



Tips på  
aktiviteter  
runt om  
i landet

# IDÉBOKEN

STUDIER FYSISK AKTIVITET RESOR  
SOCIALT ANNORLUNDA INSPIRATIONSIDÉER



SRF  
SENIORERNA

# Innehåll

Checklista	4
Studier	7
Fysiska aktiviteter	11
Resor	16
Social samvaro	20
Annorlunda	25
Inspirationsidéer	27

# Vi har mycket att lära av varandra

Seniorer är mer aktiva idag än någonsin tidigare. Vi tar en aktiv roll i samhället och bidrar med kunskap, erfarenhet och nya perspektiv. Vi engagerar oss i aktuella frågor, idrottar, lär oss nya saker och reser. För SPF Seniorerna är det självklart att utvecklas i takt med tiden. En av de mest centrala delarna i våra föreningar är att vi ska vara en spännande mötesplats där seniorer kan inspireras, umgås och lära sig av likasinnade.

Våra föreningar runt om i landet ordnar dagligen en rad olika aktiviteter som lockar till stort engagemang och deltagande. Det finns aktiviteter för alla smaker, och det är fantastiskt att se hur många kreativa idéer som vuxit fram under åren. Det är ni, eldsjälarna inom SPF Seniorerna, som gör allt detta möjligt.

Genom undersökningar vet vi att aktiviteterna är viktiga, både för att locka nya medlemmar och behålla befintliga. Vår medlemskår blir också allt mer heterogen, vilket ställer krav på att det erbjuds olika typer av aktiviteter snarare än ett program som passar alla. I den här inspirationsskriften har vi samlat ett axplock av uppskattade och välbesökta aktiviteter från våra föreningar runt om i landet. Dels för att inspirera. Dels för visa att det bara är fantasin som sätter gränser för vad vi kan göra tillsammans.

Vi har frågat de olika föreningarna om vad deltagarna uppskattat mest. Det visade sig att oavsett om det var en aktiekurs, en bussresa till Östeuropa eller en bingokväll – så var gemenskapen det allra viktigaste.

Aktivitetserna är indelade i fem kategorier; Studier, Fysiska aktiviteter, Resor, Social samvaro och Annorlunda. Vi kommer löpande att fylla på Idéboken med fler aktiviteter, så hör gärna av dig om du vill tipsa om något ni gjort i din förening. Skicka information om aktiviteten och kontaktuppgifter med e-post till [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se), skriv ”aktivitetstips” i ämnesraden.

Lycka till med aktiviteterna!

# Checklista för aktiviteter

En aktivitet innebär så mycket mer än bara själva genomförandet. Det ska planeras och förberedas, medlemmar behöver informeras och anmälningar hanteras. Det är också en hel del att tänka på efter aktiviteten har genomförts. För att underlätta för er som planerar aktiviteter av olika slag har vi här sammanställt en checklista med saker att tänka på.

Checklistan är indelad i fyra delar:

- idégenerering
- förberedelse
- genomförande
- uppföljning

Se checklistan som en vägledning och stöd. Använd den gärna som grund för att ta fram en egen checklista för just er förening där ni tar hänsyn till de förutsättningar ni har.

## Idégenerering

För att skapa ett varierat aktivitetsutbud där de flesta medlemmar hittar något som tilltalar dem behöver ni kontinuerligt ta fram förslag på nya aktiviteter. På det här stadiet är ingen aktivitet för tokig eller annorlunda, målet är att få fram många olika idéer bland vilka ni sedan väljer ett antal som genomförs.

Här är förslag på hur ni kan samla in idéer på nya aktiviteter:

- **Idéstuga** – samla en grupp med både nya och gamla medlemmar och ta tillsammans fram förslag på nya aktiviteter.
- **Tillsätt en programgrupp** med ansvar för att arbeta fram nya idéer. Sätt ett konkret mål för hur många nya aktiviteter som ska genomföras under en termin. Samarbeta och hjälp varandra inom gruppen.
- **Fråga medlemmarna** vilka aktiviteter de önskar sig. Det kan exempelvis göras med hjälp av en enkät där ni frågar vad medlemmarna är intresserade av. Ni kan ge förslag på olika aktiviteter för att hjälpa medlemmarna på traven.
- **En idélåda** där medlemmarna uppmanas att lämna förslag.
- **Fråga på månadsmöten** – låt medlemmarna diskutera i små grupper i 15 minuter och skriva ned sina förslag på papper som sedan samlas in.
- **Inspireras av andra** – hämta inspiration från andra föreningar och distrikt inom SPF Seniorerna men även andra organisationer med ett intressant aktivitetsutbud.
- **Samarbeta mera** – det kanske finns andra föreningar och organisationer som ni kan genomföra aktiviteter tillsammans med. Exempelvis hembygdsförening, idrottsförening, fiskeklubb, invandrarförening eller liknande.
- **Målgruppsanpassa** – det bör finnas något för alla, men alla aktiviteter behöver inte passa alla medlemmar.
- **Spara alla idéer i en idébank** – de kan komma till nytta vid senare tillfälle!



## Förberedelse

**Genomför ett planeringsmöte** med 3-4 personer med syfte att

- Delegera och besluta om tydliga ansvarsområden.
- Budgetera och gå igenom resursbehov för aktiviteten.
- Förankra datum så att den inte krockar med andra viktiga datum och aktiviteter.

