

Härnösand:

SV Härnösand anordnade på *Tankens Dag* den 7 februari en inspirerande eftermiddag fylld av tänkvärda föreläsningar.

Det var andra året Tankens Dag uppmärksammades i Härnösand och även det här året fyllde vi lokalerna. Ca 100 personer spenderade eftermiddagen tillsammans med oss i Olof Högbergsalen på Sambiloteket, alla ivriga av att få öka medvetenheten om hur våra tankar påverkar våra liv.



Lär dig använda surfplatta. Under året har Härnösands seniorer varit flitigt förekommande i cyberrymden. Ett icke oansenligt antal nyblivna surfplattägare har i studiecirkelform lärt sig peka sig fram i tillvaron. Kurserna blev snabbt populära och spreds både via mun-till-mun metoden och genom pressens intresse för de teknikintresserade seniorerna.

Samarbetet med det relativt nybildade litterära sällskapet Alfhild Agrell-sällskapet fortsatte under året. Föreningen är livaktig och bedriver verksamhet som litteratursamlingar, föredrag och novellkvällar. De har utöver detta även arrangerat både filmvisning och utställning.

Åtta onsdagskvällar under sommaren har boende och turister haft möjlighet att få lära sig mer om staden Härnösand. Det har skett genom stadsvandringar, ledda av kunniga guider i Härnösands Guideförening. De har målande berättat om stadens byggnader och historia. En aktivitet som varmt kan rekommenderas, efter att ha deltagit i en sådan vandring ser man plötsligt staden med nya ögon.



Akvarellmålning är en kamratcirkel där en grupp kvinnor träffas varje vecka för att ta del av och diskutera och utveckla olika kompetenser och kunskaper inom akvarellmålning. Tanken med träffarna är att göra en utställning i SV-s lokaler.

FN-s Världsdag för mental ohälsa. I samverkan med Landstinget Västernorrland, Härnösands kommun och RSMH anordnades en dag med spännande tankar och intressanta föreläsare. Psykolog Tomas Unger som gav inspiration om psykologi och KBT i vardagen, Linda Fransson Wallin samtalade om omedvetna mönster och målbilder. Fika och trivsam samvaro för de som kommit för att lyssna samt ett kåseri av Per Nordgren.



Linda Fransson

Härnösands teaterförening har under hösten haft flera intressanta och spännande arrangemang. Tänk att kunna gå på Härnösands Teater och se Kungliga Operan Stockholm live och operan Madame Butterfly!

Eller att kunna se en komedi med Scenkonstbolaget och Ingemar Virta "Ryktet på bygden". Det förgyller hösten.

Janne Vängman en klurig person som gett upphov till många böcker och skratt. Ett gäng glada amatörer ca 20 personer i Janne Vängman-sällskapet har under våren tränat teater och det resulterade i tre föreställningar som heter Den stora kometen. Mycket uppskattat.



Hälsokörkortet är en kurs som riktar sig till personer med någon form av utvecklingsstörning. 3 kurser har startat och deltagarna kommer från de olika dagverksamheterna. Här har de haft olika teman i studiecirkeln för att på ett lustfyllt sätt lära sig att förändra sin livsstil genom att göra nyttig frukost, att äta chips under fredagsmys kan man skippa, morotsstavar och nyttiga bär, nötter och lite massage är super enligt deltagarna!

Att lyssna på musik, att höra personer från andra länder berätta sin livshistoria om flykt, beskjutningar för att sedan få möjlighet att börja ett nytt liv i Sverige är några av de områden deltagarna fått veta mer om. Foto och målning har varit mycket populärt. I samverkan med Härnösands kommun.

SPF Kontakt har haft en intensiv höst med ett flertal välbesökta föreläsningar och föredrag under hösten. Varierande utbud med välbesökta föredrag om bland annat hälsa, läkemedel, livet på fjället, musik är bara några exempel. Bo R Holmberg berättade om sina böcker om brott och straff förr för en publik på ca 100 personer