

Medlemsmöte för nya medlemmar i Aktiva Seniorer Sthlm 5/2 2026 13:30 – 15:30

- Inledning och målsättning 12 min
- Programgruppen och Poolarna 12 min
- Veckogrupperna 8x4 min
- Bensträckare och kaffe 10 min
- Hemsidan 10 min
- Kansliet 12 min
- Frågor & idéer 25 min
- Avslut



Frivillig vs ofrivillig ensamhet



- vara ensamstående
- ha förlorat en partner
- ha ett begränsat socialt nätverk
- ha en låg nivå av social aktivitet
- ha dålig självupplevd hälsa eller ha depression eller depressiva symtom.
- 26 % upplever viss ensamhet
- 8 % upplever allvarlig ensamhet

Några tankar baserat på Folkhälsomyndighetens kartläggning

Aktiva Seniorer Stockholm och vårt program

Tommy Andersson, Ordf.



Folkhälsomyndigheten

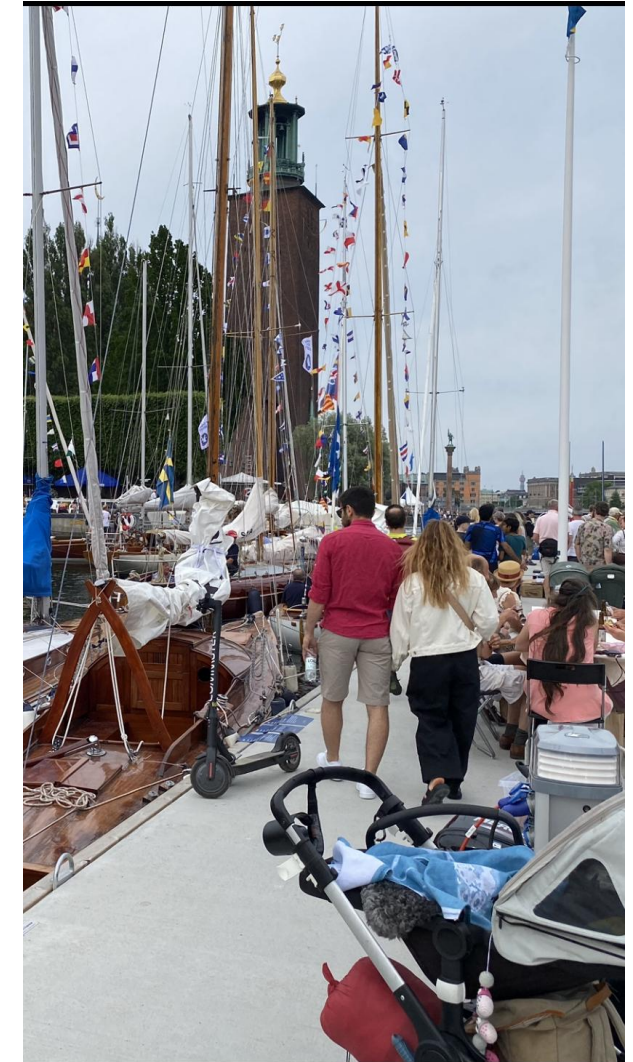


Aktiva Seniorer Stockholm och vår målsättning?

- *Intressanta aktiviteter som skapar mötestillfällen som stimulerar våra medlemmar och motverkar ofrivillig ensamhet och tristess*
- *Social gemenskap – Friluftaktiviteter – Resor och studiebesök – Kultur, musik, konst och litteratur - Trivsel, Lärande, Upplevelser*
- *Föreningen har som målsättning att genomföra en för varje medlem meningsfull verksamhet som höjer och vidmakthåller god livskvalitet.*



- Aktiva Seniorer Stockholm
 - Bildades 1996 – 30 år i år
 - 1 182 medlemmar (+53 % 2025) 84 % kvinnor 16 % män
 - 35 st. Volontärer
 - Fackligt, Politiskt och Religiöst oberoende
- Förbundet Aktiva Seniorer
 - Bildades 1988
 - 40 föreningar
 - 21000 medlemmar



