# GILLA Alnö

Nr 2 2019

# Alnöföretagarnas ordförande har ordet

Alnöföretagarna står inför ett nytt spännande år med mycket på agendan. Först nu i december kommer Lucia som vi arrangerar tillsammans med Hembygdsföreningen och Alnö församling. Det blir marknad på Tunet och ljuständning av Luciatåg i kyrkan. Sen har vi det stora jobbet med LEA, Lokal Ekonomisk Analys, där vi som Alnöföretagare och Alnöbor kommer att bli inbjudna till möte den 15 januari för att vara med och bidra med åsikter om vad vi behöver för att utveckla vårt Alnö. Ett spännande arbete som förhoppningsvis kommer att ge svar på vad mer som behövs för att Alnö ska bli världens bästa plats att bo och leva på.

Något som alltid är aktuellt är hur vi sköter vår hälsa. Därför är det vår ambition att lyfta något på det temat i varje nummer av Gilla Alnö för att inspirera och motivera till ett bra mående. Att ta hand om sig själv är tyvärr något som man som egenföretagare lätt glömmer bort.

Själv fick jag en påminnelse för rätt många år sedan att det inte går att vara ”uppkopplad” i företaget alla dagar i veckan, från det man vaknar tills man somnar igen. Så som motvikt återupptog jag då min Aikidoträning efter många års uppehåll.

Det är nu min ”control-alt-delete knapp” när jag tränar på Sundsvalls budoklubb i sporthallen.

Dessutom har jag utmanat mig själv att börja sjunga i Alnö kyrkokör. Det känns ibland som en ”nära-döden-upplevelse” fast samtidigt så himla kul. Förhoppningsvis blir jag bättre med mer övning - om mina körkompisar står ut med mig.

Jag hoppas att även du kan hitta din ”control-alt-delete knapp” i den fysiska och mentala aktivitet som passar just dig.

Jag vill också slå ett slag för Alnöföretagarnas frukostmöten. De har vi första torsdagen varje månad, med undantag för sommarmånaderna, och vissa justeringar i datum i samband med storhelger. Presentationer av våra egna företagare och inbjudna gäster blandas med mingel och fika. Kort sagt en bra plats för nya möten. Håll utkik på Facebook och vår hemsida alnoforetagarna.se för att hålla er uppdaterade.

Kom ihåg nu att boka in den 15 januari på Stornäset för LEA mötet.

*Väl mött, på aikidomattan, i kyrkan eller på byn.*
*Hälsar Olle Hollmer*


## GILLA Alnö

Gilla Alnö utges av Alnöföretagarna – en förening som verkar för ökad lokal samverkan med andra föreningar, organisationer och privatpersoner för att utveckla och marknadsföra Alnö.

Tidningen delas ut i ca 3 500 brevlådor på Alnön. Den finns också på turistbyrån i Sundsvall, på Birsta city och vid ett flertal turiststopp efter E4:an samt på ICA Alnö.

För närvarande kommer vi ut med två nummer per år, i maj och i november.

**Redaktör:** *Anne-Sofie Cadeskog*

**Annonsansvarig:** *Jan Calissendorff*

**Omslag:** *Håkan Sandberg och Lars Öhman med finnstövaren Hilma.*

**Omslagsfoto:** *Björn Sjöberg*

**Upplaga:** *5 000 ex*

**Tryck:** *Accidenstryckeriet*

**Distribution:** *Svensk Direktreklam*

**Hemsida:** alnoforetagarna.se

**Facebook:** Gilla Alnö

Citera oss gärna men ange källan.

**Har du tips och idéer** på vad vi ska ta upp i kommande nummer av tidningen så kontakta oss gärna på gillaalno@alnoforetagarna.se

**Vill du annonsera i Gilla Alnö?**
Kontakta Jan Calissendorff
jan.calissendorff@telia.com

# Det här är Alnöföretagarna

ALNÖ FÖRETAGARNA

Föreningen Alnöföretagarna är en gemensam organisation för företagare, föreningar och organisationer på Alnö.

Föreningens mål är att medverka för en god företagaranda samt ge företagare som är verksamma på Alnön service och stimulans i sin verksamhet samt verka för en positiv samverkan mellan företagare och på ön aktiva föreningar och organisationer.

-Vi försöker vara en katalysator mellan föreningarna, myndigheter och andra organisationer för att öka samarbete och gemenskap på vår ö samt underlätta vid myndighetskontakter m m säger Olle Hollmer, ordförande i Alnöföretagarna.

Föreningen bildades den 17 februari 2014.

**Bli medlem du också!** Anmäl dig på vår hemsida alnoforetagarna.se

Där hittar du även information om vad vad vi har på gång.

## Alnöföretagarnas styrelse

**Olle Hollmer**
*Ordförande*
olle@hollmer.se

**Bengt Ahrås**
*Kassör*
bengt.ahras@a2revision.se

**Jan Calissendorff**
*Ledamot*
jan.calissendorff@telia.com

**Magnus Damberg**
*Ledamot*
magnus@alnol.se

**Daniel Näsman**
*Ledamot*
daniel@nasmansmarinservice.se

**Anita Forslin**
*Ledamot*
anita.forslin@sundsvall.se

**Niclas Johansson**
*Ledamot*
niclas.johansson@vattenfall.com

**Ulla Hassel Hollmer**
*Suppleant*
ulla@hollmer.se

**Peter Helsinger**
*Suppleant*
peterhelsinger@gmail.com

Foto: Björn Sjöberg

# Utveckla din verksamhet med hjälp av företagsstöd

Vid höstens första frukostmöte hade Alnöföretagarna bjudit in Thomas Olsson från Region Västernorrland att informera om regionalt företagsstöd.
-Vi vill uppmärksamma företag på de möjligheter till stöd som finns och samtidigt avdramatisera det här med att ansöka om stöd, säger Thomas Olsson, handläggare av regionalt företagsstöd.

Många kan uppleva det som både krångligt och svårt att söka stöd för att utveckla sin verksamhet. Det ska det inte behöva vara menar Thomas.

- De regionala företagsstöden för investeringar finns för att utjämna lägesnackdelar och förutsättningarna för att kunna få detta stöd finns beskrivna på Region Västernorrlands hemsida. Det viktiga är att ansökan ska lämnas in innan investeringen påbörjas och vi hjälper naturligtvis till med att räta ut eventuella frågetecken kring själva ansökan. En grundförutsättning för företagsstöd är att investeringen leder till ökad sysselsättning och att lokal konkurrens inte snedvrids.

