



Aktiva Seniorer i Kramfors

Nästa möte

Nästa möte är onsdagen den 16 maj 2012. Då blir det en bussresa till Casinot i Sundsvall.

Referat från mötet den 18 april 2012



Ett 60-tal Aktiva Seniorer samlades till månadsmöte den 18 april i Stenskolan Bollsta. Ordförande Ralf L välkomnade med en vårdikt av Tora Holmlund och hälsade tre nya medlemmar välkomna. Sedan var det dags för dagens gäst, David Wiklund, att informera om smart vardagsteknik. David är projektanställd Arbetsterapeut i ett projekt som har resulterat i en visningsmiljö med smart vardagsteknik i Arbetsförmedlingens gamla lokaler på Torggatan. BAS-förvaltningen i Kramfors kommun har fått projektmedel från regeringen och Hjälpmedelsinstitutet för att starta ett projekt som heter "Teknik för äldre". Projektet riktar sig till målgruppen 80 år och äldre men är självklart tillgängligt för alla åldrar. Smart vardagsteknik kan vara redskap som underlättar köksarbetet, enklare fjärrkontroller och användarvänliga telefoner. Syftet med projektet är att: öka kännedomen om teknik i vardagen, öka tillgängligheten och ge möjlighet att prova tekniska lösningar samt att underlätta vardagsituationer.

Efter kaffe och lottdragning var det dags för Aktiva Seniorers egen sånggrupp, Aktörerna, att tillsammans med Bernt Eriksson på dragspel framföra några visor. Sylvia informerade om kommande aktiviteter och Ralf tackade alla cirkelledare. Jan F avslutade med att läsa två dikter av Nicke Sjödin.

Referat från årsmötet den 21 mars 2012



Kent och Ingrid Wikberger från Hammarstrand Styrelsen 2011 och 2012
Birger, Hans, Sylvia, ordf Ralf, Kerstin,
Ulf, Margareta, Bo, Elisabeth

Drygt 70 medlemmar samlades vid Aktiva Seniorers årsmöte den 21 mars. Ordföranden hälsade välkommen och läste dikten Marsvår av Gunnar Silverstolpe. Dagens underhållare Kent och Ingrid Wikberger från Hammarstrand och Ulla-Britt Örjestål från Medborgarskolan blev speciellt välkomnade. Ordf berättade att 13 nya medlemmar tillkommit under våren.

Sedan tog sedvanliga mötesförhandlingar vid. Till mötets ordf valdes Åke Molander och till sekr Ulla-Britt Lycksell. Verksamhets- och ekonomiska berättelser fanns att läsa och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2011. Valberedningens samtliga förslag godkändes av mötet.

Till styrelse för kommande verksamhetsår valdes ordf Ralf Lundqvist, vice ordf Birger Söderström, sekr Kerstin Sjöbom, kassör Hans Gunnarsson samt styrelseledamöter Sylvia Stenberg Lundqvist, Ulf och Margareta Norlén, Bo Fröberg och Elisabeth Pettersson. Årsmötet avslutades med kaffe och semla.

Därefter följde underhållning av Kent och Ingrid Wikberger som bjöd på härliga ”godingar” av bl a Jim Reeves och Julian Carter.

Sedan spännande lottdragning med priser skänkta av Hasse Wedin, Kramm, Strike, Skafferiet.mm samt lite information om kommande aktiviteter. Ordf tackade styrelsen och Medborgarskolan i Sollefteå för året.

Jan Fällström avslutade med Nickes dikt Räknetimma.

Nästa möte 18/4.

