

# Nyhetsbrev Nr 13



## Oktober 2021 Special för inomhusaktiviteter

Du kommer ingen vart med att grubbla över vad du inte kan, den avgörande frågan är alltid vad Du **kan** göra. Projektet Livskraft Söderhamn erbjuder dig en rad olika möjligheter till aktiviteter, både fysiska, kulturella och sociala. Välkommen att pröva på!

### Projektets första 5 månader

På grund av pandemin kom Livskraftsprojektet igång först den 9 juni.

15 vandringar har genomförts och 16 olika kulturarrangemang.

Aktiviteterna har genomförts av Kust och Skärgårdsföreningen, Norrala hembygd-förening, Skärså fiskareförening och Naturskyddsföreningen.

Pandemin har satt sina spår. Fortfarande påverkar det deltagandet i de olika aktiviteterna. I oktober är det åter fritt fram och vi får se om det är fler som vågar delta i de arrangemang som nu är på gång.

Lennart Andersson  
Proj.ledare



Bilder från vandringen till fornborgen i Segersta, där arkeolog Elise Hovanta berättade om historiken kring fornborgarna. Foto Leif Samuelsson.



**LUFTEN ÄR FRI**  
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021  
*Lär känna din kommun!*

**Lär känna din kommun** är vårt arbetsnamn på vandringarna i det riksomfattande projektet **Luften är fri**. Vi har genomfört vandringarna i Trönö 2 ggr, Ranboberget, Tönnånger, Stålnäs, Mårdnäs, Norrala, Storzjungfrun, Ålsjön, Lindefallet, Lillålsjön, Mobodarne, Växbo, Gulludden, Segersta, och Långvind. Av de 20 planerade vandringarna återstår nu 4 st i oktober.

Deltagarantalet har i genomsnitt legat på 10 st. Det har bildats en kärngrupp på 7-8 personer som ständigt är med.

Vi har haft tur med vädret och endast flyttat en vandring på grund av varslade oväder. Många vandrar varje dag, men har aldrig vågat sig ut i okänd terräng.

Vi har också lagt in lite kartläsning under vandringarna. Vid ett par tillfällen har vi också haft några som berättat speciellt om bygden, hus och minnesmärken.

Efter den sista vandringen genomförts bjuds alla som deltagit in till en utvärderingsträff. Är det intressant att ordna "gruppvandringar" och vem skall i så fall arrangera?

Aktuell information finns på hemsidan [www.livskraft.one](http://www.livskraft.one)



När telefonen klingar försvinner gruppen. Skogsbad blir det varje gång, men fikapausen är det allra bästa under turerna. Foton av deltagarna-

Lennart A





## Att våga är att förlora fotfästet för en liten stund.....

Det är början av ett ordspråk av den danske filosofen Sören Kierkegaard. I vårt inbjudningsblad till projektet använder vi hans text "Ord till eftertanke" som ledord i projektet. Fortsättningen på ordspråket är...

## att inte våga är att förlora sig själv.

Vår slogan som finns på första sidan lyder: *Du kommer ingen vart med att grubbla över vad du inte kan, den avgörande frågan är alltid vad Du **kan** göra.* Projektet Livskraft Söderhamn erbjuder dig en rad olika möjligheter till aktiviteter, både fysiska, kulturella och sociala. Välkommen att pröva på!

En som vågat är Gun Nilsson som för 2 år sedan aldrig spelat pingis förut, men nu i september deltog i Parkinson-VM i Berlin.

Gun hade läst i Parkinsonförbundets tidning att Boxning och Pingis var bra idrotter för de som lider av parkinsons sjukdom. Någon Boxningsklubb hittade hon inte men pingis är en etablerad idrott i Söderhamn. Hon sökte upp vår seniorgrupp och frågade om hon fick vara med. Hon fick låna ett racket men kom tillbaka någon vecka senare och tyckte att vi var lite för avancerade. Ett tag efteråt dök hon upp igen och nu hade hon bestämt sig för att prova på. Efter ett tag anmälde hon sig till Parkinson-SM, där hon vann B-gruppen och vann dubbeln tillsammans med en Göteborgska. Det blev blodad tand och hon bad om hjälp för lite extra träning. Kerstin Nyberg som spelat länge ställde upp och även andra gruppen hjälpte till.

Efter tips från sina barn så anmälde hon sig till Parkinson-VM som gick i Berlin. 18 personer från Sverige deltog och det var deltagare från 27 länder. Framgångar blev det också. Gun gick till final i mixed tillsammans med Jan Norlindh från Göteborg, dessutom spelade hon dubbel med en Österrikiska och i single vann hon B-turneringen. Så vågar man så går det hälsar hon alla, och tycker att det är fler som skall pröva. Hon anser också att man lär sig mycket om sjukdomen och får massor av tips. Nu siktar hon på Parkinson SM som skall avgöras i höst.



## Vill Du också pröva på Pingis?

Vi startar Nybörjargrupper under hösten!

(Gäller för 65+, funktionsnedsatta och vuxna nybörjare.

Vi erbjuder personlig träning i små grupper. Anpassade tider, dagtid, eftermiddag eller kvällstid. Du provar under hösten utan kostnad. Du får låna racket.

