

INFOBLAD SOMMAR 2026



# Hela människan

SKELLEFTEÅ

## SOMMARLÄGE

Då har vårterminen passerat och vi går in i sommar och semestertider. Det har varit och är en härlig stämning överlag i våra lokaler och trots en rejäl ökning av besöksantalet kan vi se att alla trivs och kommer in i gemenskapen snabbt. Många nya har hittat in till oss – både för en kopp kaffe eller för en lunch. Roligt, roligt!

Vi märker hur viktig samvaron och gemenskapen är. Hos Hela Människan Skellefteå hittar man snabbt någon att prata med, något som också våra trevliga besökare bidrar till. Det är ett stort och härligt gäng som möter upp, alla dagar. Det är fascinerande att se och följa den omsorg man har om varandra. Är någon i "gänget" borta blir det direkt frågetecken eller ett eventuellt telefonsamtal. Den sociala verksamheten fyller sannerligen en viktig funktion. Våra sociala volontärer gör ett kanonjobb i att få våra besökare att känna sig som hemma!

Vårt nya koncept med att dela ut färdiga matkassar istället för självplock av varor har fallit väl ut. Vi fyller nu 50 matpåsar på måndag och onsdag samt delar ut en kasse på fredagar till vår nuvarande prioriteringsgrupp ensamstående föräldrar. På fredagar bygger vi ihop 10-15 lite rejälare kassar. Det innebär att vi får ihop över 100 matpåsar varje vecka. En bedrift som inte skulle vara möjlig utan hjälp från våra lokala livsmedelsbutiker och grossister Martin & Servera.

Nu ser vi fram emot en innehållsrik sommar med utflykter och kanske lite uteaktiviteter i verksamheten!

## 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 fungerar!

Vår fina kokbok har sålts en hel del, vilket är glädjande. Den har presenterats för Hela Människan över landet och den kommer att sprida sig till enheter från norr till söder. Kanske ni blir bjuda på "prästens pasta" även i Öckerö eller Boden eller på andra ställen vad det lider!

Den finns att köpa i verksamheten och rekommenderas varmt! Den kostar 150 kr för den som ännu inte är medlem i Hela Människan Skellefteå! Medlem 100 kr.

Kokboken är om inte annat än bra present till studenter, födelsedagsbarn eller andra som kanske vill lära sig laga en enkel och god middag med efterrätt!

Rekommenderas!



## Matlagningskurs

Kokboken har under våren fått inspirera till en matlagningskurs som körts i två omgångar. Första turen gick till damerna medan herrarna fick ta vid därefter. Kursen pågick i sex veckor där vår kock Lars guidade deltagarna genom diverse varierade recept från boken. Kan också bli aktuellt med en eller två kurser fram i höst.

## Fonus på besök

I maj fick verksamheten besök av begravningsbyrån Fonus med komplettering från Skellefteå Kommun. Man berättade om sin verksamhet om hur det går till vid ett dödsfall. Man pratade bl a om rutiner, skillnader mellan borgerlig eller kyrklig begravning och presenterade "Vita arkivet". En liten katalog för de efterlevande om hur man vill ha sin egen begravning, kort sagt en önskelista till anhöriga. Kommunens representanter berättade att man kan få hjälp från samhället om det inte finns egna medel i dödsboet.

Många frågor fanns från åhörarna. Våra gäster blev kvar en god stund efter sin presentation och fick avsluta det hela med lite runda-bords-samtal för att kunna ge svar på de undringar som fanns.

Det var stort engagemang och nyfikenhet på det man hade att förtälja.

Vi fick också en bunt med "Vita arkivet" att dela ut. Det är bara att hämta ett om man så önskar.



# Universitet

Under våren har Hela Människan vid ett par tillfällen haft besök av en forskaravdelning från Uppsala Universitet. Forskning pågår om frivilligarbete och engagemang i samhället. Man har intervjuat kvinnor inom ett visst åldersspann och vi har kunnat delta med fem volontärer som fått ge sina åsikter om sina insatser inom Hela Människan. Vi ser fram emot att få ta del av resultatet!

# Välkommen!



På årsmötet fick vi tacka av ordförande Anders Wahlberg och hälsa in en ny på den posten för verksamheten. Vi låter Anki själv berätta:

Ann-Caroline (Anki) Törnqvist här, ny ordförande i HMS, boende i Burträsk. Jag är socionom och kurator och uppvuxen i Skellefteå. Under större delen av mitt yrkesliv har jobbat med socialt arbete mot många olika målgrupper. Jag hoppas att min erfarenhet av att jobba med människor i utsatta situationer ska komma till nytta i Hela Människans viktiga arbete!

