

Ensamhet



Några tankar baserat på Folkhälsomyndighetens kartläggning
Aktiva Seniorer Stockholm och vårt program

Tommy Andersson, Ordf.



Ofrivillig ensamhet vs frivillig ensamhet

- Sociala relationer är viktiga för människors allmänna välbefinnande och hälsa, men behovet av att träffa andra är individuellt
- De flesta trivs bra med att ibland vara på egen hand; avskildheten kan ge tid för återhämtning och reflektion och kan upplevas som positiv
- Ensamhet som inte är självvald är dock förknippad med negativa känslor, och det finns även samband mellan *långvarig ofrivillig ensamhet och fysisk och psykisk ohälsa*.



Olika typer av ofrivillig ensamhet

- **Social** ensamhet handlar om bristande tillgång till sociala nätverk och sammanhang och att man har få eller inga relationer.
- **Emotionell** ensamhet innebär avsaknad av nära relationer, någon att dela sina innersta tankar och känslor med.
- **Existentiell** ensamhet beskrivs som en djupare form av ensamhet och en känsla av att ingen på riktigt kan förstå mig.



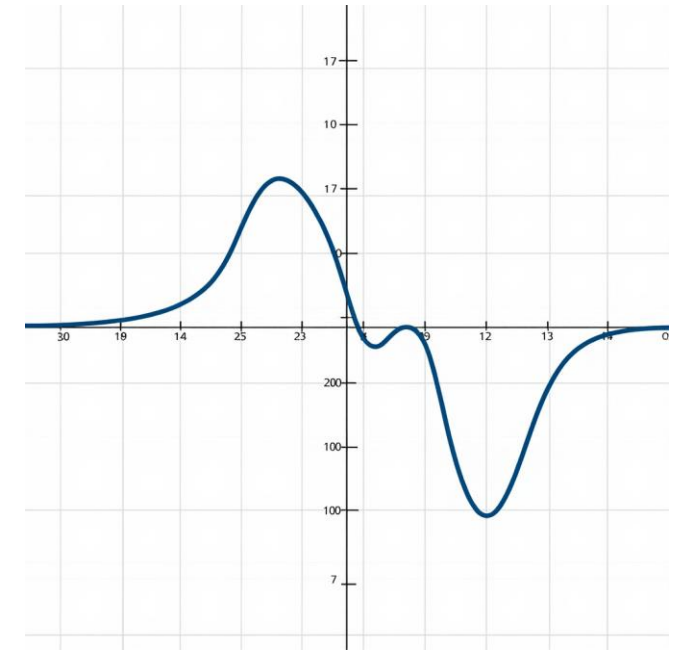
Orsaker och konsekvenser

- ensamstående
- förlorat en partner
- begränsat socialt nätverk eller förlorat det
- låg nivå av social aktivitet
- självupplevd dålig hälsa, depression eller depressiva symtom.
- långvarig ofrivillig ensamhet ➔ fysisk och psykisk ohälsa.



Några siffror (65-84 år)

- Personer över 65 år 2,1 milj. (2024)
- Livslängden ökar för Kvinnor 85,4 år, Män 82,3 år
- En av fyra säger att de besväras av ensamhet
- Ensamhushåll cirka 40 % (= totala snittet)
- Besvär av ensamhet eller isolering större bland ensamboende 47% än bland samboende 21%. Av dessa har ”3%” svåra besvär av ensamhet
- Fler kvinnor än män har besvär
- Många har ingen att anförtro sig åt 12% män och 10 % kvinnor
- Antalet ensamma kvinnor ökar med åldern



Vilka insatser görs mot ensamhet?

- Socialstyrelsen fördelade under 2020-2022 statsbidrag till kommunerna. Totalt 1,8 Miljarder kr.
- 80% av kommunerna har använt bidraget till att utveckla mötesplatser och sociala aktiviteter
- 56% har använt bidraget till kompetenshöjande aktiviteter för personalen
- 46% har använt bidraget till att utveckla dagverksamheten för äldre
- Socialstyrelsen fördelade under 2023 statsbidrag till 203 ideella organisationer för arbetet mot ensamhet. Totalt 23,5 Milj. kr
- Folkhälsomyndigheten fördelade under 2023 bidrag till 40 ideella organisationer. Totalt 60,8 Milj. kr.
- Uppföljning görs årligen hur bidraget har utnyttjats

