekunder

Gør det nemt for seniorer og pensionister at prøve kegler i roligt tempo - og sikre et konkret næste skridt, før de går hjem: fast ugentlig tid, introforløb eller mentor-start.

## Det vigtigste i én sætning

Sæt tryghed, social kontakt og roligt tempo før stor event-energi - og aftal næste gang, mens deltageren stadig er i klubben.

## Pakken bygger på 5 principper

- Første kontakt skal føles tryk, konkret og overskuelig.
- Deltagerne skal mødes personligt ved ankomst - ingen må føle, at de starter alene.
- Tempoet skal være roligt med pauser, stole tæt på banen og max 2 regler ad gangen.
- Spillet skal belønne forbedring, makkerhjælp og fællesskab - ikke kun høj score.
- Næste gang skal aftales på stedet, og opfølgningen skal være venlig, ikke sælgende.

## 1. Hvornår skal klubben bruge Pakke C?

Pakke C passer bedst, når klubben vil rekruttere seniorer/pensionister gennem tryghed, fællesskab og en fast vane - ikke gennem et stort åbent event med høj energi.

Brug Pakke C når...	Vælg noget andet hvis...
Målgruppen er seniorer, pensionister eller nye i området, der søger et socialt holdepunkt.	I primært vil lave en børne-/familiedag med højt aktivitetsniveau.
Klubben kan stille en vært, en baneguide og eventuelt mentorer/buddies.	I ikke har frivillige nok til personlig modtagelse og opfølgning.
I har en fast ugentlig tid eller introforløb klar som næste skridt.	I kun kan tilbyde et enkelt event uden mulighed for at komme igen.
I kan bruge lokale kanaler som Ældre Sagen, bibliotek, boligforening eller aktivitetscenter.	I forventer, at seniorer finder eventet alene via én SoMe-post.

## 2. Vælg det rigtige format

Format	Brug når...	Sådan fungerer det	Næste skridt
C1 - Kaffekegler	Rolig social intro med lav friktion.	60-90 min. med kaffe/te, makkerøvelser, pause og afslutning.	Fast ugentlig kom-i-gang tid.
C2 - Stærk til hverdagen	Byg vane med balance/koordination som ramme.	4-6 gange a 60-75 min. med fast ugedag og progression.	Fast hold eller medlemskab.
C3 - Mentor-Start	Når tryghed og frafald er største barriere.	3 gange med navngiven mentor og personlig reminder.	Fast ugentlig tid med buddy videre.
<b>Anbefaling</b>	Start med C1, hvis klubben er ny i målgruppen. Vælg C2, hvis I kan bære et forløb over flere uger. Brug C3, hvis tryghed og personlig opfølgning er den vigtigste barriere.		

## 3. Det skal være klar før I inviterer

- Dato, tidspunkt og banetid er låst. Hverdag formiddag 10:00-12:00 eller tidlig eftermiddag 13:00-15:00 er ofte stærkt.
- Der er en konkret næste tid klar: fast ugentlig tid, introforløb eller gang 2/3.
- Roller er fordelt: vært, baneguide/coach, bookingsvarlig og eventuelle mentorer.
- Adgang, parkering, toilet, belysning, trapper, gelænder og pausepladser er afklaret.

- Velkomstbord, stole og kaffe/te/vand er klar som tryk base.
- Tilmelding, kontaktinfo, samtykke og bookingark er klar.
- Klubben har valgt 3-5 lokale kanaler/partnere, ikke en lang urealistisk liste.

#### Kommunikationsløfte der kan bruges overalt

“Kom og prøv kegler i et roligt tempo. Du behøver ikke have erfaring - vi tager imod dig, guider dig hele vejen og hjælper dig med at finde en næste gang, hvis du har lyst.”

## 4. Enkel opsætning på dagen

Zone	Hvad skal der være?
1. Indgang / ankomst	Synligt skilt, vært eller mentor, og en rolig velkomst: “Du er det rigtige sted”.
2. Velkomstbord	Navneliste, kontaktinfo, samtykke, program og telefonnummer til vært.
3. Tryk base	Stole tæt på banen, kaffe/te/vand og mulighed for pause uden at føle sig udenfor.
4. Baneflow	Små makkerøvelser, kort instruktion og rolig rotation uden pres.
5. Bookingstation	Én person med liste over næste tider og skilt: “Skriv dig på næste gang”.

## 5. Run-of-show: C1 Kaffekegler - 75 min.

Tid	Hvad sker der?	Hvem gør det?
-30 min.	Velkomstbord, stole, kaffe/te, baner og bookingark gøres klar.	Klub + frivillige
-10 min.	Kort frivilligbrief: roller, tempo, sikkerhed, pauser og booking.	Vært
0-10 min.	Velkomst, kaffe/te, tryghedsinfo, toilet/udgang og 2 enkle regler.	Vært
10-25 min.	Makker-runde 1 med meget enkel scoring og høj succesrate.	Baneguide/coach
25-35 min.	Pause, spørgsmål og rolig social kontakt.	Vært + mentor
35-55 min.	Makker-runde 2 med fokus på forbedring og samarbejde.	Coach
55-65 min.	Mini-afslutning og bookingpitch.	Vært
65-75 min.	Book næste gang på stedet.	Bookingansvarlig

## 6. Hvis I vælger C2 eller C3

Format	Sådan holder I det enkelt
C2 - Stærk til hverdagen	Brug samme ugedag og tidspunkt i 4-6 uger. Temaerne kan være: tryk start, balance/rytme, koordination, progression, mini-fejring og overgang til fast tid.
C3 - Mentor-Start	Tildel mentor før gang 1. Mentor møder deltageren fysisk, sender reminder 24 timer før gang 2 og 3, og hjælper med overgang til fast tid efter 3. gang.
<b>Vigtigt</b>	C2 og C3 virker kun, hvis klubben har en navngiven ansvarlig for opfølgning. Ellers er det bedre at starte med et enkelt C1-format og gøre det godt.