Referat från Berättarkvällen 2 mars 2012



Fredagen den 2 mars hälsade ordf. Ralf Lundqvist ett drygt 60-tal medlemmar välkomna till årets "berättarafton" på Gudmundrå församlingsgård, där vi bjöds på underhållning, trevlig samvaro och den sedvanliga ärtsoppan. Vi fick höra Gun Viklund läsa några tänkvärda dikter av sin mamma, Tora Holmlund, och Gerd Lidbaum läsa humoristiska berättelser av Karin Brunk Holmqvist. Karin B H är en författare som med värme och insikt låter krocken mellan gamla och nya tider blomma ut i sina berättelser och man hörde många skratt och såg igenkännande nickar. Efter den goda ärtsoppan var det dags för kvällens höjdpunkt "Emmas Drängar". Kören består av ett 25-tal män från 20 till drygt 65 år med Emma Ekebjörk som körledare. De bjöd på en fantastisk musikupplevelse med ett varierat program, från Björn Skifs till Bellman. Tolkningen av Tomas di Leva var helt underbar och Emma själv fick stående ovationer när hon sjöng Björn Skifs "Håll mitt hjärta".

Efter kaffe med kaka fortsatte kören sitt program. Den trevliga kvällen avslutades med att Jan Fällström läste några dikter på mål av Nicke Sjödin och ordföranden tackade styrelsen för allt arbete de lagt ner inför kvällen.

Nästa aktivitet blir föreningens årsmöte som hålls den 21 mars på Stenskolan.

Referat från mötet den 15 februari 2012



Onsdagen den 15 februari samlades medlemmarna till ordinarie årsmöte på Stenskolan i Bollstabruk. Ordförande Ralf Lundqvist inledde med att läsa en dikt.

Därefter intogs scenen av Kent Sundberg från Sollefteå. Han spelade och sjöng för oss, bland annat visor av Lasse Berghagen, Cornelius Wresvijk och härliga och svängiga Elvis-låtar.

Efter kaffet fick medlemmarna information om pågående aktiviteter, stickcafé, vinkunskap, bowling och musik. Jan Fällström läste en dikt på "mål" av Birger Norman. Ett återkommande populärt inslag.

2 mars inbjuds till Berättarkväll på Församlingsgården i Kramfors. Då blir det ärtsoppa mm och underhållning av Emmas Drängar, en manskör från Ramvik.

17 februari åkte en stor grupp Aktiva Seniorer till Stockholm, för att lyssna till Björn Skifs och Lennie Norman. När vi kom fram fick vi beskedet att föreställningen var inställd pga sjukdom. Bybergs ordnade då snabbt biljetter till Golden Hits. Där underhöll talangfulla ungdomar oss med sång och dans i Wallmans anda. Det bjöds även på en god tre-rättersmiddag.

På söndag besökte vi Steninge slott. Där fick vi njuta av massor av vackra orkidéer, pelargoner mm. Där fanns också en stor avdelning med fina presenter, kristall och keramik av Lena Linderholm.

Referat från mötet den 18 januari 2012



Årets första månadsmöte hölls i Stenskolan, Bollsta, den 18 jan. Dagens program, som handlade om hjärtat, lockade nästan 100 Aktiva Seniorer. Ordf Ralf L hälsade välkommen och inledde med en dikt av Nils Ferlin. Ett speciellt välkommen till dagens gäster överläkare Daniel Hagström och ordförande för Hjärt- och Lungsjukas förening i Kramfors, Rolf Eriksson.

Daniel H inledde med att tala om hjärtats funktion och olika symtom vid hjärtinfarkt. Han beskrev vilka riskfaktorer är för att drabbas av hjärtinfarkt samt hur behandlingen går till. Risken att drabbas av hjärtinfarkt ökar markant med stigande ålder för både män och kvinnor. Daniel H fick svara på många frågor och betonade hur viktigt det är att ringa efter ambulans så att rätt behandling kan sättas in så tidigt som möjligt. Glädjande är att dödligheten i hjärtinfarkt minskar.

Efter kaffet berättade Rolf E om hjärt- och lungräddning samt demonstrerade en hjärtstartare. Hjärtstartare finns på Läkarstationen, H o L:s kontor samt på Ådalshallen. Sedan blev det lottdragning och Hans G delade ut priser till vinnare av sin kluriga julgåta. Därefter informerade Ralf L om vårens cirklar. Jan F avslutade mötet med att läsa en dikt av Nicke Sjödin. Nästa möte blir den 15 feb, kan ev flyttas till en annan dag.