-Man kan söka både för hårda och mjuka investeringar, det vill säga likaväl för byggnader och maskiner som för kompetensutveckling eller marknadsföring av strategisk karaktär som att göra sin första hemsida eller ställa ut på en mässa för att marknadsföra en ny produkt, förklarar Thomas.

Riktlinjer och förutsättningar för att beviljas regionalt stöd och hur du söker hittar du på: www.rvn.se/foretagsstod

*Anne-Sofie Cadeskog*

## Vad är företagsstöd?

Varje år får regionen pengar av regeringen som ska användas till olika företagsstöd. Dessa stöd ska hjälpa länets företag att få en långsiktig lönsamhet och tillväxt.

Syftet med företagsstöd är att skapa hållbar regional utveckling och tillväxt. Stöd kan beviljas till företag som skapar varaktig sysselsättning, bedöms få långsiktig lönsamhet och bedrivs på marknadsmässiga villkor. Företagsstöd innebär att Region Västernorrland kan stödja en del av investeringar och satsningar till företag för att de ska utveckla sin verksamhet.

# Välkommen på företagarfrukost!

*Alnöföretagarna bjuder på frukost en torsdag i månaden.*

Första torsdagen i månaden har Alnöföretagarna frukostmöte för sina medlemmar. Vi bjuder på intressanta föreläsningar och frukostfika. Ta gärna med en vän.

Som medlem är du välkommen att tipsa om föreläsare. Kanske vill du själv berätta om ditt företag på en frukost? Kontakta oss gärna!

**Nästa tillfälle är torsdagen den 5 december.**

**Plats:** Stornäset (Samma byggnad som Alnöl & Mitt Skafferi)

**Tid:** 07.30-08.30

Anmäl er genom att skicka ett sms till 070-310 20 09 eller mail till ordf@alnoforetagarna.se med antal personer för beräkning av frukoståtgång. Senast till lunch dagen innan mötet.

Vi skickar alltid ut mail till medlemmarna veckan innan mötena som påminnelse.

**Kommande datum:**
9 januari (observera undantaget 2a torsdagen i januari), 6 februari, 5 mars, 2 april, 7 maj.

**LEA – ett verktyg för medvetna val**

# *Vad behövs mer för att Alnö ska bli världens bästa plats att bo på?*

## Välkommen att delta i utvecklingsarbetet för Alnö

## 15 januari Kl. 18.00
## Stornäset

Vi bjuder på fika!

LEA (lokalekonomisk analys) är en ekonomisk marknadsundersökning som beskriver köpkraften och oss som bor här. Vilka varor eller tjänster kan vi köpa lokalt och vad går att utveckla för att Alnö ska bli en ännu bättre plats att leva på. Vi undersöker vår sammanlagda inkomst och hur mycket vi spenderar i området och hur mycket utanför för att identifiera läckage. Vi tar fram en strategi med LEAn som grund för att stärka vår lokala ekonomi. *Välkommen!*

**Har du frågor kontakta: kerstin.stickler@coompanion.se**

COOMPANION KOOPERATIV UTVECKLING · DIV · NÄRINGSLIVSBOLAGET SUNDSVALL · ALNÖ FÖRETAGARNA

# Gemensamt luciafirande i kyrkan och på Tunet

*Varm och skön stämning vid 2018 års luciafirande i Alnö kyrka.*

Foto: Carin Fällman

**Fjolårets luciafirande på Alnö blev en succé. En succé som man nu hoppas ska upprepas när hembygdsföreningen, kyrkan och företagarföreningen för tredje året i rad bjuder in till ett gemensamt firande på luciadagen.**

-Det var ett bra initiativ som Alnöföretagarna tog, fjolårets arrangemang blev riktigt lyckat så nu kör vi i år igen, säger Johan Löfqvist, ordförande i Alnö Hembygdsförening.

-Ja, vi har haft ett bra samarbete med hembygdsföreningen i många år och när nu även företagarföreningen har spirat upp så känns det som att vi kan bli riktigt starka tillsammans, säger Anna-Maria Larsson, kyrkoherde i Alnö församling sedan 24 år tillbaka.

Precis som i fjol bjuds det på marknad på Tunet, ljuständningsceremoni med lucia och körsång i kyrkan och förhoppningsvis blir det också fler som väljer att delta i den karavan av utsmyckade fordon som kommer att köra mot Tunet och kyrkan som en inledning av festligheterna.

-Det är viktigt med samarbete, vi ska trivas tillsammans på Alnö, säger Olle Hollmer, ordförande i Alnöföretagarna.

Vid fjolårets luciafirande blev det fullsatt i kyrkan, vilket arrangörerna hoppas och tror att det ska bli även i år.

- I adventstid är det ljust och stämningsfullt i kyrkan, en liten försmak av julen och en ljusglimt i tillvaron som många av oss längtar till, säger Anna-Maria.

-Vi hoppas att vi ska locka hela spannet av boende på Alnö till våra luciaaktiviteter, ung som gammal. Här ska finnas något för alla. Det här evenemanget med Lucia i kyrkan och marknad på Tunet hjälper oss att bygga en vi-känsla här på Alnön, säger Johan.

*Anne-Sofie Cadeskog*

# Luciafirande på Alnö

## Fredag den 13 december

### Julmarknad på Tunet

**17.00-20.00** Tunnbrödsbakning, hembakat och delikatesser m m till försäljning.

Anmälan för att delta med marknadsstånd skickas till: niclas---@hotmail.se eller på telefon 070-623 90 87 senast den 11 december. Ingen kostnad.

Tomten delar ut pepparkakor till alla barn – stora som små.

### Ljuständningsceremoni i kyrkan

**18.30** Kyrkoherde Anna-Maria Larsson inleder med att berätta om Lucia och ljusets betydelse samt tänder Lucias ljus. Luciatåg med elever från Vibackeskolan och Tors Hammarkör under ledning av Ingela Andersson framför adventsånger.