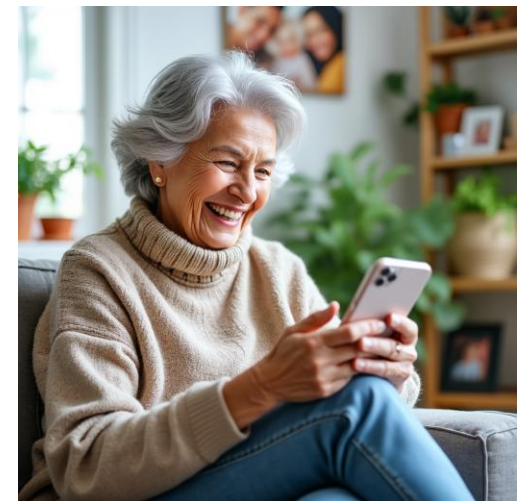
Hur jobbar vi?

- **Styrelsen leder och utvecklar** föreningen genom **riktlinjer och stöd** till de olika verksamheterna och **stimulerar** till initiativ och ansvar som leder till **intressanta aktiviteter** och **sociala möten** för våra medlemmar. **Styrelsen** ansvarar för **ekonomi** och **medlemsmöten**. (6 per år)
- **Programgruppen** planerar och utvecklar bokningsbara aktiviteter
- **Veckogrupperna** genomför återkommande aktiviteter under veckan
- Medlemmarna får **information via hemsidan, mail och facebook**
- Medlemskap krävs 150 kr/år

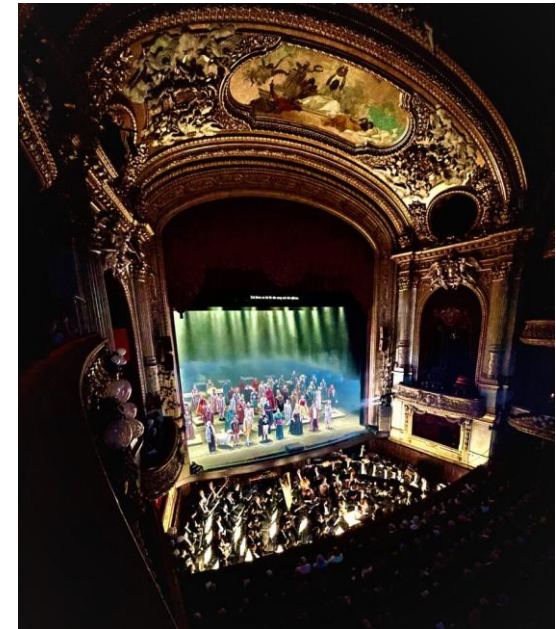


Programgruppen - ett av benen i vår verksamhet

- Programgruppen består av ett antal Volontärer
- Planerar, utvecklar och genomför bokningsbara aktiviteter. Programmet uppdateras vid fyra tillfällen per år mar, jun, sep och dec
- Målsättning 2026 i siffror
 - 200 aktiviteter (186 st)
 - 4600 bokningar (4 362 st)
 - Max 5% överbokningar (7%)
- Bokning och information sker via hemsidan <https://stockholm.aktivaseniorer.com>



Aktiviteter genom programgruppen

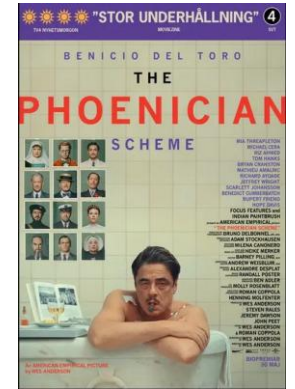
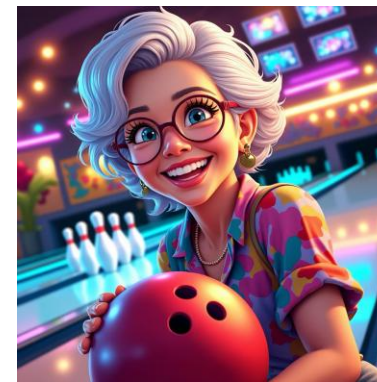


