

- Som medlem är du olycksfallsförsäkrad via Folksam. Gäller när du deltar i verksamhet ordnad av oss, samt vid resa till och från aktiviteten.
- Som medlem har du 15 % rabatt vid anmälan till studiecirkel anordnad av Medborgarskolan.
- Aktiva seniorers symbol är ett bi. Ett bi som kontinuerligt samlar in och delar med sig av den egna kunskaps- och erfarenhetsbanken. Om du har kunskap som du kan dela med dig av, t ex genom att bli cirkelledare. Kontakta i så fall någon i styrelsen.
- Aktiva seniorer är en lokal förening i Umeå som tillsammans med ett 40-tal andra samarbetar inom Förbundet Aktiva Seniorer. Tillsammans är vi över 22 000 medlemmar. Vi är religiöst, partipolitiskt och pensionärsfackligt obundna.



För frågor och funderingar maila [info@umea.aktivaseniorer.com](mailto:info@umea.aktivaseniorer.com)

Eller ta kontakt med:

Ordförande: Lisbeth Wikström Frisén, 070-678 19 28,  
[lisbethwikstromfrisen@gmail.com](mailto:lisbethwikstromfrisen@gmail.com)

Kassör: Karin Hedlund, 073-675 95 75, [karin.b.hedlund@gmail.com](mailto:karin.b.hedlund@gmail.com)

# Aktiva Seniorer®



## Programblad Hösten 2026

Föreningen som bi-drar och sticker ut genom att:

- Berika din vardag • Ge upplevelser • Förmedla kunskap • Finna gemenskap

**Aktiva seniorer** är till för dig som vill berika din fritid genom att träffa andra för intellektuell och kulturell stimulans. Föreningen erbjuder social gemenskap och trivsamt samvaro. Föreningen vill utvecklas och vi hoppas kunna utöka vårt utbud. Mycket grundar sig på att du och övriga medlemmar bidrar med förslag och önskemål.

**Varmt välkommen till oss med dina idéer!**

## Medlemsträffar Hösten 2026

Lokal: Vasakyrkan Umeå

Tid: onsdagar, varannan vecka. Fika från kl 13.30. Kostnad 50 kr. Programmet börjar kl 14.30 och pågår ca 45-60 min.

- 26 aug Pär-Åke Stockberg bjuder på en trevlig och fartfylld underhållning med härliga låtar på saxofonen, allsånger med publiken och sånger där humorn tar plats.
- 9 sept Charlotte Häger, professor i fysioterapi och neurovetare, föreläser under temat "Fysisk aktivitet och träning för bättre rörelsekontroll, balans och ledfunktion - varför och hur?"
- 23 sept Johan Wållberg musiker och sångaren Viktor Hedlund Hansson bjuder på ett brett musikaliskt program där dom blandar allt från rock'n'roll till musikal.
- 7 okt Ingeborg Nilsson, professor i arbetsterapi föreläser om "Sociala aktiviteter på recept för seniorer som hälsobefrämjande insatser"
- 21 okt Annika Österling varvar sång med berättelser om Édith Piafs liv för ett stämningsfullt, berörande och lite humoristiskt framträdande under rubriken "Édit Piaf i ord och ton"
- 4 nov Marcus Österström, radioprofil, författare och historiker, berättar om mord och folktro i Umeå.

- 18 nov SOJA. Namnet är en lek med orden "soft" och "jazz" vilket speglar hur gruppen kan låta. De spelar svenska visor, mer eller mindre välkända, ofta av ett lite äldre datum och spelar någonstans där jazz och visor möts.
- 2 dec Tomas Lämås, naturfotograf och friluftsentusiast berättar under rubriken - Västerbottens kust - nära till äventyr. Tomas visar bilder fotograferade under alla årstider.
- 16 dec Magdalena Hettinger, musikalartist utbildad i Strömbäck och uppträtt bl a på Wallmans salonger, bjuder på en julshow tillsammans med pianist Jens Lahti.

Övriga beslutade datum: Möte för nya medlemmar den 16/9. Nybörjarinstruktion Boule den 29/9. Social middag 25 okt.

Aktiva Seniorer spelar boule, tisdagar kl. 10.00 - 12.00 med start den 1 sept. Spinnvägen 22, Umeå. Pris 450 kr, 10-kort, för medlemmar.

Vi fortsätter att planera för utflykter, studiebesök, social middag, samt samarbete med Norrlandsoperan, så håll utkik på vår hemsida:

<https://umea.aktivaseniorer.com>.

Vår verksamhet sker i samarbete med Studieförbundet