### Sök samarbetspartners

- Studieförbundet Vuxenskolan (SV) är en viktig samarbetspartner inom många distrikt och kan stötta på olika sätt, bland annat med att hitta lokaler och ledare. Kontakta ditt lokala SV-kontor för att höra hur de kan hjälpa din förening.
- Genomför aktiviteter tillsammans med andra föreningar inom SPF Seniorerna
- Finns det kanske företag eller andra organisationer ni kan samarbeta med?

**Marknadsföring** – börja marknadsföra aktiviteten till medlemmarna i god tid.

- Lägg ut information på hemsidan.
- Skicka inbjudan via e-post och nyhetsbrev.
- Sätt upp information i föreningslokalen om ni har en sådan.
- Använd lokala anslagstavlor.
- Informera om den nya aktiviteten på månadsmöten och andra träffar.
- Glöm inte tydlig information om datum, tid och plats i inbjudan.
- Kontakta lokala media, de kanske vill göra ett reportage.

**Ta hjälp** av övriga medlemmarna så att planeringsgruppen inte behöver göra allt arbete.

**Undersök praktiska förutsättningar** – behövs mikrofon eller annan teknisk utrustning, finns hörslina, har köket tillräckligt många kaffekoppar med mera.

## Genomförande

När det är dags att genomföra en aktivitet finns det en hel del att tänka på, stort som smått. Här är några generella punkter som ni alltid bör ha i åtanke.

- Sätt upp tydlig skyltning så att alla hittar fram till lokalen och aktiviteten.
- Var på plats i god tid så att ni hinner med eventuella förberedelser innan deltagarna anländer.
- Utse en person som välkomnar deltagarna, lägg gärna lite extra tid på nya medlemmar.
- Ha en tydlig roll- och ansvarsfördelning mellan er som håller i aktiviteten så att alla vet vem som gör vad.
- Passa på att presentera nya medlemmar så de lär känna andra i föreningen.
- Glöm inte praktisk information – var finns toaletter, nödutgångar, tider för paus eller fika.
- Passa på att fotografera och dokumentera aktiviteten.

## Uppföljning

Uppföljning handlar inte bara om att utvärdera aktiviteten utan även om att sammanställa och dokumentera så att det finns ett underlag att utgå ifrån om aktiviteten ska genomföras igen.

- Be deltagarna fylla i en utvärdering. Det kan göras direkt på plats eller i efterhand via e-post.
- Sammanställ och dokumentera – budget, utfall, antal deltagare och andra viktiga fakta.
- Gör en egen utvärdering i arbetsgruppen – vad var framgångsrikt, vad fungerade mindre bra, vad kan ni dra för lärdomar.

# 3 gyllene regler

För att alla ska känna sig välkomna, både att delta i aktiviteter och att arbeta med dem, är det viktigt med en öppen och trivsamt atmosfär. Med våra 3 gyllene regler i minnet kommer vi en god bit på väg.

1. Nya idéer och nya medlemmar är alltid välkomna – våga prova nytt!
2. Tänk på att alla ska bli sedda och involverade.
3. Vi arbetar ideellt och engagerar oss för att vi vill – uppskatta varandras arbete!

# Studier

## Kurs i sociala medier

Vad innebar aktiviteten?

Deltagarna får lära sig grunderna till de mest populära sociala medierna. Samtidigt som de lär sig får de även en bra överblick över hur man använder surfplattor och smarta telefoner.

Hur genomfördes den?

Kursen genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). De hjälper oss med lärare, kursmaterial och lokaler.

Vad krävdes för resurser?

Förutom de resurser som SV förser oss med behöver medlemmar ta med sig egen dator eller surfplatta. Det finns ett fåtal datorer att låna för de som inte har.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

I och med att det är så mycket som händer på de sociala medierna öppnar kursen många dörrar för deltagarna. De lär sig kommunicera med sina familjer, hänga med i nyhetsflödet och att ta kontakt med gamla vänner. Kursen är otroligt uppskattad bland medlemmarna!

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det är viktigt att hålla kursen på en bra nivå så att alla kan känna sig delaktiga. Det gör man bäst genom att dela in deltagarna i olika grupper baserat på deras tidigare kunskaper. Vi har nybörjar-, fortsättnings- och avancerade grupper.

## Kurser i modern teknik

Vad innebar aktiviteten?

Kurserna hjälper medlemmarna att lära sig mer om den moderna teknik som många gånger krävs för att de ska kunna ta en aktiv roll i samhället. De får praktisk kunskap i hur man använder den senaste tekniken och får bland annat lära sig hur man sköter bankärenden online och om sociala medier.

Hur genomfördes den?

Medlemmarna samlas i kurslokaler hos Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och får lära sig om hur läsplattor, smarta telefoner och internet fungerar. Teori blandas med praktik och träffarna avslutas alltid med en fika.

### Vad krävdes för resurser?

SV står för lärare och lokal, till viss mån får medlemmarna själva stå för att ta med sig smarta telefoner och läsplattor.

### Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Det har varit en otroligt populär aktivitet – 850 medlemmar deltog under 2014! Det mest uppskattade har varit att kurserna i lugn och ro hjälpt medlemmarna använda ny teknik. De har kunnat få bättre kontakt med familj och vänner via sociala medier och lärt sig sköta betalningar online.

### Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det är otroligt viktigt att anpassa utbildningen efter målgruppen och att dela in deltagarna i olika kurstillfällen baserat på tidigare kunskapsnivåer. Många deltagare tycker att aktiviteterna känns svåra i början, så positiva och uppmuntrande kursledare är viktigt.

*Tips från: Åke Johnsson, SPF Seniorerna Mönsterås*

## ”Visst nappar det!”

### Vad innebar aktiviteten?

”Visst nappar det!” är en studiecirkel som handlar om flugfiske. Deltagarna får lära sig allt de behöver veta om flugfiske och får även prova på det i praktiken.

### Hur genomfördes den?

Vi hyr in en lärare som driver en sportfiskebutik som håller i ett antal föreläsningar om flugfiske. Deltagarna varvar teori med praktik och får prova på att binda sina egna flugor. Studiecirkeln avslutas med att vi alla åker ner till Limhamn för att fiska torsk.

### Vad krävdes för resurser?

Egentligen bara en bra lärare och material till flugorna. De flesta medlemmarna har egna spön, men det finns att hyra för de som inte har.

### Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Studiecirkeln har varit väldigt uppskattad bland våra fiskeintresserade medlemmar. De har verkligen uppskattat att få fördjupad kunskap och att komma ut i naturen och fiska.

### Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det allra viktigaste är att hitta en bra lärare som kan engagera deltagarna. En bra lärdom är även att varva teori med praktik – det blir en bättre helhetsupplevelse då.

*Tips från: Lennart Karlsson, SPF Seniorerna Markaryd*



## Hälsodagar

Vad innebar aktiviteten?

Två gånger om året arrangerar vi halvdagsaktiviteter med föreläsningar på temat hälsa. Det kan handla om leder och ledbesvär, hjärta, hörsel – ja egentligen vad som helst inom hälsa som är relevant för oss äldre.

Hur genomfördes den?

Vi delar ofta upp föreläsningarna i ett teoretiskt och ett praktiskt moment. Exempelvis när vi har seminarium om ledbesvär så har vi både en specialistläkare som kan förklara vad som händer i kroppen och en sjukgymnast som kan lära ut olika övningar som passar för äldre. Seminariet avslutas med en gemensam lunch. Inbjudan skickas ut tre veckor innan seminariet och en vecka innan skickar vi i vanliga fall ut en påminnelse.

Vad krävdes för resurser?

Lokal förstås, men också ett bra nätverk så att man kan engagera riktigt bra föreläsare.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

När vi har föreläsningar med en tydlig koppling till den egna hälsan får vi alltid många besökare. Den efterföljande lunchen är också alltid trevlig.

Vad kan andra tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Ämnen som berör och föredragshållare som kan engagera. Sedan tror jag att många uppskattar att det finns ett praktiskt moment också. Det är ju kul att få röra på sig!

*Tips från: Svante Järbur, SPF Seniorerna Askim*

## Trafikdagar – vad händer i lokaltrafiken?

Vad innebar aktiviteten?

Trafiken berör oss alla. Inte minst oss seniorer. Därför anordnar SPF Seniorerna tillsammans med samarbetspartners trafikdagar i syfte att höja kunskapsläget om vad som är på gång i lokaltrafiken.

Hur genomfördes den?

Allt som behövs är en lokal och ett bra program. Vi bjuder in toppföreläsare från lokalpolitiken, myndigheter och intresseorganisationer. Under 2014 har vi haft föreläsare från stadshuset, regionen, polisen och NTF Väst.

Vad krävdes för resurser?

Inga resurser förutom lokal, och tid för att hitta och engagera bra föreläsare.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Det våra medlemmar uppskattar mest är att de får vetskap om sådant som de inte kan läsa i tidningarna.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Att hitta bra föreläsare är väldigt viktigt. Vi är otroligt måna om att föreläsarna håller det på rätt nivå och kan engagera.

*Tips från: Gunnar Hindelius, SPF Seniorerna Västanvind*

## **”Detta hade inte hänt mig om jag varit yngre” – Workshop om ålderism**

Vad innebär aktiviteten?

Man samlas ett antal medlemmar och delar erfarenheter av ålderism, dels i mindre grupper så alla får en chans att komma till tals, men även i helsal. Det är möjligt för medlemmarna att diskutera situationer där de upplevt att de blivit negativt särbehandlade på grund av sin ålder, varför så sker, och vad man kan göra åt det.

Hur genomfördes den?

Vi har två ålderismansvariga i distriktet som håller i workshopen. Sedan finns det bra material från SPF Seniorerna centralt som vi också använder oss av.

Vad krävs för resurser?

Lokal att hålla till i samt pålästa ålderismansvariga. Som tack så brukar vi ge de som håller i workshopen en liten talargåva, ofta ett presentkort.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Det är väldigt uppskattat att få dela med sig av sina erfarenheter i ett sammanhang där många känner igen sig.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Engagerade workshop-ledare är A och O.

*Tips från: Margaretha Sahlin, SPF Seniorerna Linnéstaden*

# Fysiska aktiviteter

## Zumba och Linedance

Vad innebar aktiviteten?

Vi träffas ett par gånger i veckan och dansar tillsammans med en instruktör. Hittills har vi testat att hålla kurser i både Zumba och Linedance.

Hur genomfördes den?

Vi dansar i våra egna lokaler. Medlemmar får anmäla sig i förväg och får lära sig stegen av en dansinstruktör. Efter dansen fikar vi och lyssnar på musik.

