

INFOBLAD VÅREN 2026



**Hela människan**  
SKELLEFTEÅ

## Vi har lämnat 2025

Verksamhetsberättelsen för det gångna året är gjord. Vi kan titta tillbaka på ett 2025 med att kunna konstatera att Hela Människan Skellefteå har haft en hel del på programmet under året. Föreningen är mycket livaktig och betyder oerhört mycket för många, inte minst för ensamma människor som hittar en fin gemenskap eller för människor som har svårt att få ekonomin att gå ihop. Vår gemenskap och våra matkassar är rent livsavgörande för bekymrade många.

Hela Människan behövs i det sociala arbetet i Skellefteå. Föreningen är en viktig aktör när det gäller att förbättra livskvaliteten för den som lever i en utsatt livssituation, framför allt vad gäller samvaron och hjälp med en bit mat. Verksamheten växer, det innebär också mer utgifter och kostnader. Därför är det mycket viktigt att vi har fortsatt stöd från våra huvudmän, från företag, från organisationer och privatpersoner. Den ekonomiska biten är kärv men Hela Människan har utträttat storverk med mycket små resurser. Men mer medel behöver komma in för att klara arbetet och för att kunna möta alla de behov vi står mitt i.

Tänk på Hela Människan vid insamlingar, kollekt, gåvor, sponsring eller runt bidrag. Alla insatser är lika värdefulla. Medel som kommer in går rätt in i verksamheten och betyder att vi fortsatt kan vara en spjutspets inom diakonin för den som behöver det mest.

Det är många som tackar för hjälpen och din/er insats!

**VI HJÄLPER PÅ  
HEMMAPLAN**

*Stöd Skelleftebor i utsatta livssituationer*

HELA MÄNNISKAN SKELLEFTEÅ  
F.d Skellefteå Stadsmission  
Bg 5569-9649 • Swish 123 653 88 54



**Hela människan**  
SKELLEFTEÅ

# Kokboken!

Vi kan banka lite på trumman för vår nytgivna kokbok – som gjort stor succé. Boken innehåller enkla recept med få och vanliga ingredienser, allt för att passa den som inte är en stjärna i köket. Tanken är att man skall våga sig på att laga mat i enkla steg. Passar perfekt för ensamhushåll, för nyutflyttade tonåringar och andra som kanske vill upptäcka att det inte är hela världen att få till en tre-rätters middag.

Boken finns att köpa förutom i verksamheten även hos våra ICA-kompisar, Kvantum, Torget och Morön.

Alla intäkter går direkt in i verksamheten!

Pris – icke medlem minst 150 kr, medlem 100 kr.



## Matlagningskurs

Kokboken har också inspirerat till en matlagningskurs för våra besökare. Kursen körs i två omgångar med damerna först under tre veckor innan herrarna därefter tar plats i köket kommande veckor. Vår kock Lars Allgulander håller i trådarna och lär ut hur man enkelt och smidigt kan få till en god och näringsrik måltid. Mycket uppskattat!

## Frisörhjälp!

Uppskattat var även initiativet från Guldstads-gymnasiet och salong Evolve som ville bistå vår verksamhet genom att erbjuda frisörhjälp till våra besökare.

Hela Människan fick möjlighet att skicka 20 personer för klippning till Guldstads-gymnasiet där frisörelever och frisörer från salongen tog emot. På plats hade man dessutom bullat upp med fika för att hälsa våra långhåriga vänner extra välkomna!

Ett fantastiskt initiativ som såklart blev mycket uppskattat av de som skrivit upp sig för en tid. Även eleverna och frisörerna trivdes.

“-Jag vill tacka innerst själv. Det var ett sant nöje & jag kände då att jag fick med mig många nya vänner. Man var varm i hjärtat hela dagen av att få ge bort en mysig och lyxig stund präglad med många skratt”, uttryckte Josefine från Evolve.



© www.ClipartsFree.de

## Fria sprutor

Under våren öppnar regionen en klinik i Skellefteå där man erbjuder sprutbyte för aktiva sprutnarkomaner. Kliniken var på besök hos Hela Människan och informerade om kommande verksamhet. Kliniken blir belägen på lasarettsområdet. Man passade också på att erbjuda provtagning, blodtryckskoll och enklare såromläggningar vid sitt besök hos oss.

## Välkommen!



Vi har haft glädjen att kunna välkomna in ännu en ny kollega till vår laguppställning. Åse Svanborg är vårt senaste nyförvärv. Åse kommer närmast från sjukvården där hon arbetat som sjuksköterska. Åse kommer att vara samordnare och även ha hand om en del enskilda samtal och en hel del annat. Anställningen är på 75%!