Veckogrupperna - det andra benet

- Veckogrupperna
 - Canasta
 - Biljard
 - Gin Rummy
 - Pub
 - Torsdagslunch
 - Bowling
 - Filmen
 - Seniorboxning
 - Bangolf
 - Bridge
- Övriga
 - Fyra bokklubbar
 - Opera
- Målsättning 2026
 - 5 000 besök (Bedömning)

Mån
Tis
Tis
Ons
Tor
Tor
Fre/Sön
Fre/Paus
Mån
Fre

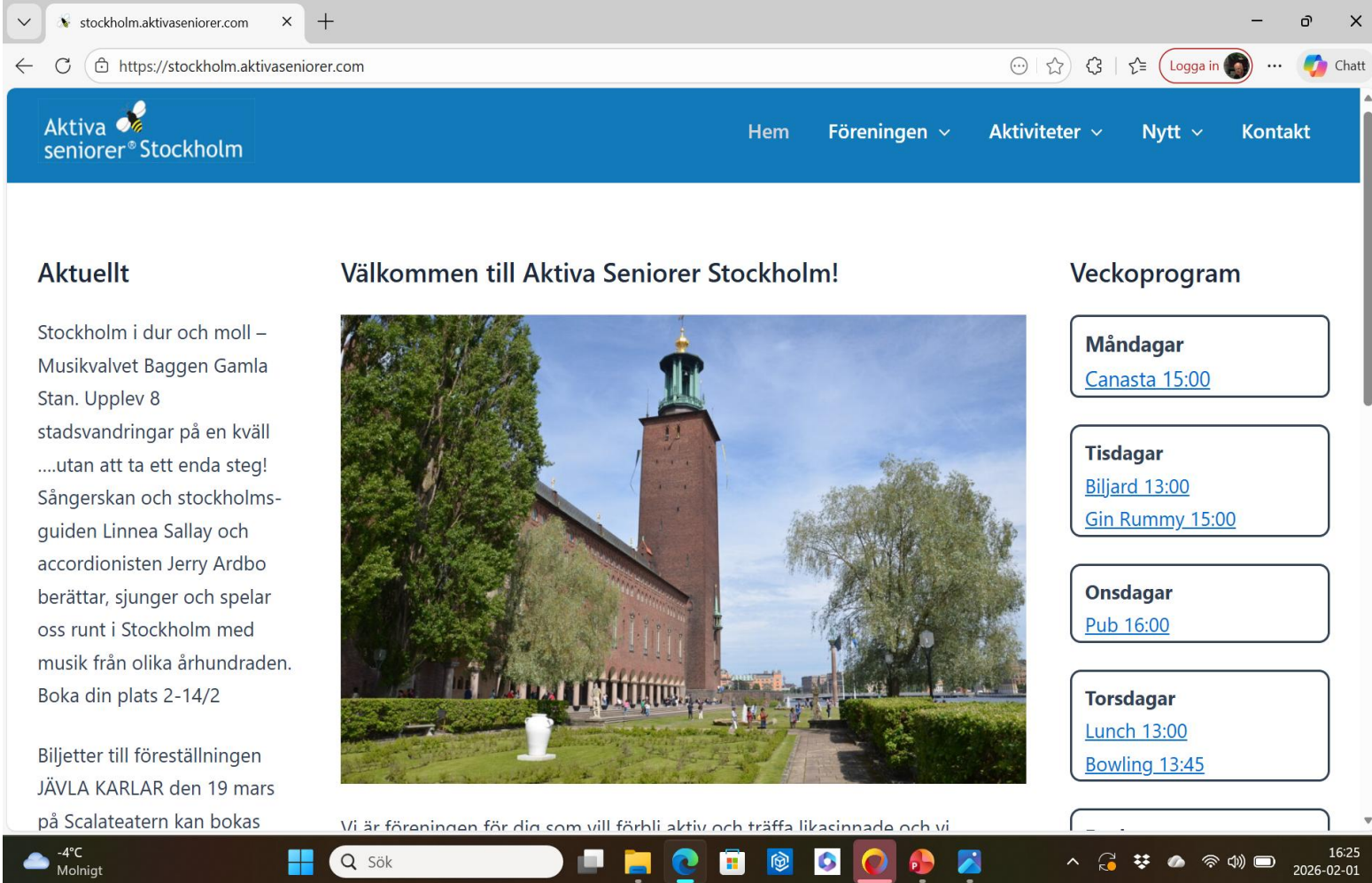
6:e vecka
11 besök



Paus 10 minuter och Kaffe

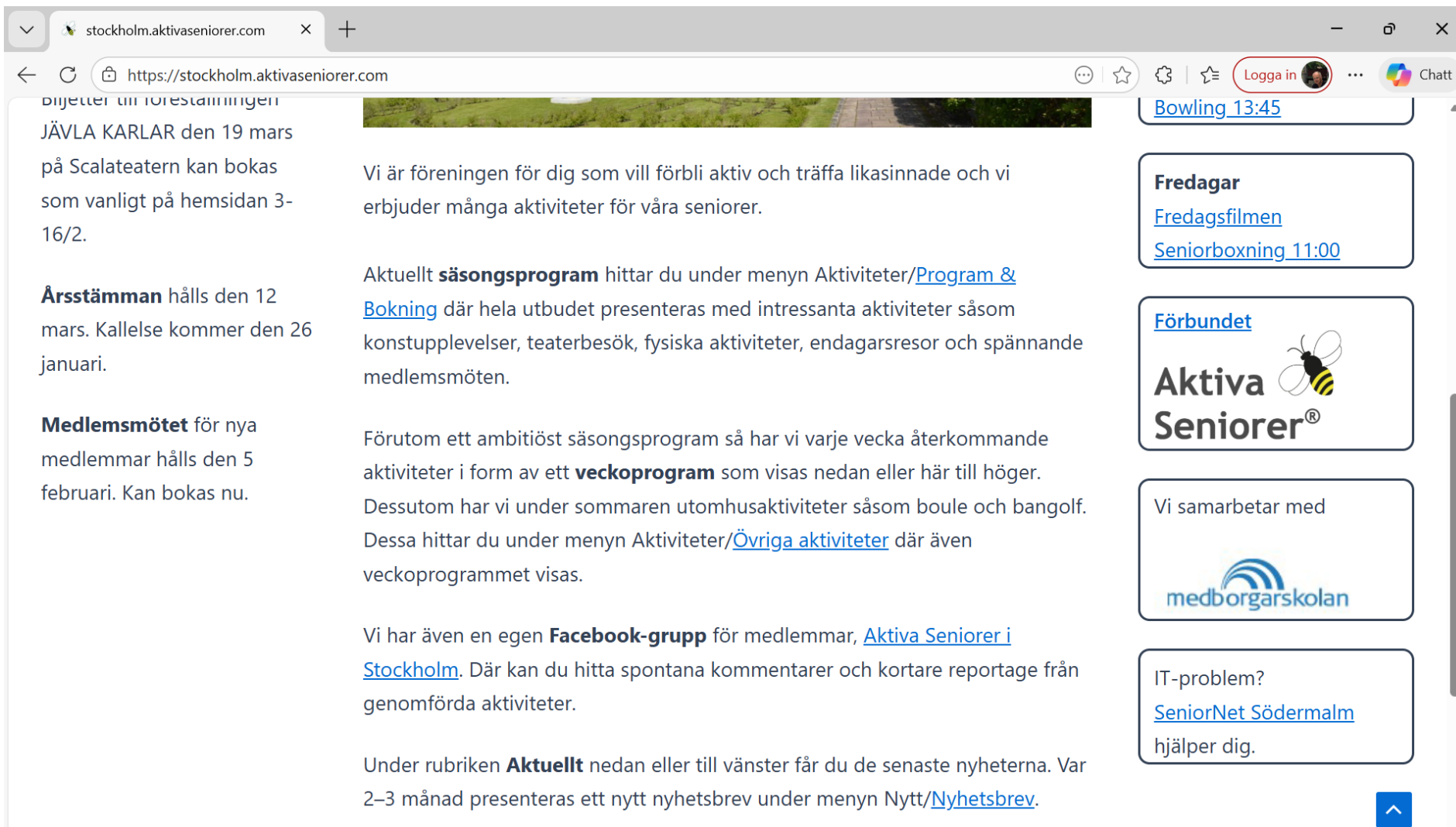


- Startsidan
 - Aktuellt
 - Länkar
 - Menyer
- Föreningen
 - Om oss
 - Förtroendevalda
 - Medlemskap
 - Stadgar
 - GDPR
 - Copyright
- Aktiviteter
 - Program&Bokning
 - Övriga Aktiviteter
- Nytt
 - Nyhetsbrev
 - Reportage
- Kontakt
- **Web-redaktör Rita Dubbelman**



The screenshot shows a web browser displaying the homepage of Aktiva Seniorer Stockholm. The browser's address bar shows the URL https://stockholm.aktivaseniorer.com. The website has a blue header with the logo and navigation links: Hem, Föreningen, Aktiviteter, Nytt, and Kontakt. The main content area is divided into