Vad krävdes för resurser?

I och med att vi har egna lokaler behöver vi bara anställa bra dansinstruktörer. Det enda deltagarna behöver ta med sig är ett gott humör och träningskläder!

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Deltagarna tycker att det är ett otroligt roligt sätt att röra på sig, det ger både inspiration och energi. Gemenskapen är också väldigt viktig, de flesta stannar kvar och fikar efter lektionen är över.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det är bra att dela upp deltagarna i olika grupper baserat på deras tidigare danserfarenhet och fysik, då känner sig alla delaktiga!

*Tips från: Anita Frid, SPF Seniorerna S:t Olof*

## Miljontrampet

Vad innebar aktiviteten?

Vi samlas ett stort gäng och går stavgång på en 3 km lång bana. Tillsammans försöker vi nå så många räknade steg som möjligt, målet är en miljon.

Hur genomfördes den?

Först är det uppsamling vid föreningslokalen innan gemensam avfärd till naturreservatet där vi brukar promenera. Efter vi har vandrat hela sträckan avslutar vi alltid med en gemensam fika.

Vad krävdes för resurser?

Det enda som behövs är stavar, ett gott humör och lite fikabröd!

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Det mest uppskattade är sammanhållningen som uppstår när man tillsammans jobbar mot ett gemensamt mål. Det är ett roligt sätt att få motion och samtidigt fika ute i naturen med goda vänner.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Hitta en bra och inspirerande plats att vandra på. Tänk på att hålla ihop gruppen och se till att alla känner sig välkomna och delaktiga.

*Tips från: Hans-Åke Strömstedt, SPF Seniorerna Järvsö*

## Bordtennis

Vad innebar aktiviteten?

Medlemmarna träffas och spelar bordtennis – ett socialt träningsätt med låg tröskel!

Hur genomfördes den?

Borden står alltid till förfogande i föreningslokalerna. Medlemmarna tar med sig sina egna racket och kommer förbi och spelar dubbelmatcher mot varandra. Ett par gånger om året anordnas en utslagstävling, där vinnarna får pris.

Vad krävdes för resurser?

Föreningen har köpt in bord och bollar.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Aktiviteten är extra uppskattad för att den erbjuder ett enkelt och roligt sätt att röra på sig. Det har skapats en otroligt bra sammanhållning kring borden och matcherna brukar ofta avslutas med fika.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Börja i liten skala, köp in ett bord åt gången och gör en bedömning om hur efterfrågan ser ut. Vi var snabbt tvungna att köpa fler bord för att det blev så pass populärt.

*Tips från: Åke Johnsson, SPF Seniorerna Mönsterås*

## Led- och muskelträning

Vad innebar aktiviteten?

Vi går på gym tillsammans ett par gånger i veckan och rör på oss tillsammans. Fokus ligger på att öka rörligheten i kroppen.

Hur genomfördes den?

Vi har förhandlat fram ett bra pris med ett lokalt gym i och med att vi kan träna på

förmiddagarna, när gymmet inte är så fullt. Alla deltagarna går tillsammans igenom de olika maskinerna i omgångar för att stimulera muskler och leder. Vi satsar inte på att lyfta tungt, utan bara på att röra på oss. När passet är över fikar vi.

Vad krävdes för resurser?

Deltagarna köper ett gymkort till subventionerat pris för att kunna delta, utöver det behövs endast träningskläder.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Deltagarna uppskattar verkligen att röra på sig. Att träna i grupp ökar motivationen rejält och många märker snabbt att de klarar av vardagssysslorna lättare efter ett par pass på gymmet.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Sök upp ett bra gym för ett samarbete, tänk på att det går att få bättre priser om ni tränar på förmiddagar. Den sociala faktorn är viktig också – se till att de som vill kan fika efteråt

*Tips från: Lennart Karlsson, SPF Seniorerna Markaryd*

## Seniorvandringar

Vad innebar aktiviteten?

Två gånger om året, en gång på hösten och en gång på våren, så anordnar vi gemensamma vandringar för vännerna i föreningen. Vi väljer vandringsstråk som vi vet är vackra och lagom långa, cirka 4 km. Vi brukar också avsluta vandringarna med en trevlig lunch tillsammans.

Hur genomfördes den?

Det är inte så avancerat. Man bestämmer en gemensam samlingsplats, och sen tar man bussen ut tillsammans.

Vad krävdes för resurser?

Busskort och en god lokalkännedom.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Att få komma ut i friska luften, och umgås med folk.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det blir förstås roligare om det finns något vackert att titta på längs vägen.

*Tips från: Svante Järbur, SPF Seniorerna Askim*

## Seniorloppet

Vad innebär aktiviteten?

Seniorloppet är ett lopp för äldre, i stil med Lidingöloppet eller Göteborgsvarvet, som vi planerar. Vi tror att det är ett bra sätt att utvecklas med tiden och visa upp SPF Seniorerna för potentiellt nya medlemmar.

Hur ska den genomföras?

Vi tänker oss att det ska finnas olika längdklasser så att alla kan vara med efter förmåga. Varför inte passa på att utmana de andra pensionärsföreningarna också?

Vad krävs det för resurser?

Löparskor och eldsjälar som kan ställa upp som volontärer för att ta tid och bemanna vattenstationer.

Vad tror du kommer att vara mest uppskattat?

Att för röra sig och träffa folk.