### Årets Luciaekipage 2019 – Det gyllene fälgkorset

**17.00** De tävlande avgår i kortege från Vibackeskolan för uppställning på Tunet.

**ca 19.30** Vinnaren av vandringspriset Det gyllene fälgkorset utses (direkt efter ljuständningsceremonin i kyrkan).

## Det gyllene fälgkorset

**Vem kan delta:** Utsmyckade fordon såsom häst och vagn, mopedbil, EPA, A-traktor eller traktor.

**Anmälan:** Skicka din anmälan senast den **12 december** till johan@alnohbf.se Giltigt mobilnummer med swish är ett krav för att du ska kunna delta i tävlingen. Mobilnumret ska vara tejpat på båda sidor av fordonet för insamling av sponsorpengar under dagen.

**Så går det till:** Tävlingen startar på luciamorgonen. Ekipaget med flest röster under dagen (= mest insamlade pengar) vinner. Rösta på ditt favoritekipage via swish, kostar 5:-/gång, vilket går oavkortat till ekipagets team för framtida krom och trim.

Alnö Hembygdsförening

Svenska kyrkan
ALNÖ

ALNÖ
FÖRETAGARNA

# BEEhappy

## – företagande i hållbarhetens tecken

**Ett nytt spännande företag på Alnö är BEEhappy som driver bigård där du kan köpa en andel i en bikupa och sedan få din egen honungsskörd.**
**– Det har varit en spännande första säsong och en rolig utmaning, säger Anna-Karin Johansson som äger och driver företaget.**

*– Jag ångrar inte en sekund att jag började jobba med biodling, säger Anna-Karin Johansson som fick idén för några år sedan när hon gick en kurs.*

BEEhappy är ett Alnöföretag som vill främja biologisk mångfald och hållbar miljö genom att erbjuda abonnemang av bikupor och andelsbiodlingar.

– Enskilda personer kan bli andelsbiodlare och då får man en tiondel av honungsskörden som ett bisamhälle producerar. I år blev det 2,25 kilo honung per andel, berättar Anna-Karin som sköter både skötsel och skörd samt leverans till kunden.

Ett helhetstänk när det gäller naturen och samhället är självklart för BEEhappy.

– Vi är alla en del av ekosystemet där växter, djur och människor samverkar. Därför strävar vi alltid efter att välja det bästa alternativet när det gäller olika val vi ställs inför, såväl när det gäller transporter som produkter, säger Anna-Karin.

Företag erbjuds att abonnera på en hel kupa, vilket redan flera företag nappat på. Skötsel och omsorg av bisamhället utförs enligt ekologiska principer.

– Att abonnera bikupor är ett innovativt och konkret sätt att visa företagets engagemang för hållbarhet, säger Anna-Karin och påpekar att pollinering av växter behövs även i stadsmiljö.

– Kontrasterna berör mig. Det andas framtidstro. Biodlingen som en slags motståndsrörelse, för en grönskande stad, en länk mellan människa, natur och små lurviga djur.

*Anne-Sofie Cadeskog*

### Visste du att...

- Honungsbin är den enda insekt som producerar livsmedel som äts av människan.
- En tredjedel av all mat vi äter är beroende av pollinatörer.
- Drönarnas enda uppgift är att befrukta drottningen. De dör direkt efteråt.
- Drottningen lägger runt 2000 ägg om dagen under sommaren.
- Bisamhället övervintrar genom att bilda ett klot. Bina turas om att vara ytterst i klotet och på så sätt håller de värmen.
- Det finns runt 300 biarter i Sverige. En tredjedel av dem är rödlistade.

Foto: Per-Anders Sjöquist, SCA

# JURIDIK för alla situationer

FORMA Jurister och Ekonomer har tre arbetsområden – juridik, bolag och ekonomi. Kompetensområdet JURIDIK kommer med kreativa lösningar för dina juridiska behov.

## Affärs- och familjerätt

Inom området affärs- och familjerätt arbetar vi med avtalsfrågor, ekonomisk familjerätt och tvist i domstol.

## Bolagsrätt

Här arbetar vi med bildande av företag, ändringar av företag mot Bolagsverket och avveckling av företag.

## Beskattningsrätt

Här arbetar vi med optimering av skatteutfall, rådgivning och skatteprocess i domstol.

010-762 45 00 | www.formagruppen.se
Storgatan 12, Sundsvall | Sibyllegatan 30, Stockholm

FORMA
JURISTER OCH EKONOMER

Alla goda ting blir tre på Alnö

# Trippel i utmaningar för företagarföreningen

*Jan Calissendorff och Olle Hollmer är två av styrelsemedlemmarna i Alnöföretagarna och driver utvecklingsfrågor för öns räkning. Här är de på plats utanför Öde skola. "Vi kan vara en samlande kraft, men vi behöver stöd utifrån. En viktig kontakt för oss är Näringslivsbolaget som vi har nära dialog med", säger ordförande Hollmer.*

**För invånare och företag på Alnö finns massor med möjligheter, men även några tuffa utmaningar.**

**Tre av dessa utmaningar jobbar Alnöföretagarna just nu med att lösa. Häng med på en rundtur till Tranviken, Öde skola och Alnöbron.**

Det är en vacker höstdag när tidningen Gilla Alnö åker på turné runt ön tillsammans med två av styrelsemedlemmarna i Alnöföretagarna. Syftet med trippen är att få veta mer om de utvecklingsfrågor som föreningen just nu tar sig an.

– Vi har en relativt nybildad styrelse och har känt att det är viktigt att kunna koncentrera våra krafter mot några få uppgifter. Självklart finns det mindre frågor vi också jobbar med, men utvecklingen av Tranviken, Öde skola och Alnöbron är viktigast, säger föreningens ordförande Olle Hollmer.

För två år sedan gjordes en förstudie, där både privatpersoner och företag fick komma in med åsikter kring vad som, enkelt uttryckt, skulle göra livet på ön ännu bättre. Utifrån den förstudien har föreningen riktat in sig mot de tre nämnda och eftersatta punkterna.

## Sorglig rundvandring

Den vackra höstdagen till trots, så blir ett stopp och en rundvandring på Tranviken ingen skön upplevelse. Anläggningen som efter en konkurs varit stängd i två år är i ett sorgligt skick.

– Många åker fortfarande hit för sol och havsbad. Men när det inte ens går att köpa en glass här, campingstugorna håller

*Efter två år utan arrendator är anläggningen Tranvikens havsbad i ett sorgligt skick. Företagarföreningen vill påverka för att få till en förändring.*

på att rasa ihop och simbassängen är fylld med en svart sörja kan vi inte känna någon stolthet för anläggningen längre, säger Jan Calissendorff.