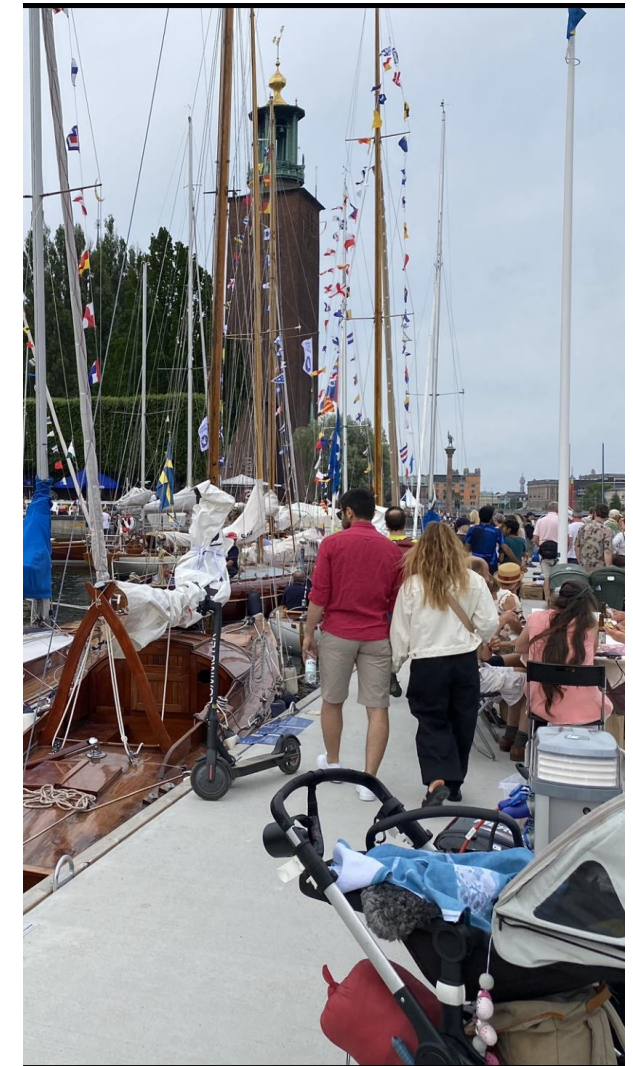


Aktiva Seniorer i Stockholm och vår målsättning?

- *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
 - 900 medlemmar (+17 % i år) 84 % kvinnor 16 % män
 - 35 st. Volontärer
 - Fackligt, Politiskt och Religiöst oberoende
- Förbundet Aktiva Seniorer
 - Bildades 1988
 - 40 föreningar
 - 21000 medlemmar



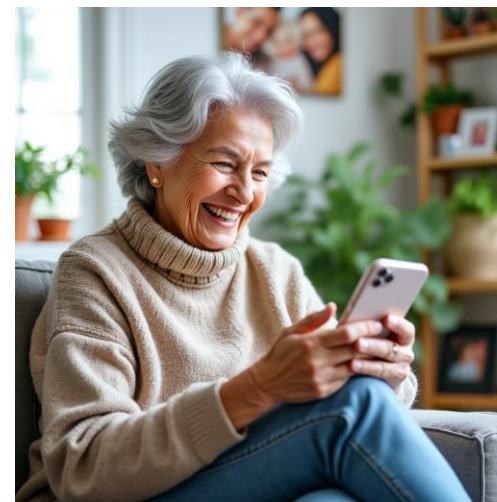
Hur jobbar vi?

- **Styrelsen leder och utvecklar** föreningen genom **riktlinjer** till de olika verksamheterna och **stimulerar** till initiativ och ansvar som leder till **intressanta aktiviteter** och **sociala möten** för våra medlemmar
- **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