Anmäl dig via [www.livskraft.one](http://www.livskraft.one) eller till

**Lennart Andersson** tfn 070-8168411 E-post: [lennander39@gmail.com](mailto:lennander39@gmail.com).

Det går också bra att anmäla sig till **Gun Nilsson** 070-6048210 E-post: [gun.nilsson987@gmail.com](mailto:gun.nilsson987@gmail.com).

**Välkomna med anmälan!**



Bilder från Parkinson-VM:

Övre bilden finalen i Mixed. Undre bilden Prisutdelning i Mixed, Vinnarna var ifrån Tyskland och treorna från Tyskland/Österrike och Tyskland/nederländerna.



Söderhamns Pensionärens  
Motionsklubb.

Hemsida:

<https://spm-motion.se/>

Info: Hans Hagelin

[hans.hagelin46@gmail.com](mailto:hans.hagelin46@gmail.com)

com



## Varför är vattengymnastik bra?

Det är en skonsam och effektiv träning, som är bra för äldre men även för den, som genomgår fysisk rehabilitering. Pga vattnets motståndskraft blir även de enklaste rörelser mer effektiva. En betydande ökad flexibilitet kan uppstå bland vuxna efter att de utfört gymnastikövningar i vatten och det är roligt att röra sig i vattnet till musik.

**Du är Välkommen till Hällåsens undervisningsbas-  
säng Torsdagar kl 1100 med start den 14 oktober.**

**Prövoperioden är 10 ggr**, och du måste anmäla dig på [www.livskraft.one](http://www.livskraft.one) eller ringa 070-8168411 för att erhålla biljett.

## Väkomna!

**Ytterligare informationen kan du få av  
Marianne Isacsson 070-3462014**

## Boule

Vi har en aktiv grupp i Boule-spel och välkomnar nybörjare. Vi håller till i Gurkparken under sommartid och inomhus i Verkstäderna under vinterhalvåret. Vi erbjuder en provtid under hösten.

**Tiderna: Måndagar 1300-1500**

Start: Oktober 21

**Kontaktperson: Yvonne Johansson  
(070-8368307)**

**E-post: [y.m.johansson@gmail.com](mailto:y.m.johansson@gmail.com)**

**Ytterligare information**

[www.livskraft.one](http://www.livskraft.one)

[www.spm-motion.se](http://www.spm-motion.se)



## Bowling

Tyvärr kan vi inte just nu ta emot fler nybörjare på SPM:s träningstider, meddelar Curt Dahlström. Alla banor är upptagna.

**Är du intresserad att börja med bowling**, anmäl dig på [livskraft.one](http://livskraft.one) så skall vi försöka ordna tider och ledare åt er under hösten.

**Ytterligare information via:**

[www.livskraft.one](http://www.livskraft.one)

[www.spm-motion.se](http://www.spm-motion.se)



**Mer information om aktiviteterna hittar du i på hemsidorna, för resp förening.**

**[www.livskraft.one](http://www.livskraft.one), [www.spm-motion.se](http://www.spm-motion.se), [suif.se](http://suif.se) och på facebook Livskraft Söderhamn.**

**Pr telefon se kontaktpersonerna här ovan, eller**

**Lennart Andersson**

**070-8168411**

**E-post: [lennander39@gmail.com](mailto:lennander39@gmail.com)**





## Kulturaktiviteterna sommaren 2021

Kulturaktiviteterna har varit många i sommar, arrangerade av Norrala Hembygdsförening, Kust och Skärgårdsföreningen, Naturskyddsföreningen och Skärså Fiskareförening. Flera arrangemang i samverkan mellan föreningarna.

Bland aktiviteterna noterar vi, Botanisk vandring, Hantverksdagar, Föreläsningar, Smekvällar, Guidadvandringar på kyrkogård och stadsdelen Öster, Fäbodagar, Utomhusgudstjänster, Båttflykt till Storjungfrun m.m.

Många av dessa aktiviteter var planerade till stans 400 årsjubileum som dock blev inställt på grund av pandemin, men genomfördes i år istället.

Under hösten skall en utvärdering ske av aktiviteterna och samarbetet mellan föreningarna.

Vilka arrangemang kommer att bli återkommande? Hur skall marknadsföringen ske, tillsammans eller var för sig.

Hur fungerar annonseringen på facebook? Guidturen på Öster med små teaterinslag startade 2012 och där nästan 1000 personer deltagit. Hur förnyar man den? Många frågor. Vi hoppas på många nya idéer.



### Har DU synpunkter på Kulturaktiviteterna sommaren 2021?

Om du har synpunkter, positiva som negativa eller idéer vad som kan göras, vänd er till undertecknad eller Lars Lodmark, Gunilla Häggbom och Christina Åström. Adresser och telefonnr. hittar du på hemsidan [www.livskraft.one](http://www.livskraft.one)  
Lennart Andersson

*Bilderna:*

*Växtfärgning under Österdagarna med Ann-Cathrin Andersson, Torbjörn Östrin tillverkar laggkär och Kapten Westman (alias Lars Lodmark) möter Madame Månsson (alias Gunilla Häggbom) under Östervandringen.*

## Vi tackar alla våra bidragsgivare för stöd:



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



Gävleborg



LUFTEN ÄR FRI  
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021



Söderhamns  
kommun

Studie  
främjandet