En del byggnader är i ett så risigt skick att rivning förmodligen är den enda åtgärd som är möjlig. Men vem som ska ta sig an Tranviken är en olöst gåta. Sedan Sundsvalls kommun sålde fastigheten till företaget Solaz AB 2002 är kommunens ansvar endast kopplat till skötsel av själva badstranden. Och när den senaste arrendatorn gick i konkurs för två år sedan lämnades byggnaderna åt sitt öde och har både haft inbrott och drabbats av vattenskada.

– Det gäller för oss att jobba på och försöka hitta en dialog med ägaren och kommunen och därigenom en juridisk lösning. Det har som alla vet varit mycket svårt för alla som försökt att nå ägaren att lyckas få till konstruktiva samtal, men vi ger oss inte, säger Jan Calissendorff som själv varit med och guidat entreprenörer som visat intresse för att skapa nytt liv på platsen.

## Föreningen är en katalysator

Mitt i Alnö centrum ligger Öde skola som ägs av Sundsvalls kommun och som står tom sedan lokalerna fått vattenskador. Vad som ska hända med det stora stenhuset är oklart.

– Vår vision är att hela centrum ska få en positiv injektion och då blir utveckling av Öde skola en viktig punkt. Ska det skapas något nytt så vill vi att det både ges utrymme för kommersiella delar och för ungdomsgård eller serviceboende, säger Olle Hollmer.

Slutligen, punkt tre på företagarnas attgöra-lista är bron som förbinder ön med fastlandet. Att den behöver renoveras och breddas eller rent av bytas ut helt är önskemål från de flesta Alnöbor.

## Vi för Alnös talan

– Det är helt nödvändigt att något görs med tanke på säkerhet, logistik och till-

gänglighet. Här för vi Alnös talan i dialog med Trafikverket och Stadsbyggnadskontoret, säger Olle Hollmer.

Även om dessa tre frågor är olösta och några konkreta svar kan vara långt borta, så fortsätter företagarna att blåsa liv i ärendena.

– Man ska se oss som en katalysator för utveckling. Vi har ett stort kontaktnät och vill gärna vara navet för frågor av den här typen. Vi kan Alnö och kan söka dialog med berörda myndigheter för att nå resultat, säger Olle Hollmer.

### En viktig partner

En viktig detalj i sammanhanget är att Alnö är en av de stadsdelar i Sundsvall som har störst inflyttning. Detta poängterar Olle Hollmer och Jan Calissendorff gärna, och ser det som viktigt bränsle när de ska jobba vidare med utvecklingsfrågorna.

Näringslivsbolaget i Sundsvall är en viktig partner i företagarföreningens arbete.

– Företagarföreningarna i vår kommun är mycket viktiga för att kanalisera och prioritera frågeställningar från näringslivet. Det innebär också att man är aktiva i frågor som rör landsbygdsutveckling och samhällsutveckling. Alnöföretagarna har stor potential att både växa i medlemsantal och genomförande av större projekt tillsammans med till exempel oss på Näringslivsbolaget, säger Helene Wikner vid Näringslivsbolaget i Sundsvall.

*Text & Foto: Anders Lövgren*

*Drygt en kilometer lång är bron som stod klar 1964 och som förbinder Alnö med fastlandet. Renovera, bredda eller byt ut den, önskar Alnöborna som blir fler och fler.*

# En personlig och lokal bank.

Vi finns nära dig i din vardag. Du väljer själv om du vill besöka oss på bankkontoret, digitalt eller ringa oss. Välkommen!

Medborgargatan 28, Sundsvall
telefon 060-66 32 40
handelsbanken.se/skönsberg

Handelsbanken



# Välkommen till oss!

Vi vill sätta guldkant på din vardag och förgylla din fest.

ICA Supermarket Alnö
Anders och Emelie
med personal

*Den lilla butiken med det stora hjärtat*

# Se möjligheterna med entreprenörskap i skolan

**Under höstterminen har eleverna i årskurs 8-9 på Vibackeskolan fått ett nytt pass på schemat, nämligen "SYV".**

Jag som studie- och yrkesvägledare håller i lektionen som är på 50 minuter i veckan och anledningen till detta är att jag som SYV har sökt pengar från Skolverket – och fick en slant till att genomföra det. Syftet är att få in entreprenörskap i skolan och inte bara på gymnasiet som det är nu.

I Läroplanen för grundskolan och fritidshemmet (Lgr11) står det att studie- och yrkesvägledaren ska;

*"informera och vägleda eleverna inför den fortsatta utbildningen och yrkesinriktningen och särskilt uppmärksamma möjligheterna för elever med funktionsnedsättning"*
(Ur Lgr11, kapitel 2.6)

Och skolans uppdrag är att; *"utbildningen ska därigenom ge eleverna förutsättningar att utveckla digital kompetens och ett förhållningssätt som främjar entreprenörskap"*
(Lgr 11, kapitel 1)

Jag som studie- och yrkesvägledare i grundskolan har flera uppdrag i mitt arbete men fokuserar nu på entreprenörskap. I gymnasiet får eleverna välja entreprenörskap som en kurs och de får också betyg i det. Jag vill att eleverna i årskurs 8-9 på Vibacke ska få möjlighet att tänka lite utanför boxen och få en inblick i hur en entreprenör tänker, hur kreativa de kan bli, att våga tro på sig själv och sin idé.

Att vara entreprenör är inget yrke, däremot ett bra samlingsnamn på de personer som ser till att göra något av sina förutsättningar och målsättningar i livet.

Jag har fått tillfället att träffa eleverna en gång i veckan och med det inköpta materialet från Ung Företagsamhet som jag använder mig av på lektionerna har jag gett dem en inblick i hur entreprenörskap ser ut i samhället, hos individen och de har också fått testa på olika övningar.

Jag har fått veta att jag är först i Sundsvall med att ha entreprenörskap på schemat för högstadieelever och jag vill ge eleverna i årskurs 8-9 möjligheten att se hur de kan se på framtiden med andra glasögon. Fortsättning följer…

*Michael Lie*
*Studie- och yrkesvägledare på Vibackeskolan*

# Kolla in vår nya hemsida!

**Alnöföretagarna har nu en egen hemsida där vi succesivt kommer att fylla på med information som berör oss som bor eller gillar att vara på Alnö.**

Här hittar du bland annat en nyproducerad tre minuter lång film som visar ett axplock av vad vi har att erbjuda på vår fina ö. Det är Love Melander som filmat.