## 7. Roller på dagen

Rolle	Ansvar
Vært	Tager imod, skaber ro, fortæller hvad der skal ske og holder øje med stemningen.
Baneguide/coach	Giver korte instruktioner, holder tempoet nede og har stop-autoritet på banen.
Bookingansvarlig	Aftaler næste gang, registrerer kontakt og forklarer kontingent/medlemsvej meget kort.
Mentor/buddy	Møder deltageren personligt, spiller første runde sammen og følger op før næste gang.

Rolle	Ansvar
Runner/backup	Hjælper med kaffe, stole, ekstra spørgsmål, billeder ved samtykke og praktiske småting.
<b>Værts-script</b>	“Velkommen. Du skal ikke kunne noget på forhånd. Vi tager det roligt, der er pauser undervejs, og vi hjælper dig hele vejen. Inden du går, kan vi finde en næste gang, hvis du har lyst.”

## 8. Partnerkanaler - vælg kun 3-5

Lokationstype	Gode partnere	Hvad skal I bede om?
Idrætshal / multicenter	Aktivitetscentre, senioridræt, café/reception, centerledelse.	Del opslag, hæng plakat op og nævn arrangementet til relevante brugere.
Skjult anlæg / kælder	Boligforening, beboerhus, bibliotek, lokalråd, Ældre Sagen.	Hjælp med tillid, lokal distribution og forklaring af adgang.
Privat center	Lokalavis, apotek, supermarked, aktivitetshus, forebyggelsesteam.	Arrangementskalender, opslagstavle, personlig henvisning eller lille omtale.
Stor pensionistbase	Pensionistforeninger, frivilligcentre, Ældre Sagen/lokalforening.	Personlig invitation og evt. 10 reserverede pladser.

## 9. Minimumsplan for kommunikation

Hvornår	Hvad skal gøres?
6-8 uger før	Lås dato, format, næste tid og partnerliste. Lav kort tekst og simpel tilmelding.
5-6 uger før	Partneroutreach: send tekst og bed om deling i nyhedsbrev, grupper og opslagstavler.
4 uger før	Offline opslag hos bibliotek, apotek, supermarked, aktivitetscenter eller beboerhus.
2 uger før	Telefonrunde til nøglepartnere og reminder i lokale kanaler.
1 uge før	Praktisk SMS/mail: tid, sted, parkering, toilet, pauser og “du behøver ikke kunne noget”.
Efter eventet	Tak + næste tid. Ring eller skriv venligt til dem, der ikke fik booket.

## 10. Opfølgning: sådan holder I fast

- Før deltageren går: book næste gang eller tilbyd én konkret alternativ tid.
- T+1: send tak og bekræft næste tid skriftligt.
- 24 timer før næste gang: send kort reminder med navn på vært/mentor.
- Ved no-show: ring eller skriv venligt: “Vi savnede dig - skal vi finde en ny dag?”.
- Efter gang 2 eller 3: hjælp deltageren over i fast ugentlig tid eller introforløb.
- Efter uge 4: lav kort status: hvem fortsætter, hvem skal have ekstra mentorhjælp?

## 11. Måling - kun det vigtigste

- Hvor mange tilmeldte sig, og hvor mange mødte op?
- Hvor mange bookede næste tid, før de gik hjem?
- Hvor mange kom igen anden gang?
- Hvor mange er stadig med efter 4 uger?
- Hvilke lokale kanaler gav faktisk fremmøde?
- Hvor belastet følte det for frivillige og mentorer? Brug 1-5 + kort kommentar.

## 12. Hurtig tjekliste til klubben

- Vi har valgt C1, C2 eller C3 og låst dato/tid.
- Vi har en fast næste tid klar, før vi inviterer.
- Vi har fordelt roller: vært, baneguide, bookingansvarlig og evt. mentorer.
- Vi har afklaret adgang, parkering, toilet, lys, trapper, gelænder og pausepladser.
- Vi har stole, kaffe/te/vand og et tydeligt velkomstbord klar.
- Vi har valgt 3-5 lokale partnere/kanaler og sendt kort tekst til dem.

- Vi har tilmelding, kontaktinfo, samtykke og bookingark klar.
- Vi har et kort script til velkomst, mentor og “book næste gang”.
- Vi sender tak og bekræftelse T+1 og reminder før næste fremmøde.
- Vi laver en kort debrief: fremmøde, booking, 1->2, frivilligbelastning og læring.

### Husk

Målet er ikke flest mulige deltagere. Målet er få nye med høj tryghed, tydelig relation og en næste gang i kalenderen.