Mycket välkommen in i gänget, Åse!

## Glimt från verksamheten



Fettisdagen innebar fest på semlor på Hela Människan. Vår egen konditor Lars hade fullt upp med bakning av ca 70 st av delikatesserna. Givetvis gick alla åt!

OS är nu över. I verksamheten kopplade vi upp oss mot SVT-play och kunde följa många tävlingar under våra öppettider. Spänningen var stor när vi kollade skidor, curling och andra inslag!



Appropå tävling finns det nu möjlighet att testa precisionen i pilkastning. Vi har fått upp en darttavla som vi hoppas ska kunna roa och utmana våra besökare. Den är elektronisk och pilarna har plastspets så vare sig väggar eller tak kan ta någon skada vid eventuella missar.



Enligt önskemål från våra besökare har vi haft en liten utflykt till bowlinghallen! Tre banor bokades och det rullades klot för brinnande liv. Kul och uppskattat!



Vill du finnas med i arbetet? Vi behöver bli fler som hjälper till i köket, vid mathantering och runt det sociala, dvs att finnas ute i vårt café för att umgås och prata med våra gäster.

Hör gärna av dig om du är intresserad av livsnära samtal i all enkelhet med en medmänniska eller att sortera och packa matkassar, alternativt hämta varor med vår buss tillsammans med chaufförgänget. 070-363 28 22, 070-363 28 02

# Kommande saker



Planeringen av våren är i full gång. Mycket kommer att hända i verksamheten innan sommaren. Håll utkik på vår facebookside efter mer info, Hela Människan Skellefteå.

Här är några punkter att notera:

- 10/3 Matlagningskurs del 2 för herrar, tre tillfällen, start kl 13.00
- 23/3 årsmöte kl 18.00
- 24/3 kl 13.00 (OBS tiden) Volontärträff. LARO informerar om sin verksamhet
- 30/3-1/4 Påskvecka med påskbuffé till lunch alla dagar, evtntuellt påskpyssel
- 21/4 (Preliminärt) Föreläsning med Leif Johansson, fd tungt kriminell inom missbruksvärlden berättar om beroende och en väg ut ur ett destruktivt liv

Vi har nu förändrat vår mathantering. Istället för varuplock kommer vi att dela ut matkassar till de som behöver. Vi delar ut matkassar måndagar och onsdagar samt fredagar - då vi har speciell prio på ensamstående föräldrar. Våra möjligheter är begränsade med vi satsar på att dela ut ca 50 påsar måndag och onsdag samt 10-15 st fredagar, vilket innebär drygt 100 kassar/vecka.

## Lite siffror...

Det har uppmärksammats i bl a lokalpressen om att Hela Människan fyller stora behov i vårt samhälle och att fler hittar in till verksamheten. Ökningen är talar sitt tydliga språk, fler behöver stöd och hjälp, framför allt med mat.

År	Besöksantal	Matutdelning	Matkasse
2022	4966	1822	91
2023	5982	2482	232
2024	7329	3439	328
2025	7382	3391	412

(År 2025 var färre öppetdagar än föregående år)

Hela Människan Skellefteå har gjort bokslut för 2025. Återigen kan man visa upp ett positivt resultat, **162 916 kr**, vilket är glädjande.

Oroväckande är emellertid att resultatet har sin grund i personalvakanser och sjukskrivningar. Insamlade medel har inte nått upp till budget.

Föreningen behöver med andra ord lägga stort arbete på att se över ekonomin och hitta fler inkomstkällor för att kunna utvecklas och växa. Försäljningen i caféet har dock gått mycket bra och plussar **30000 kr** tack vare många lunchgäster och fler medlemmar. Bra jobb av köket med god mat som fler vill äta!

Men insamlingar, gåvor, sponsorer och bidrag mottages tacksamt! Hela Människan behövs och vill inte bara överleva – utan kunna leva och utvecklas!

### Hela Människan Skellefteå

Kyrkogatan 6, Sankt Olovsgården Skellefteå

- Öppet mötesplatsen måndag, tisdag onsdag mellan 08.30-13.00.
- Frukost 08.30-10.00
- Lunchservering mellan kl 11-12
- Matkasse delas ut måndagar och onsdagar ca kl 9.45. Fredagar delas en kasse ut efter beställning/behov med prio på ensamstående föräldrar

Medlemskort 200 kr/år

Bg: 5569-9649

Swish 123 653 88 54

**Stöd oss gärna! Ditt bidrag behövs!**

070-363 28 22, 070-363 28 02

Välkommen att hjälpa till!

[www.helamanniskan.se/skelleftea](http://www.helamanniskan.se/skelleftea)

Facebook: Hela Människan Skellefteå