Här hittar du också information om vår Byavaktsbil, kontaktuppgifter till våra styrelsemedlemmar, datum för våra frukostträffar och andra evenemang som föreningen är delaktig i. Är du inte redan medlem i Alnöföretagarna så kan du anmäla dig här på vår hemsida.

Allt eftersom kommer vi att fylla på med mer information. Har du idéer kring vad du vill hitta på vår sida så hör gärna av dig!

**Adressen är:** alnoforetagarna.se

# Vet DU hur du ska utföra HLR?

Hjärt-Lungräddning, HLR, är en livsviktig kunskap. Vet du hur man gör? Vet du var man kan hitta en hjärtstartare och hur man använder en sådan?

Foto: Emelie Öberg

*Peter Helsinger demonstrerar hur man gör Hjärt- och Lungräddning för Björn och Mona Wiklund på ICA Alnö.*

Vem som helst kan råka ut för en hjärtinfarkt eller ett plötsligt hjärtstillestånd. Årligen rapporteras ca 5 500 hjärtstopp som skett utanför sjukhus i Sverige. Av dessa överlever ca 600 personer. Forskning visar att upp till 70 procent fler liv skulle kunna räddas om HLR startas direkt och att en hjärtstartare används inom 3 minuter.

### Så här gör du vuxen-HLR

- Tryck mitt på bröstet, 30 kompressioner.
- Takt 100/min, inte mer än 120/min.
- Kompressionsdjup minst 5 cm, inte mer än 6 cm.
- Släpp upp helt efter varje kompression, behåll hudkontakten vid inblåsning (gäller utbildad personal). Blås tills bröstkorgen höjer sig.
- 30 kompressioner följs av 2 inblåsningar (30:2).
- Minimera avbrott.
- Gärna hårt underlag.

**Minnesregel för Vuxen-HLR med god kvalitet är 30:2 mitt på.**

När hjärtstartaren kommer, starta den och följ de anvisningar som den ger. Jobba på tills ambulans kommer.

Du som är utbildad i HLR kan även anmäla dig som SMS Livräddare. Ladda ner appen SMS Livräddare och följ sedan de instruktioner som ges. Din insats kan vara livsavgörande.

Två andra bra appar, som är gratis, att ladda ner och ha i sin telefon är:

- Rädda hjärtat
- www.hjartstartarregistret.se

*L Peter U Helsinger*
*Ordförande Föreningen HjärtLung Sundsvall*
*Medlem av Riksförfundet HjärtLung Riksteam*
*Hjärtlungräddarinstruktörer*

**HLR-rådets behandlingsmål vid hjärtstopp**

Larma 112 inom 1 minut.
Starta HLR inom 1 minut.
Defibrillering inom 5 minuter.

### Så agerar du då du påträffar en livlös person

1. Säker plats.
2. Kontrollera livstecken, medvetande och andning.
3. Larma 112. Var, Vad och Vem är det som ringer.

Allt detta inom 1 minut.
Påbörja sedan HLR.
Är ni flera så skicka någon att hämta hjärtstartare.

### Hjärtstartare på Alnö

**ICA Alnö**
Personalen är utbildad i HLR.

**Svenska kyrkan**
En i kyrkan och en i församlingsgården.
Personalen utbildad i HLR.

**Sjöräddningssällskapet**
Personalen utbildad i HLR.

**Badhuset**
Personalen utbildad i HLR.

**Krokviksbergets**
Samfällighetsförening

**Brf Eken**

**Cirkel K**
Personalen utbildad i HLR.

**Vårdcentralen Alnö**
Personalen utbildad i HLR.

**Folktandvården Alnö**
Personalen utbildad i HLR.

# ICA bygger om för en hållbar framtid

**Det har hänt mycket på ICA Alnö det senaste året. En ljusare och fräschare butik har vuxit fram men det har också skett mycket som inte syns.**

Foto: Björn Sjöberg

*Emelie Öberg är nöjd med det senaste årets investeringar i butiken.*

- Vi liksom många andra butiker hade ett gammalt energislukande köldsystem som behövde bytas ut. Nu har vi bytt system och i samband med ombyggnaden även passat på att göra större utrymme för kyl- och frysvaror med nya energisnåla kylar och frysar som dessutom har mycket mindre klimatpåverkan. Dels har det nya kylsystemet mycket lägre elförbrukning men även mycket mer klimatvänliga kylmedel. Vi har även ny LED-belysning i taket som ger ett bättre ljus i butiken, säger Emelie Öberg, butiksägare.

Dessutom har nya energieffektiva fläktar satts in och utomhusbelysningen har bytts till LED. Fastighetsägaren har också installerat nytt ventilationsaggregat och ett nytt värmeåtervinningssystem.

- Det har varit en jätteresa, men det behövdes göras. Det handlar om många miljoner, men vi ser en framtid i butiken och då är det nödvändigt med dessa investeringar, fortsätter Emelie.

I samband med ombyggnaden av butiken byggdes också en charkdisk för delikatesser och färdigmat.

- Den manuella disken har verkligen blivit uppskattad. Vissa saker gör vi själva och vi testar oss in i sortimentet. Det som verkligen blivit favoriter är vår hemgjorda skagenröra och rostbiffburgarna, säger Emelie.

Det som nu står på tur är att byta ut de gamla kassadiskarna till nya moderna – ett arbete som ska ske i slutet av november. I samband med det kommer man även att införa två snabbkassor och postkassan blir separat.

- Efter det ska vi inte behöva göra några större saker den närmaste tiden, säger Emelie.

*Anne-Sofie Cadeskog*

# NÄSMANS

MARINSERVICE

Servicedelar till Marina marknaden t.ex Impellrar, zink, oljor, filter, startbatterier.
Även servicedelar till Entreprenadmaskiner, Bilar, MC, Atv osv.