Vad är viktigt att tänka på?

Att ha kontakt med myndigheterna så att det har god beredskap ifall det skulle ske någon olycka.

*Tips från: Svante Järbur, SPF Seniorerna Askim*

## Stavgång

Vad innebär aktiviteten?

Varje måndag klockan tio samlas vi på samma plats för att sedan gå stavgång tillsammans. Exakt vilken väg vi går bestämmer vi där och då efter väder och dagsform. Men vi brukar sällan vara ute längre än en och en halv timme.

Hur genomförs den?

Eftersom det är samma tid och plats varje vecka så vet de flesta vad som gäller. Men för att informera nya medlemmar så tar vi även upp det på månadsmötena. Plus att det står på hemsidan.

Vad krävs för resurser?

Det räcker med att folk har stavar. Men man är såklart välkommen att följa med även utan.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Den sociala tillvaron. Att det är samma tid och plats varje vecka uppskattas också.



Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det är alltid bra att ha med sig en mobiltelefon ifall det händer något.

*Tips från: Gunn Karnhill, SPF Seniorerna Björnlunda Torslunda*

## Mattcurling

Vad innebar aktiviteten?

Mattcurling är som vanlig curling, fast spelas på stora mattor inomhus. Mattorna kan enkelt förvaras i skåp när de inte används.

Hur genomfördes den?

Vi samlas i föreningslokalerna, rullar ut mattorna och spelar mattcurling tillsammans ett par gånger i veckan. Spelet tar cirka tre timmar och det brukar alltid bli en trevlig fika efteråt! En gång kom till och med lokalmedia dit och gjorde ett litet reportage.

Vad krävdes för resurser?

Det krävs en matta och curlingstenar, mattan är cirka 10 x 2 meter stor. I och med att utrustningen kostar en del lyckades jag få kommunen att bidra, de tyckte att det var positivt att så många ville engagera sig i detta.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Förutom den sociala biten tror jag att många uppskattar tävlingsmomentet, det brukar bli riktigt intensivt mot slutet! Sedan är det en bra möjlighet att röra på sig också.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Se efter om det går att ordna finansiering för utrustningen. För en dialog med kommunen, seniorer är viktiga och det finns pengar om man försöker!

*Tips från: Anders Björendahl, SPF Seniorerna i Väsby*

# Resor

## Skagenmålarna

Vad innebar aktiviteten?

Det är en tre dagar lång bussresa till Skagen där vi lär oss om Skagenmålarna och tittar på deras konst och på deras bostäder.

Hur genomfördes den?

Vi börjar med en kurs i föreningslokalerna, där deltagarna får lära sig om Skagenmålarna och deras konst. När deltagarna har fått en bra bakgrund åker vi till Skagen för att uppleva det vi lärt oss om.

Vad krävdes för resurser?

Först och främst krävs en engagerad resegrupp som tar sig tid att hitta de bästa paketresorna. När vi väl har hittat ett bra resebolag ordnar de allt från buss- och båtresor till kost och logi. Resan kostar cirka 3500 kronor per person.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Deltagarna uppskattade verkligen att ha fått så mycket bakgrundskunskap innan resan, det ökade verkligen engagemanget. De älskade också den magiska naturen i Skagen, vi hade ett väldigt bra resebolag.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Se till att anordna aktiviteter under bussresan, då går resan mycket fortare! Vi hade frågesport, bingo och en serveringsvagn med mycket godsaker.

*Tips från: Anita Frid, SPF Seniorerna S:t Olof*

## Hurtigruten

Vad innebar aktiviteten?

Hurtigruten – en tre dagar lång båtresa längs de vackra norska fjordarna.

Hur genomfördes den?

Vi anlidade företaget Härjedalingen som arrangerade resan åt oss. De hjälpte oss med bussresan till Norge, båtresan och med hotell på vägen. På bussen hade vi själva ordnat med lotteri och förfriskningar – det gjorde att resan till Norge gick mycket fortare!

Vad krävdes för resurser?

Vi har en bra och engagerad resegrupp som letade efter de bästa paketresorna. När vi valt företaget Härjedalingen skötte de allt, resan kostade cirka 3 500 kronor per person.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

De vackra vyerna i Norge och på vägen dit var väldigt uppskattade. Det blev en otroligt bra gemenskap under resan, vi fick möjligheten att lära känna varandra bättre och dela fantastiska upplevelser tillsammans.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Se till att lägg ner tid på att hitta en bra och engagerande reseledare – det betyder oerhört mycket!

*Tips från: Hans-Åke Strömstedt, SPF Seniorerna Järvsö*

## Asienresor

Vad innebar aktiviteten?

Längre upplevelseresor till fjärran östern!

Hur genomfördes den?

I år blir det tredje året i rad som vi anordnar en Asienresa. Tidigare har vi varit i Kina och Indien och i år bär det av till Vietnam. Vi håller tät kontakt med resebyråer för att hitta bästa pris och helhetserbudande. Allt ingår i resan: transport, boende, mat och aktiviteter. Efter resan anordnar vi återträffar, där vi delar med oss av bilder och upplevelser från resorna.

Vad krävdes för resurser?