Referat från mötet den 14 december 2011



Den 14 dec träffades vi på Kramm för årets sista månadsmöte. 76 förväntansfulla seniorer minglade med glögg innan vi satte oss till bords i väntan på julbordet. Ordf Ralf L hälsade välkommen och välkomnade särskilt tre nya medlemmar.

Innan maten avnjöts blev det underhållning av klass 3 från Skarpåkersskolan. De bjöd på ett fantastiskt luciatåg med lucia, tärnor, stjärngossar, pepparkaksgubbar och tomtar som sjöng stämningsfullt och av hjärtans lust. Efter julbordet informerade Ralf om kommande aktiviteter och avslutade med att läsa den traditionella dikten Tomten av Viktor Rydberg.

Året som gått har innehållit många olika aktiviteter. I samarbete med Medborgarskolan har vi samlats i studiecirkel: vinkunskap, musik, stickcafé, sång, bowling mm.

Olika resor och utflykter har ordnats: i januari en bussresa till Tonhallen för att lyssna till Helen Sjöholm, i juni en utflykt till Väjaberget, i augusti en kryssning till Åland, i oktober en resa till Mallorca, i november en 15-årsjubileumsfest och den 13 december var det plantering av julgrupper på Nordvik. Alla aktiviteter har haft god uppslutning och ca tio nya medlemmar har tillkommit under året.

Vi startar nästa år med månadsmöte den 18 januari då får vi lyssna till överläkare Daniel Hagström.

Referat från 15-årsfesten 12 november och mötet den 16 november 2011



I år är det 15 år sedan AS startade sin förening i Kramfors vilket uppmärksammades med en jubileumsfest på Folkan i Nyland med mingel, tre rätters middag, underhållning och trevlig samvaro. 86 glada seniorer hade mött upp till festen som började med välkomstdrink och mingel. Toastmaster för kvällen var Birger Söderström som hälsade välkommen och berättade vad kvällen skulle innehålla. Under middagen fick vi en historik över föreningens 15 år av fd ordf Inger Näsmark sedan framförde Ralf och Inger W en jubileumssång. Efter kaffet uppträdde föreningens egen sånggrupp, Aktörerna, med några sånger. Kvällens trubadur var Johan Lindström. Tiden gick alltför fort och vi ser redan fram mot nästa jubileum.

Den 16/11 träffades drygt femtio Aktiva Seniorer på Stenskolan i Bollsta för novembers månadsmöte. Ordf Ralf L hälsade välkommen och startade mötet med en dikt om hösten och gav sedan ordet till Kerstin Helenius-Wiklander. Hon berättade en fantastisk, sann, historia om den brittiska konstnären Alison Lapper, född utan armar och med förkortade ben. Därefter blev det gott fika och lottdragning.

Sedan kom ett informationspass där Ralf påminde om bl a julgruppsplantering och julbord. Programmet avslutades med att Jan Fällström läste dikten Förkläe av Nicke Sjödin.

Referat från mötet den 26 oktober 2011



AS höll onsdagen den 26 oktober sitt månadsmöte i Stenskolan Bollsta. Ett 80-tal medlemmar hälsades välkomna. Efter att ordföranden Ralf L traditionsenligt läst dagens dikt lämnades ordet till dagens gäst, författaren Bo R Holmberg.

Bo föddes och växte upp på Loön vid Ångermanälven och tog studenten i Kramfors. Han har skrivit ett drygt trettiotal böcker, såväl barn – och ungdomsböcker, som vuxenlitteratur. Det mesta av miljöerna i sina böcker har han hämtat från trakterna kring Högakusten. Han fångade oss alla med sina fantastiska – alldeles sanna - berättelser och lockade fram många skratt när han berättade episoder från sina möten med barn och från sina resor.

Innan kaffet serverades lade Margareta N ut anmälningslista till 15-årsjubileet den 12 november och uppmanade alla att anteckna sig.