three columns. The left column, titled 'Aktuellt', contains text about a city walk in Gamla Stan and a play 'JÄVLA KARLAR'. The middle column, titled 'Välkommen till Aktiva Seniorer Stockholm!', features a large photograph of a brick building with a tower. The right column, titled 'Veckoprogram', lists activities for each day of the week: Måndagar (Canasta 15:00), Tisdagar (Biljard 13:00, Gin Rummy 15:00), Onsdagar (Pub 16:00), and Torsdagar (Lunch 13:00, Bowling 13:45). The Windows taskbar at the bottom shows the date as 2026-02-01 and the time as 16:25.

Via menyer eller länkar



Dijetter till föreställningen JÄVLA KARLAR den 19 mars på Scalateatern kan bokas som vanligt på hemsidan 3-16/2.

Årsstämman hålls den 12 mars. Kallelse kommer den 26 januari.

Medlemsmötet för nya medlemmar hålls den 5 februari. Kan bokas nu.

Vi är föreningen för dig som vill förbli aktiv och träffa likasinnade och vi erbjuder många aktiviteter för våra seniorer.

Aktuellt **säsongsprogram** hittar du under menyn Aktiviteter/[Program & Bokning](#) där hela utbudet presenteras med intressanta aktiviteter såsom konstupplevelser, teaterbesök, fysiska aktiviteter, endagarsresor och spännande medlemsmöten.


Förutom ett ambitiöst säsongsprogram så har vi varje vecka återkommande aktiviteter i form av ett **veckoprogram** som visas nedan eller här till höger. Dessutom har vi under sommaren utomhusaktiviteter såsom boule och bangolf. Dessa hittar du under menyn Aktiviteter/[Övriga aktiviteter](#) där även veckoprogrammet visas.


Vi har även en egen **Facebook-grupp** för medlemmar, [Aktiva Seniorer i Stockholm](#). Där kan du hitta spontana kommentarer och kortare reportage från genomförda aktiviteter.

Under rubriken **Aktuellt** nedan eller till vänster får du de senaste nyheterna. Var 2-3 månad presenteras ett nytt nyhetsbrev under menyn Nytt/[Nyhetsbrev](#).

[Bowling 13:45](#)

Fredagar
[Fredagsfilmen](#)
[Seniorboxning 11:00](#)

[Förbundet](#)
Aktiva Seniorer® 

Vi samarbetar med 

IT-problem?
[SeniorNet Södermalm](#) hjälper dig.