Inte resurser - eldsjäl! Det måste finnas personer som brinner för resor och som tycker att det är roligt att anordna.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Deltagarna uppskattade verkligen att kunna resa med andra personer i samma livssituation som de själva, det blir alltid en otroligt bra gemenskap. Vi har märkt att det finns ett stort intresse att åka på längre resor, inte bara på kortare dagsturer.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det är viktigt att hitta paketresor som är speciella och erbjuder något extra. Här spelar guiden en otroligt viktig roll. Tänk även på att anpassa resan efter deltagarna, våra medlemmar uppskattar att allt är ordnat i förväg och att ha ett fullspäckt schema med mycket upplevelser och kultur.

*Tips från: Monica Ulfhielm, SPF Seniorerna BooRingan*

## ”Ut i det blå”

Vad innebar aktiviteten?

Resor med okänd destination! Deltagarna får reda på vart de ska först när de sätter sig på bussen. En spännande aktivitet som lockar cirka 100 personer per år.

Hur genomfördes den?

Resan planeras i största hemlighet och projektgruppen bokar buss. Projektgruppen är själva guider under resan och avslöjar destinationen först när deltagarna satt sig på bussen. En av ”ut i det blå”-resorna förra året gick till Göta Kanal.

Vad krävdes för resurser?

Transport, boende och aktiviteter beroende på resans längd. Många andra föreningar beställer paketresor, men vi anordnar det mesta själva för att hålla priset nere.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Spänningen och sammanhållningen under resans gång! Medlemmarna vet även att vi vrider och vänder på alla kostnader och uppskattar att resorna är väldigt prisvärda.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Se till att hålla resans destination hemlig så länge som möjligt! Det är också viktigt att anordna resor med olika längder och aktiviteter – så att så många medlemmar som möjligt kan känna sig inkluderade.

*Tips från: Åke Johnsson, SPF Seniorerna Mönsterås*

## Bussresa till Östeuropa

Vad innebar aktiviteten?

De senaste åren har vi arrangerat bussresor till Östeuropa. Vi har varit i både Polen och Tjeckien!

Hur genomfördes den?

Vi samarbetar med ett lokalt bussbolag som har en väldigt bra guide. Resegruppen sitter och planerar resan tillsammans med guiden och väljer ut de aktiviteter som de vill genomföra. När schemat är bestämt sköter bussbolaget och guiden resten.

Vad krävdes för resurser?

En engagerad resegrupp som lägger ner mycket tid på att hitta de bästa paketresorna.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Guiden var otroligt uppskattad. Han har väldigt stor kunskap om områdena vi besökte och lyckades hitta riktiga pärlor som vi hade missat annars. Sedan uppskattar alla gemenskapen väldigt mycket också!

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Leta efter en bra guide, det är det viktigaste. Se även till att ordna bra aktiviteter under bussresan, så att timmarna går fortare.

*Tips från: Lennart Karlsson, SPF Seniorerna Markaryd*

## Island

Vad innebar aktiviteten?

Vi var 50 personer som reste till Island över en långhelg! Vi fick uppleva god mat, fantastisk natur och intressant kultur.

Hur genomfördes den?

Vår resekommitté gjorde research kring aktiviteter, transport, boende och mat. Efter det samtalade vi med olika resebolag som hjälpte oss att göra bokningen.

Vad krävdes för resurser?

En engagerad resekommitté framförallt! Sedan gäller det att hitta ett kunnigt och prisvärt resebolag som kan erbjuda en bra deal.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Många uppskattade att det var ett ganska ovanligt och spännande resmål. Gemenskapen med likasinnade uppskattades också. Deltagarna hade lika gärna kunnat resa med en annan arrangör men de väljer att resa med oss på grund av sällskapet.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Fokusera på att genomföra lite färre resor och gör dem riktigt bra. Då blir resorna fullbokade och medlemmarna blir nöjda!

*Tips från: Anders Björendahl, SPF Seniorerna i Väsby*

# Social samvaro

## Italiensk afton

Vad innebar aktiviteten?

En helkväll i sann italiensk anda!

Hur genomfördes den?

Vi klädde upp oss i italienska färger och åt god italiensk mat. Under kvällen uppträdde Eddie Oliva med sitt band och berättade sedan om sina bästa minnen från Italien. Kvällen avslutades med ett lotteri, där man kunde vinna italienska viner.

Vad krävdes för resurser?

En engagerad projektgrupp! Vi var en stor grupp som anordnade allt från mat- och dryckesinköp till att boka artist och anordna lotteriet.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Eddie Olivas uppträdande var otroligt uppskattat! Och maten, såklart. Många medlemmar går inte ut särskilt ofta så många uppskattade initiativet. Sedan lyckades vi hålla kvällen på ett bra pris som många uppskattade – 220 kr kostade det totalt per person.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Tänk på att delegera arbetet så att inte all arbetsbörda faller på en och samma person. Vi delade upp projektgruppen efter olika ansvarsområden som de fick sköta.

*Tips från: Anita Frid, SPF Seniorerna S:t Olof*

## Mingelkvällar

Vad innebar aktiviteten?

Ett par gånger om året arrangerar vi mingelkvällar för alla medlemmar. Det brukar bli väldigt festliga kvällar med mat, vin och underhållning.

Hur genomfördes den?

Festkommittén arrangerar allt – de ordnar catering, bokar underhållning och agerar värdar och värdinnor under kvällen. Medlemmarna får anmäla sig i förväg till evenemanget – vi brukar hålla till i föreningslokalerna.

Vad krävdes för resurser?