Besök gärna vår webshop på
**www.nasmansmarinservice.se**

**Daniel 0703 - 85 00 86 (Marint) • Henrik 0706 - 85 00 86 (Entreprenad mm)**

CHAMPION  fleetec FILTERS  TUDOR  ELITE OIL LUBRICANTS OF SCANDINAVIA

**Försäkrad mot överraskningar.**
Skyddat Köp försäkrar både
säljare och köpare i tio år.

Mäklarhuset

Välkomna att kontakta oss på mäklarhuset
Esplanaden 9, 060 15 15 40
Sundsvall@maklarhuset.se

# Rådjuren i trafiken -varje viltolycka är en för mycket

Rådjuren är ett naturligt inslag här på Alnön. Men ibland kommer de för nära oss människor, eller om det är vi som kommer för nära dom. Under de senaste åren har det skett ca 120 viltolyckor per år på vägarna här på ön, varav merparten är med rådjur.

*-Att vara jägare handlar inte bara om jakt, det handlar också mycket om att vara ute i skog och mark. Det är trivsamt och ger fantastiska upplevelser säger Lars Öhman och Håkan Sandberg som här tittar till ett av jakttornen. Även finnstövaren Hilma gillar att komma ut och nosa upp intressanta spår.*

- Viltet blir alltmer vana vid oss människor och de korsar våra vägar, säger Håkan Sandberg, ordförande i Alnö Viltvårdsområde - Alnö VVO.

Jakten på rådjur pågår från 1 maj till 15 juni och då är det bara handjuren, bockarna, man får skjuta och man får inte jaga med hund då hondjuren, getterna, är dräktiga under den här tiden. Råbockarna är även lovliga att skjuta från och med den 16 augusti, men den jakten klingar av ganska snabbt då djuren blir mindre synliga under hösten. Från och med 1 oktober är det tillåtet att jaga alla rådjur, även med hund.

- Idag är vi 55 - 60 personer som jagar rådjur här på ön, men det är svårt att reglera stammen då det är bra bete för djuren. Ofta får getterna två kid istället för som tidigare ett och det bidrar naturligtvis till att antalet djur ökar, säger Lars Öhman, aktiv i Alnö VVO.

Under hårda vintrar som 2017-18, stödutfodrar flera av jägarna djuren så att de inte ska fara illa. De plogar upp skogsbilvägar och lägger ut höbalar i skogen så att djuren inte ska svälta ihjäl. Man är dock angelägna om att fodra viltet långt ifrån vägarna.

- Naturen är till för alla och vi ska leva i samförstånd med djuren, säger Lars.

Trots stödutfodringen i skogen så är det många djur som letar sig in i bebyggda områden för att hitta mat. Villaträdgårdarna rymmer mycket godsaker för rådjur och älgar och de vänjer sig vid att vara nära oss människor.

Antalet viltolyckor på Alnön har de senaste åren legat på en relativt konstant nivå, ca 120 per år. Men varje olycka är en för mycket.

-Tack och lov blir det inte så ofta personskador när man krockar med ett rådjur

Ladda
ned appen
***"Viltolycka"***
i din mobiltelefon.

*Rådjuren är inte särskilt rädda för människor. De både korsar våra vägar och dyker upp i våra trädgårdar för att få sig ett skrovmål.*

men naturligtvis är det många som blir chockade, säger Håkan och påpekar att det är viktigt att man handlar rätt när olyckan har skett.

- Man ska alltid ringa polisen när man har krockat med ett djur. De kontaktar då en eftersöksjägare, vilket vi har flera duktiga här på Alnön, så att de kan söka rätt på det skadade djuret och förkorta dess lidande. Därför är det också viktigt att man markerar vart olyckan skett. Dessutom ska man varna andra trafikanter så att det inte sker fler olyckor, säger Håkan.

-Du som kommer till en olycksplats bör också tänka på att sakta ner farten, dels för att det kan komma fler djur efter samma stråk, dels för att eftersöksjägarna spårar det skadade djuret både på och bredvid vägen. Förarnas hänsyn gör deras arbete på vägen tryggare, säger Håkan.

*Anne-Sofie Cadeskog*
*Foto: Björn Sjöberg*

## Om olyckan är framme

Ta hand om skadade personer.

Varna andra trafikanter genom att sätta ut en varningstriangel eller liknande.

Anmäl olyckan till polisen även om djuret inte verkar ha blivit skadat.

Markera vart olyckan har skett. Viltolycksremsan finns bl a att få hos polisen.

## Viltolyckor

**I Sverige** inrapporterades totalt 63 000 viltolyckor under 2018 – vilket betyder att det i genomsnitt sker en viltolycka var åttonde minut.

**I Västernorrland** hade det t o m augusti i år rapporterats in 652 viltolyckor, varav 472 var olyckor med rådjur.

**På Alnön** har det under de senaste åren rapporterats ca 120 viltolyckor per år, varav merparten är olyckor med rådjur.

# Att odla sin trädgård

För en del är trädgård något arbetsamt, ett ok, ja nästan en förbannelse. För mig är trädgård en plats med träd – det hörs väl på ordet? Träd-gård. En sådan plats håller på att skapas på Bullås där jag och min man brottas med spadar och spett och flera skottkärror av idéer. Emellanåt tröttnar vi ur på all sten, överväger att skaffa dynamit, spränga loss lite, men det slutar med att vi hyr en grävare istället. Varför, varför, köpte vi inte en från början?

Någon gång läste jag att för att en människa ska bosätta sig på en ny plats krävs en viss identifikation med platsen, att hen känner sig som hemma redan innan man sticker pålarna i jorden.

För nästan exakt sju år sedan satte grävskopan sina tänder i marken här på Bullås på Alnö. Följande sommar flyttade vi in, jag, maken och katten Nelson. Runtom hela huset låg stenar och stenblock i dagern, huller om buller och marken var naken som ett nyfött barn. Där och då började vi att klä på den, träd för träd, planta för planta.

Idag är den halvklädd, ser rätt nöjd ut, åtminstone på framsidan som bäddats in i grönska. Baksidan däremot ropar fortfarande på uppmärksamhet. Den är inte riktigt nöjd ännu, men får stilla sig. Trädgård tar nämligen tid.

Till en början sörjde jag den plats vi lämnande bakom oss. Där låg huset på en kulle med ståtliga tallar på givakt bakom, och framför huset öppnande sig landskapet med ängsmark. Ännu längre fram skymtade sjön. Den platsen var mitt trygga, saknade rum. Samtidigt hade jag ett enormt behov av att göra markplätten på Bullås till min. Hänger ni med? Det här handlar om att både skapa en trädgård att odla sin egen inre trädgård.