Program&Bokning



Program & Bokning

https://stockholm.aktivaseniorer.com/programbokning/

"Dukat till fest" - Gustavsbergs Porslinsmuseum	7/2	Bokas 22/12-22/1	STÄNGD
Svartbrödraklostret - Gamla Stan	9/2	Bokas 2/1 - 24/1	STÄNGD
Besök av Tom Alandh - Människor jag mött och aldrig glömmer	10/2	Bokas 15/12-15/1	STÄNGD
De fenomenala fruntimren på Grand Hotel	11/2	Bokas 16/1-26/1	STÄNGD
Koll på EU - koll på vår demokrati	12/2	Bokas 12/1-10/2	DIREKT
Afternoon Tea - Perchs Thehandel	14/2	Bokas 29/1 - 9/2	DIREKT
Canastacirkel för nybörjare - våren 2026	16/2	Bokas 6/2-12/2	INFO
The Viking Museum - visning m lunch	18/2	Bokas 9/1-2/2	DIREKT
"Livet och trasornas väg" - Sven Harrys Konstmuseum	19/2	bokas 8/1 - 3/2	DIREKT
Söndagmiddag - Restaurang S:ta Clara - Gamla Stan	22/2	Bokas 5/2-16/2	INFO
Vårsalong Liljevalchs 24 feb kl 14:00	24/2	Bokas 20/1-9/2	DIREKT

Windows taskbar: -4°, Sök, 16:35, 2026-02-01

Boka »

Visa alla

Stäng



Afternoon Tea - Perchs Thehandel

Afternoon Tea - Perchs Thehandel

Den 14 feb Bokas 29 jan - 9 feb

Medan det ännu är vinter och mörka eftermiddagar dricker vi te tillsammans i Perchs Thehandel på Östermalm.

Företaget har haft sin verksamhet, med utgångspunkt från Köpenhamn, sedan 1835 i 7 generationer.

Perch's klassiska ceremoni består av ett urval av finger sandwiches, varma scones serverade med vispad grädde, lemon curd och sylt, petit four och en valfri kanna te från vår temeny.

Gå gärna in på www.perchs.dk/löste och välj ditt te redan nu. Skriv in ditt val i meddelanderutan på bokningen. Här kan du också meddela ev matallergier.

Ett glas crémant kan beställas för 110 kr (betalas på plats)

Tid. 14 feb kl 14-16 Samling kl 13.55

Plats. Nybrogatan 16

Kostnad 390 kr

Max antal deltagare 20

Ansvarig. Gunilla Andersson tel [0704 832812](tel:0704832812)

Jag/vi godkänner bokningstjänstens användaravtal ([Visa](#))



Ort: Stockholm

När: Bokas 29/1 - 9/2

Start: 2026-02-14 (om 13 dagar)

Avgift: 390 kr

Arrangör: Aktiva Seniorer Stockholm

Medlemskap: obligatoriskt

Direktanmälan t.o.m. mån 9/2 19:59

14 anmälda till 20 platser

Microsoft Store

Kansliet

- Svara i telefon och lyssna av telefonsvar
- Besvara mail
- Hålla koll på systemet
- Facebook gruppen
- Hantera poolarna
- Boka salar/rum/fika etc.



Enkät våren 2025– hemsida och Lottning

- 355 st av ca. 800 st svarade på enkäten
 - 75 % tyckte att hemsidan var bra
 - 78 % hamnande sällan på reservplats
 - 22 % hamnade ofta på reservplats
 - 67 % kunde acceptera lottning
-
- Ny enkät under 2026 med inriktning Aktiviteter



Erfarenheter

- Upprepa aktiviteter
 - Utöka antalet platser när så är möjligt
 - Lotta när efterfrågan är ”stor”
 - Kort anmälan
 - Förslag på nya aktiviteter
 - Mer AI
 - Ekonomi
 - Fler Resor
 - Bridge
 - Foto
 - Dans
 - Boule
-
- **Ny enkät under 2026 med inriktning aktiviteter**



Hur gick det 2025?

- 1 182 medlemmar Aktiva Seniorer Stockholm (+ 53 %)
- 609 medlemmar 52 % har boktat under 2025 (Mål 60%)
- 186 aktiviteter (Mål 180 st)
- 4 362 bokningar +15 % (Mål 4 300)
- 286 överbokningar 6 % (Mål 5 %)
- Veckoaktiviteter 2025 Besök 4 500 – 5 000 (uppskattning)



Frågor och avslut