Ett stort engagemang bland medlemmarna och kommittén räcker långt!



Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Sammanhållningen! Det är väldigt uppskattat att koppla av och umgås i en miljö som medlemmarna är vana vid. Det är även ett utmärkt tillfälle för många medlemmar att träffa nya vänner.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det allra viktigaste är att engagera medlemmarna och Festkommittén. Skapa positiv stämning i arbetsgruppen och se till att alla kommer till tals.

*Tips från: Hans-Åke Strömstedt, SPF Seniorerna Järvsö*

## Sociala kommittén

Vad är Sociala kommittén?

Sociala kommittén ser till att ingen medlem någonsin ska behöva känna sig ensam. Genom att vara lyhörda och alltid finnas till hands besöker kommittén de medlemmar som behöver det mest.

Hur arbetar Sociala kommittén?

Om någon medlem hamnar på sjukhus, förlorar sin maka/make eller bara känner sig ensamma erbjuder Sociala kommittén stöd och sällskap. Medlemmarna som är engagerade i kommittén håller god koll på de övriga medlemmarna för att snabbt kunna rycka ut när det behövs.

Vad krävs det för resurser?

Engagemang! Medlemmarna i Sociala kommittén använder sina egna bilar och föreningen skickar ut blommor till de som är ensamma under julen.

Vad är mest uppskattat av deltagarna?

Att kunna känna gemenskap och att någon finns där för en i ensamma stunder är otroligt uppskattat.

Vad andra kan tänka på om de ska starta en social kommitté?

Viktigast att hålla medlemmarna engagerade! Mitt tips är att verkligen lära känna sina medlemmar och hjälpa dem att bli bättre ledare.

*Tips från: Åke Johnsson, SPF Seniorerna Mönsterås*

## Bridge

Vad innebär aktiviteten?

Det är många i föreningen som gillar att spela bridge, så varje onsdag samlas vi på ett äldreboende och spelar.

Hur genomfördes den?

Vi har ett samarbete med ett lokalt äldreboende. Vi hjälper till att ta rullstolarna i samband med att äldreboendet anordnar underhållning och som tack får vi använda deras lokaler för att spela bridge.

Vad krävs för resurser?

Kortlek och särskilda bridgebord, men allt det finns att låna på äldreboendet.

Vad är mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Det är spännande att spela, och sen är det klart att det är kul att träffas och prata också. Det är vår mest uppskattade aktivitet.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det är väldigt bra att samarbeta med ett äldreboende.

*Tips från: Gunn Karnhill, SPF Seniorerna Björlanda Torslanda*

## Bingo

Vad innebär aktiviteten?

Varannan torsdag spelar vi Bingo på ett närliggande äldreboende.

Hur genomfördes den?

Vi arrangerar det tillsammans med ett äldreboende och evenemanget är öppet för alla som vill. Utrustning som snurror och brickor och sådant finns på plats.

Vad krävs för resurser?

Alla som är med och spelar får lägga en tia för att finansiera priserna, som brukar vara vin och choklad.

Vad är mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Det är spännande med bingo!

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Det är bra att arrangera det tillsammans med någon annan. Det gör att det blir mindre arbete för oss i föreningen.

*Tips från: Gunn Karnhill, SPF Seniorerna Björlanda Torslanda*

## Vinprovning

Vad innebär aktiviteten?

En gång per termin så arrangerar vi vinprovningar. Till det så äter vi en lättare måltid. Vår vinexpert är även väldigt bra på att sjunga och spela gitarr, så det blir alltid lite musik och dans också.

Hur genomfördes den?

Vi brukar hålla till i en medlems bostadsrättsföreningslokal. Det är väldigt praktiskt för där finns glas och porslin. Vinexperten hyr vi in och maten sköter en cateringfirma. Medlemmarna i föreningen får information om aktiviteten via månadsmöten, på hemsidan, plus att vinprovning finns med i det övergripande årsprogram vi skickar ut.

Vad krävs för resurser?

Vi tar en kuvertavgift på 250 kr per person.

Vad är mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Vin, sång och dans!

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Glöm inte beställa mat och dryck!

*Tips från: Gunn Karnhill, SPF Seniorerna Björlanda Torslanda*

## Musikkvällar

Vad innebär aktiviteten?

Vi bjuder in musiker att uppträda för oss i föreningen. Vi har bland annat haft en sjuttonhövdad manskör som uppträtt för oss. En annan gång var det Harald Treutiger som både sjöng och berättade roliga anekdoter.

Hur genomfördes den?

Musikkvällarna brukar vi arrangera i anslutning till månadsmötena.

Vad krävs för resurser?

Några akter vill ha lite betalt och i de fallen står föreningen för kostnaden. Vi brukar även söka stöd från Studieförbundet Vuxenskolan för detta.

Vad är mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Artister som kan bjuda på sig själva.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Inget särskilt egentligen. Det är lättare än vad man kan tro!

*Tips från: Gunn Karnhill, SPF Seniorerna Björlanda Torslanda*

## Pubafton

Vad innebar aktiviteten?

En helkväll med underhållning på den lokala puben!

Hur genomfördes den?

Vi gjorde en undersökning om vilken aktivitet medlemmarna saknade mest och det visade sig att många ville ha fler pubaftnar. Då gick vi till en lokal pub och förhandlade oss till förmånliga priser på den dag som de vanligtvis har sämst beläggning. Resultatet blev tre pubaftnar per termin på måndagar!