Därefter var det kaffe med spännande lottdragning. Efter kaffet berättade Sylvia om resan till Mallorca som ett 20-tal medlemmar gjort och hur trevligt de hade haft det. Hon informerade också om att vi även i år har möjlighet att göra julpynt på Nordvik samt påminde om olika cirklar. Barbro L påminde om visfesten på Babelsberg och därefter läste Jan F en dikt av Birger Norman.

Mötet avslutades med att ordf. tackade kaffegruppen. Nästa möte blir 16 nov med Kerstin Helenius-Wiklander.

Referat från mötet den 21 september 2011



Onsdagen den 21 september startade Aktiva Seniorer sin höstverksamhet med den årliga surströmmingsfesten i Finnmarkens bygdegård. Ordf. Ralf Lundqvist hälsade alla och speciellt nya medlemmar välkomna till kvällens fest. Därefter fortsatte vice ordf. Birger Söderström med att informera om höstens verksamhet och det stundande 15-årsjubileet.

När surströmmingsdoften började spridas i lokalen tog allsången vid. Den leddes av kvällens underhållare Sylvia Sandin som på ett medryckande sätt fick fart på sången. Alla åt med god aptit och njöt av årets surströmming som smakade underbart. I väntan på kaffet underhöll Sylvia på ett sprudlande och underhållande sätt med kända melodier varvat med sina egna minnen från ungdomsåren.

Efter kaffet var det dags för en spännande lotteridragning där vinstbordet dignade av det som medlemmarna skänkt. Där fanns allt från älgkött till härliga pajer, grönsaker, växter mm.

När skymningen började falla var det dags att tacka varandra för den trevliga samvaron och ordföranden påminde om höstens studiecirkel samt framförde ett stort tack till alla som bidragit till den lyckade festen och framför allt till Ulf och Margareta Norlén och Birger och Margareta Söderström som handlat, dukat och organiserat kvällen. Nästa möte blir den 26 oktober i Stenskolan.

Referat från mötet den 13 april 2011



Hans och Christina Åström berättar



Aktörerna sjunger Taube

Ett 80-tal Aktiva Seniorer samlades till månadsmöte den 13 april i Stenskolan Bollsta. Ordförande Ralf Lundqvist presenterade dagens program och hälsade välkommen med en dikt av Erik Axel Karlfeldt. Ett särskilt välkommen fick Christina och Hans Åström från Forseds getgård. De berättade om hur de startade sin 27-åriga verksamhet som getbönder där de började utan jordbruksbakgrund med två getter och där första leveransen gick till affären i Västansjö. I dag har de 60 getter och levererar förädlade produkter till butiker runt om i landet samt säljer en del själva. De producerar 5 ton ost per år och säljer även sylt, marmelad och företagspresenters. De har fått stor uppskattning för sina produkter och givetvis fanns det möjlighet att handla för mötesdeltagarna.

Sylvia informerade om planerade resor och Ralf informerade om en helgkurs i smide och om kyrkokörens konsert, Stabat mater på söndag samt berättade lite från det uppskattade besöket i Tingshuset Nyland.

Efter kaffe och lottdragning var det dags för Aktiva Seniorers egen sånggrupp Aktörernas uppskattade framträdande. Det är en sångcirkel som sjunger nya och gamla visor. De hade valt att sjunga några Taubemelodier där de varvade sång och tal. Ralf avslutade med ett stort tack till kaffekommittén.

Referat från årsmötet 16 mars 2011



Aktiva Seniorer hade sitt årsmöte onsdagen den 16 mars i Stenskolan, Bollstabruk. Ordförande Ralf Lundqvist hälsade 88 medlemmar välkommen.

Parentation hölls över en under verksamhetsåret avliden medlem.

Dagens dikt av Birger Norman, lästes på ett förträffligt sätt av Jan Fällström.