Jag tänker på Candide och de välkända orden ”låt oss odla vår trädgård.” Många av oss läste Voltaires roman Candide på gymnasiet. Som ni kanske kommer ihåg så fördrivs han från sin fosterfars slott, reser jorden runt, får utstå tortyr, hans älskade blir våldtagen och hans mentor smittas av syfilis och tappar nästippen. Ingen måtta alls på motgångarna. Där ligger man i lä. Och trots allt, så ger han inte upp. Candide lär oss att världen aldrig blir perfekt men att vi alltid kan eftersträva att förbättra den, att inte ge upp, att odla trädgården.

Prata, diskutera och jämföra kan man göra i all oändlighet. Livet pågår och ofta är det bästa att bara gripa tag i sitt liv och göra sitt bästa där man nu råkar vara: odla sin trädgård, på sitt eget sätt och ta till vara de förutsättningar och möjligheter som finns.

Trädgård tar tid. Att odla tar tid, inte minst sig själv. Rötterna har planterats om, hittar sin näring och i takt med att själva trädgården tar form så känner jag mig alltmer hemma här. Det är inte så konstigt. Att bo på en liten höjd ger utsikt och överblick. Vattnet jag ser skänker ro och trygghet. Skogen intill ger skydd. Under mina första levnadsår bodde jag med min familj på en knabbe, en liten höjd, i en liten by i Norrbotten. Den platsen var mitt första trygga rum. Den andra har jag kort berättat om. Idag säger jag ”Hej Bullås!”

*Anna-Karin Johansson*

# Alnö Byavaktsbil ute på nya rundor

**Följ oss på Facebook: Alnö Byavakt.**

Så ofta vi kan håller vi byavaktsbilen igång, oftast kvällar och helger. Upptäcker vi något som inte är normalt rapporterar vi till polisen eller annan räddningsenhet. Vi ska inte ingripa vid brott – vår uppgift är att hålla koll.

Tillsammans skapar vi ett tryggare Alnö samt bidrar till att minska brottsligheten här på ön.

Vill du vara en av oss som är ute och kör bilen så anmäl dig till Lena Wedin 070-109 06 30. Efter genomgång och godkännande kommer man med i Byavaktsgänget.

Stöd vår Byavaktsverksamhet!
Även små bidrag är välkomna, vårt Swishnummer är **123-100 89 60.**

# Sveriges trevligaste maskinuthyrning.

Ett bra bygge kräver tillit. Därför vill vi lära känna våra kunder. Då vet du att vårt handslag går att lita på. Och vi förstår ännu bättre vad du behöver. Att vi finns nära dig gör det hela lättare. Vi vet vilken väderlek du brottas med. Och vilket fotbollslag vi ska heja på. Med vår uppdaterade maskinpark hjälper vi dig med etablering, underhåll, transport, utbildningar och service. Vi finns till hands och ger expertråd, bjuder på en kopp kaffe eller två. Och står vid din sida hela vägen – från start till klart. Välkommen in till Sveriges trevligaste maskinuthyrning önskar vi på Wangeskog i Sundsvall!

**WANGESKOG HYRCENTER I SUNDSVALL** INDUSTRIGATAN 26, TEL. 060-60 70 900

wangeskog

## ”Välkommen till två av Sundsvalls bästa biltvättar”

CIRCLE K

Välkommen in och tvätta bilen till ett bra pris hos oss. Vi har de allra modernaste och skonsammaste tvättarna på marknaden!” **Gäller endast Circle K Alnö och Norrmalm.** Du kan passa på att tanka med rabatt och dessutom har vi bra kupongerbjudande på andra produkter.

***Välkommen in!***

***Jonas med alla glada medarbetare!***

**PRICKABORT AVFETTNING**

**25kr RABATT**

**(ord. pris 74 kr du betalar 59 kr)**

Gäller t o m 191213 eller så långt lagret räcker

**BRILLIANTTVÄTT/ ULTIMAT SÄSONG**

**100kr RABATT**

Gäller t o m 191213

# Ny matsal på Vibackeskolan

**När sommarlovet tog slut och höstterminen började i augusti fick elever och personal på Vibackeskolan, äntligen, kliva in i skolans nya matsal.**

Här lagas all mat från grunden, det är alltid tre till fyra maträtter till lunch, varav en är ständigt vegetarisk och givetvis står soppa dagligen på menyn.

Han som leder hjärtat av skolan är Roberth Strömvall, kökschef på Vibackeskolan.

I köket tänker de klimatsmart, det vill säga kortare transporter, återanvänder maten till en ny lunchrätt, sorterar allt och använder svenska råvaror i mån av säsong, enligt Robert.

Robert vill gärna se att fler föräldrar till eleverna kommer och besöker matsalen tillsammans med sina barn och får ta del av lunchen, salladsbuffén eller soppan och skapar sig en egen uppfattning om maten som serveras på Vibacke! Bon appétit!

*Michael Lie*

Foto:Michael Lie

*Roberth Strömvall, kökschef på Vibackeskolan.*

# Vad tycker du om skolmaten på Vibackeskolan?

**Alva Tjärnberg,** 14 år, Alnö.
- Bra salladsutbud och fräsch mat med olika maträtter att välja på.

**Emma Bergvall,** 14 år, Alnö.
- Maten är god med ett stort salladsutbud.

**Linus Lind,** 14 år, Ankarvik.
- Varierad kost, mycket bra sallad. Stort utbud av mackor och trevlig matpersonal.

**Nora Davidsén,** 14 år, Alnö.
- Om jag inte gillar den ena maträtten så finns det alltid andra val. Kockarna är jättebra.

**Linnéa Lundberg,** 14 år, Alnö.
- Jag tycker att maten smakar mer nu än förra året och "Robban" (kökschefen) löser det utmärkt!

*Michael Lie*

Foto:Michael Lie

***Bakre raden, från vänster*** *Linus Lind och Alva Tjärnberg.*
***Främre raden från vänster,*** *Nora Davidsén, Linnéa Lundberg och Emma Bergvall.*

# Kyrkans roll i vårt vardagliga liv

**Kyrkan har många olika roller i samhället. Förutom gudstjänster, dop, konfirmation, bröllop och begravningar har varje församling många verksamheter som man kanske inte alltid tänker på.**

- I Alnö församling är vi 17 anställda plus ett antal säsongsarbetare på kyrkogården och ett antal kyrkvärdar. Dessutom har vi 25-30 förtroendevalda, berättar Anna-Maria Larsson, kyrkoherde sedan 24 år tillbaka.