Vad krävdes för resurser?

Det krävs att man lägger lite tid på att förhandla sig till bättre priser – det går om man är ihärdig! Vi brukar även ordna en standupkomiker eller en trubadur.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Helt klart det sociala – det är det mest uppskattade bland våra medlemmar.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Gör undersökning och se vad medlemmarna egentligen vill ha innan ni planerar aktiviteter!

*Tips från: Anders Björendahl, SPF Seniorerna i Väsby*

# Annorlunda

## Utforska: historien om Heliga Birgitta

Vad innebar aktiviteten?

En upptäckts- och utbildningsresa i tre etapper för att lära sig mer om Heliga Birgitta.

Hur genomfördes den?

Först genomförde vi en bussresa med guide där vi åkte runt i Upplands Väsby. Vi besökte de platser där Heliga Birgitta tros ha vuxit upp. Den andra etappen går ut på att vi ska besöka Vadstena Kloster för att lära oss mer om historien bakom hennes liv. Slutligen planerar vi att resa till Rom och bo på kloster för att lära oss om den senare delen av hennes liv.

Vad krävdes för resurser?

Det krävs lite research och planering! För de längre resorna till Vadstena Kloster och Rom använder vi oss av ett resebolag.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

De flesta uppskattar att det är en lite annorlunda aktivitet som kombinerar både lärande och gemenskap. I och med att aktiviteten görs i tre etapper blir det bra sammanhållning bland deltagarna.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

I och med att SPF Seniorerna är en religiöst och partipolitiskt oberoende förening gäller det att vara noggrann med att kommunicera att denna typ av aktivitet fokuserar på kulturhistoria.

*Tips från: Anders Björendahl, SPF Seniorerna i Väsby*

## Trafiksafari

Vad innebar aktiviteten?

Vi samlades ett antal medlemmar från flera föreningar och åkte en fin bilslinga i området och under bilfärden svarade vi på frågor. Syftet var att på ett annorlunda och trivsamt sätt informera och uppdatera deltagarna om trafikfrågor.

Hur genomfördes den?

Vi började med gemensam samling på parkeringsplatsen vid ett köpcentrum. Där delades karta, instruktioner och trafikfrågor ut till alla deltagare. Frågorna skulle besvaras under färden och alla i bilen fick hjälpas åt. Man fick använda vilka hjälpmedel man ville för att hitta rätt svar, exempelvis söka på internet eller ringa någon. Vi avslutade trafiksafarin med att alla samlades igen för att rätta frågorna och lotta ut priser.

Vad krävs för resurser?

Egentligen inga. Den som inte har egen bil kan åka med någon annan. Vi var en grupp som tillsammans hittade på frågorna.

Vad var mest uppskattat med aktiviteten av deltagarna?

Rasten vid en kolmila där vi dels fick en visning av hur den fungerade, dels fick äta goda kolbullar. Och den vackra slingan som många inte kört tidigare trots att de bor i området.

Vad andra kan tänka på/göra annorlunda när de genomför aktiviteten?

Var tydlig med information om tid och plats i inbjudan. Var en grupp som planerar och arrangerar så blir det både lättare och roligare. Bra om arrangörerna har gula västar eller liknande på sig så deltagarna lätt kan se vilka de kan vända sig till om de har frågor. Ta hjälp av hembygdsföreningar för att hitta bra rastplatser med sevärdheter.

*Tips från: Curt Morén, SPF Seniorerna Rudan*



# Här är fler aktiviteter

## Fysiska aktiviteter

- Boule
- Seniorspinning
- Kubb
- Seniordans
- Bowling
- Biljard
- Vattengympa
- Konstsims
- Veteranloppet
- Gymnastik

## Resor

- Seniorekryssning
- Teaterresan
- Falu koppargruva
- Konstresan
- Upplev Island
- Opera i Wien
- Vecka i Nice och Monaco
- Weekend till St. Petersburg
- Stockholm: Livet är en schlager
- Julkonsert på Viking Cinderella
- Mama Mia i Helsingfors
- Shoppingresa till Burg i Tyskland
- Artipelag, Stockholm

- Abbamuséet
- Bornholm

## Social samvaro

- Bokcirkel
- Julbord
- Filmkväll
- Brädspel
- Schack
- Teatersällskapet
- Mingel för nya medlemmar
- Matlag
- Krogkommissionen – prova det lokala restaurangutbudet
- Hjärnkoll – frågesport
- Sportkoll – bjud in vännerna i förening att gemensamt titta på aktuella sportevenemang
- Luciabal
- ”Ta med en vän”-afton
- Modekväll
- Afternoon tea
- Sopplunch
- Ölprovning

## Studier

- Kronor och ören – privatekonomiska tips för äldre
- Lär dig måla!
- Lär dig dreja!
- Kroki – teckning efter modell
- Silversmide
- Svenska konstnärer
- Gröna fingrar – kurs i trädgårsskötsel
- Brygg ditt eget öl!
- Aktieklubb
- Musik: från raggar-time till rock n’ roll
- Släktforskning

## Annorlunda

- Origami – pappersvikning
- Dagens ungdomar – vad gör de egentligen?
- Drömtydning
- Historieätarna - mat enligt historiska recept
- Improvisationsteater
- Retorikkurser



[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

Box 225 74, 104 22 Stockholm

Tel 08-692 32 50

[info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)