Till att leda årsmötet valdes Åke Molander och Ingemo Sahlén. Föreningens verksamhetsberättelse godkändes. Beslut togs om ansvarsfrihet för styrelsen. Till styrelse för kommande verksamhetsår valdes ordförande Ralf Lundqvist, vice ordförande Birger Söderström, kassör Hans Gunnarsson, sekreterare Kerstin Sjöbom. Övriga styrelseledamöter är Sylvia Stenberg Lundqvist, Ulf och Margareta Norlén, Bo Fröberg och Elisabeth Pettersson. Avtackning av avgående styrelseledamöterna Kerstin och Åke Molander och Ulla-Britt Lycksell.

Årsmötet avslutades med kaffe och tårta. Björn Lundin och Ola Gradin var dagens underhållare. De presenterade sig själva och spelade och sjöng en blandad repertoar.

Sylvia presenterade tre resor som föreningen erbjuder medlemmarna. Endagsresa i Höga Kusten, kryssning med Birka Paradise och en resa till Mallorca.

Nästa månadsmöte är den 13 april på Stenskolan. Välkommen till ett nytt spännande verksamhetsår.

Referat från mötet den 16 februari 2011



Ett 75-tal Aktiva Seniorer samlades den 16 februari i Stenskolan, Bollstabruk till månadsmöte. Ordförande Ralf Lundqvist hälsade välkommen och läste mötets dikt.

Ett särskilt välkommen riktades till dagens gäster, Hans Olov Furberg och Hans Garneij. Dessa två herrar har skrivit musik och text till musikalen Där älv möter hav, som sågs av 7 500 personer. Premiären var i oktober 1999. Nästa projekt var en vacker dag. Den hade premiär i oktober 2004. Peter Snickars var regissör till båda och till En vacker dag var Bo R Holmberg manusförfattare.

Oktober 2011 blir det återigen premiär av en musikal. Den heter Harry Oliver. Kända musikalartister kommer till Kramfors och medverkar. Roine Söderlundh, välkänd i hela Sverige, blir regissör och koreograf. Manus, text och musik har skrivits av Hans Olov och Hans. Historien utspelar sig i 50-talets Sverige och är en musikthrillerkomedi. Vi fick lyssna på musik både från de två tidigare musicalerna och från Harry Oliver.

Vi ser med spänning fram mot att få sitta i teaterlokalen på Folkets Park och njuta av den vackra musiken och lyssna till bland andra Birgit Carlsten, Hanna Norman, Joacim Hedman (guldmaskeradvinnare) och den för oss välkände Lars T Johansson.

16 mars inbjuds medlemmarna till årsmöte och bjuds på kaffe och tårta.

Referat från mötet den 19 januari 2011



Onsdagen den 19 januari samlades ca 90 Aktiva Seniorer till ordinarie månadsmöte. Ordförande Ralf Lundqvist hälsade välkommen med en dikt av Karin Boye. Ett speciellt välkommen riktades till dagens gäst naturfotograf Ove Källström. Ove har varit naturfotograf i 20 år. I Sareks nationalpark, som funnits sedan 1909, har han varit 15 gånger.

Vi fick se otroligt vackra och storartade bilder från Rapadalen. En björnhona med tre ungar, älgko med två kalvar, älgdjurar, en ståtlig rentjur, en blåhake – fjällets näktergal - strömstare m fl fina fåglar. Vi fick njuta av den ståtliga naturen med höga fjälltoppar, fina björkskogar och blått vatten.

Ove har även varit delaktig i ett projekt med att märka kungsörnar. Han berättade om hur detta gick till.

Ove fick rungande applåder för sitt framträdande och sina fina fotografier. Jan Fällström läste två dikter på Bjärträsmål, skrivna av Bengt Westin.

Den 29 januari åker en full buss till Tonhallen i Sundsvall för att lyssna på Helen Sjöholm. Musikcirkel, bowling i Nordingrå, stickcafé fortsätter hela våren.

11 februari anordnas en berättarkväll med ett riktigt berättare, Anne Järneström. Senare på kvällen underhåller Linn och Pontus med sång och musik. Ordföranden avslutade med att uppmana medlemmarna att vara rädda om varandra.