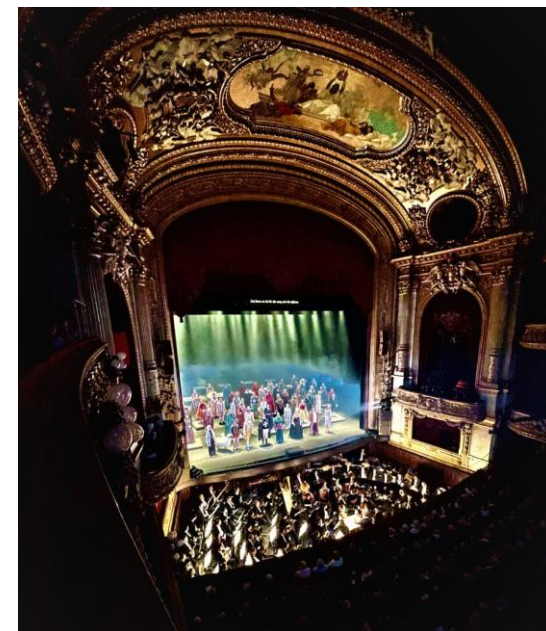


Programgruppen - ett av benen i vår verksamhet

- Programgruppen består av ett antal Volontärer
- Planerar, utvecklar och genomför bokningsbara aktiviteter
- Programmet uppdateras vid fyra tillfällen per år
mar, jun, sep och dec, totalt 180-200 aktiviteter
- 4500 Möten*Medlem/år
- Bokning och information sker via hemsidan
<https://stockholm.aktivaseniorer.com>



Aktiviteter genom programgruppen



Program exempel

Annorlunda Nationaldag med lunch på Grinda värdshus	Fre	11:00	2025-06-06
Hästsport - Solvalla Sommartrav	Tis	16:30	2025-06-10
Upplev Vintervikens magi - vandring i Nobels spår	Mån	11:00	2025-06-16
Midsommarbrunch	Fre	12:30	2025-06-20
Dagsutflykt med båt till Rögrund i Stockholms skärgård	Tors	09:00	2025-06-26
Stadsvandring - Det gröna Södermalm	Tors	11:00	2025-06-26
Dagsutflykt med båt till Rödlöga i Stockholms skärgård	Mån	09:00	2025-06-30
Bussresa till Gamla Uppsala Museum, Uppsala högar, Fullerö Handel	Mån	09:30	2025-07-07
Boulespel Boulebar Rålis	Ons	15:45	2025-07-09
Dagsutflykt med båt till Norra Stavsudda i Stockholms skärgård	Tors	09:00	2025-07-10
Dagsutflykt med båt till Finnhamn i Stockholms skärgård	Ons	08:30	2025-07-16
Reimersholme- Guidad stadsvandring	Fre	13:00	2025-07-18
Dagsutflykt med båt till Fejan i Stockholms skärgård	Ons	09:30	2025-07-23

Beskrivning

Boka »

Visa alla

Stäng



Sommarmöte - Kristinehavs Malmgård

Sommarfest på Kristinehavs Malmgård

Den 28 maj Bokas 28 april - 19 maj

Nu grönskar det i dalens famn,

nu doftar äng och lid.

Kom med, kom med på vår SOMMARFEST

i allas vår glada tid

Vi avslutar vårens medlemsmöten med att hälsa sommaren välkommen. Vi träffas, pratar och har en rolig eftermiddag tillsammans. Här serveras en liten buffé med några olika smörgåsar, god dryck i glaset och såklart kaffe/te med dessert som avslutning.

Den externa underhållningen får vi av en Bellmantrubadur som går runt och spelar för oss under festen. I övrigt står vi alla för en glad och rolig stämning som bidrar till en trevlig dag tillsammans.

Tid 28 maj kl 14 -16

Plats Kristinehavs Malmgård, Kristinehovsgatan 2. T-bana till Hornstull, uppgång Högalidsparken

Kostnad 175 kr

Max antal deltagare 120

Ansvariga Agneta Harper tel [070-213 04 34](tel:070-213 04 34) Christina Wessman tel [070-429 72 74](tel:070-429 72 74)

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



Ort: Stockholm

När: Ons 14.00-16.00

Start: 2025-05-28 (om 11 dagar)

Avgift: 175 kr

Arrangör: Aktiva Seniorer Stockholm

Medlemskap: obligatoriskt

Direktanmälan t.o.m. mån 19/5 19:59

● 120 anmälda till 120 platser

Veckogrupperna - det andra benet i vår verksamhet

- Canasta Måndag
- Biljard Tisdag
- Pub Onsdag
- Torsdagslunch Torsdag
- Bowling Torsdag
- Film Fredag
- Bangolf (sommar) Måndagar
- Vitabergsparken Söndagar



Information finns på hemsidan under Övriga Aktiviteter
<https://stockholm.aktivaseniorer.com>

Framtidens lösning !?



Ha en skön sommar!!