Varmt välkommen, Anki!

# Glimt från verksamheten



Utflykter är alltid uppskattade och populära. Vi startade utflyktssäsongen redan i mars då vi landade vid "död mans tjärn" på Vitberget. Vi fikade och grillade korv och brydde oss inte så mycket om survädret som rådde vid tillfället. Humöret var ändå på topp bland det stora deltagarantalet.

I mars genomgick Hela Människan en utbildning i Hjärt & lungräddning. Röda korset kom med dockor och kompetens och lärde personal, volontärer och besökare om hur vi bäst kan rädda liv om olyckan är framme. Mycket nyttigt och givande!



Volontärträff är alltid en del av programmet för verksamheten. I april samlades våra frivilliga till träff där vi fick stifta bekantskap med vår nya Ordförande Anki Törnqvist som presenterade sig. Vi hade också besök från regionen som informerade om sitt arbete runt beroende. Vi fick också ta del av information från Hela Människan centralt.

Musik har fyllt lokalen vid tillfället när duon "Vi två", Ove och Danne tog plats på scenen. Med dragspel och bas/sång underhöll man gänget med gamla godingar som man gärna fick sjunga med till. Mycket taktfasta stamp och sånginsatser förgyllde vår tisdag!



# Sommaringformation



Hela Människan Skellefteå kommer att ha öppet under hela sommaren. Vi vet att det behövs och att det är uppskattat att finnas med oss vid alla årstider. Våra öppettider förändras dock. Tider som gäller fr o m v26 (veckan efter midsommar), 22/6, är:

**Måndag-onsdag: 08.30-11.00**

Vi kommer inte att servera några luncher - men frukost och kaffe/te under dagen precis som vanligt. **Sommartiderna kommer att bestå mellan v26-33 innan vi öppnar som vanligt igen v34, dvs den 17/8.**

Vi kommer att ha utdelning av matkasse måndagar och onsdagar. Innehållet i påsarna kan dock enligt erfarenhet variera något då flödet av varor kan vara något mindre under semestern. Utflykter kommer att arrangeras även denna sommar, tisdagar är dagen som gäller för utfärder. Avfärd normalt kl 12.00 om inget annat meddelas. Anmälan kommer att tas upp till visa utflykter. Håll utkik efter lister och tider!

23/6 – Bangolf

30/6 - Bönens trädgård, Kusmark (anmälan krävs)

7/7 – Vikdalsfarmen (anmälan krävs)

14/7 - Bjuröklubb

21/7 – Hela Människan grand Prix – GOCART (anmälan krävs, begränsat antal platser)

28/7 - Kyrkholmen

4/8 - Tuvagården

11/8 – Grillfest I Storkågeträsk (anmälan krävs)

## Lite övrigt...

Hela Människan i Skellefteå växer. Mer människor hittar in till oss, vilket ju är fantastiskt roligt! Vår verksamhet betyder mycket för allt fler. Man hittar nya kompisar, får någon att prata med eller kanske stöd med en matkasse eller en god lunch.

Statistiken talar sitt tydliga språk jämfört med samma period förra året i besöksantal:

År	mars	april	maj
2025	631 (49/dag)	593 (46/dag)	603 50/dag)
2026	939 (67/dag)	762 (64/dag)	831 (69/dag)

Vi är glada och stolta över att vi har en så bra verksamhet. Ett arbete som inte vore möjligt utan frivilliga insatser, våra kära volontärer som ger av sin tid och kraft. **Ett stort TACK till var och en som på sitt bidrar till att vi kan göra det lite lättare att leva för så många av våra besökare!**

**Med önskan om en god och välsignad sommar!**

### Hela Människan Skellefteå

Kyrkogatan 6, Sankt Olovsgården Skellefteå

### OBS Sommaröppet v26-33

- Öppet mötesplatsen måndag, tisdag onsdag mellan 08.30-11.00.
- Frukost från 08.30. Medlemmar äter gratis frukost. Ännu ej medlemmar 20 kr.
- Matkasse delas ut måndagar och onsdagar ca kl 9.45.

Medlemskort 200 kr/år

Bg: 5569-9649

Swish 123 653 88 54

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

070-363 28 02, 070-363 28 22

Välkommen att hjälpa till!

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

Facebook: Hela Människan Skellefteå