I församlingen finns barn- och ungdomsverksamhet nästan alla dagar i veckan med allt från Babysång för de minsta, via olika aktiviteter som Öppet Kyrkis, Naturvännerna, Busungarna och Källan i Källarn till ungdomsgruppen Juniorerna.

- Vi har också bra kontakt med skolorna och i år är det 24:e året vi gör ett levande Julspel för alla Alnöelever från förskolan till årskurs 4 som bussas från skolan till kyrkan, berättar Anna-Maria. Dessutom har vi 37 konfirmander i år.

Även för de äldre finns det en omfattande verksamhet i församlingens regi.

- Vi har återkommande sopplunchar, fikagrupper och gruppen Gubbröra där vi lagar mat tillsammans. Dessutom har vi dagträffar med föredrag och trivsam underhållning som erbjuder gemenskap och så bjuder vi in till födelsedagsfest för alla som fyllt 80, 85, 90 eller mer under det gångna året. Våra diakoner jobbar också mycket med hembesök och enskilda samtal.

Kyrkan och dess personal finns också till hands när tillvaron går i kras.

- Psykisk ohälsa bland ungdomar är det största problem vi har i samhället, konstaterar Anna-Maria och påtalar betydelsen av att någon finns där, att någon lyssnar när man drabbas av den outhärdliga smärtan.

*Anna-Maria Larsson har varit verksam som präst i 44 år, varav 24 år som kyrkoherde i Alnö församling.*

- Vi har en viktig roll i att finnas till för människor som råkar i livskris på olika sätt. Vi finns där när livet har slagit som hårdast. Vi går med en bit på vägen och hjälper till när man går igenom det mörkaste av rummen. Det är en heder och en ynnest att få gå med någon på denna svåra vandring, säger Anna-Maria.

*Anne-Sofie Cadeskog*


**ALNÖ HEMBAGERI & KONDITORI**

Här hittar du bland annat saftiga surdegsbröd, tårtor, smörgåstårtor, Smörgåsar, bullar och gobitar – allting gjort med omsorg och hantvertksstolthet.

**Telefon:**
060-58 52 05
info@alnohembageri.se

**Våra öppettider:**
Mån-Fre: 06.00-17.00
Lör: 07.00-14.00

*Äkthet i allt*
**KÖKET**
KVÄNUM SUNDSVALL
Gistavägen 4 . Alnö. 060 58 82 58
Öppet mån-torsd 13-18 . WWW.KVANUM.SE

# Småföretagen centrala för klimatomställningen

**Satsningar på klimat- och hållbarhetsarbete har blivit allt viktigare för småföretagen. De ser dessutom att det är bra för affärerna – och det är en förutsättning för att Sverige ska kunna ställa om och bli världens första fossilfria välfärdsnation.**

Småföretagen utgör 99,4 procent av alla företag i Sverige. Enligt en ny undersökning från Företagarna, Fossilfritt Sverige och Beyond Intent har småföretagen redan idag ett stort engagemang för hållbarhet. Hela 9 av 10 av företagare anser att hållbarhet är en prioriterad fråga och 2 av 3 bedriver redan idag ett hållbarhetsarbete.

Småföretagen ser sitt ansvar och vill bidra – vilket är viktigt för att omställningen ska lyckas.

Utöver att företagen genom sitt hållbarhetsarbete är med och bidrar till vårt gemensamma bästa ser de även affärsmässiga fördelar av sitt hållbarhetsarbete som nöjda kunder och ökad affärsnytta.

Den kanske viktigaste slutsatsen av undersökningen är dock att företagen behöver kunskap, effektiva verktyg och tydliga incitament för att kunna ställa om.

Därför efterlyser vi:

- Tydlig, förutsägbar och långsiktig statlig styrning. Det behövs en tydlig plan för en omställning för hela samhället så att rikspolitiken får genomslag regionalt och lokalt. En grön skatteväxling måste leda till investeringar i innovation och teknik, och kompetens som stärker svenska småföretag.
- Utvecklade ekonomiska incitament för omställning. Skapa fler och mer omfattande ekonomiska stimulansinsatser i form av skattenedsättningar för miljövänliga alternativ eller bidrag med förenklade ansökningsprocesser för småföretag som investerar i fossilfria alternativ.
- Kompetenslyft för klimatåtgärder. Staten bör erbjuda ett kunskapslyft för småföretagare för att snabbt kunna möta de ökade kraven från kunderna och staten.
- Stimulerad efterfrågan på småföretagens hållbara produkter och tjänster.

De drygt 1 miljon småföretagen har en helt central roll att spela i omställningen till en fossilfri, hållbar utveckling och därmed säkrad långsiktigt tillväxt. Nu krävs politiska beslut som gör denna framtid möjlig.

*Svante Axelsson,*
nationell samordnare
Fossilfritt Sverige

*Günther Mårder,*
vd Företagarna

*Joakim Sjöstedt,* regionchef
Företagarna Västernorrland

Wedins
fönsterputs
45år
1974-2019
Ring Tony 070-654 35 66
Företag • Privat

ego

a2
revision & redovisning
Din personliga revisor på ön
a2revision.se
bengt.ahras@a2revision.se

NÄRINGSLIVSBOLAGET
SUNDSVALL
Välkommen till
FÖRETAGAR FRUKOST
Sista onsdagen varje månad.
Mer info hittar du på:
naringslivsbolaget.se

## Jul och nyår Alnö församling

**Alnö kyrka**
15 dec kl 14 Christmas service
solist Isabell Olsson
23 dec kl 20 Musik i julnatten
Alnö kyrkokör & Thors hammarkör
24 dec kl 23 Midnattsmässa
solister Ingeborg & Alva Lindgren
31 dec kl 17 Nyårston
Linda Pettersson, Gabriella Norberg, Tomas Lindström, Patrik Källström, Fanny Källström,
Inger & Göran Ögren

**Alnö församlingsgård**
22 dec kl 14 Gudstjänst
29 dec kl 14 Gudstjänst

**Spikarö kapell**
25 dec kl 07 Julotta
solist Lennart Gustafsson

**Alnö servicehus**
26 dec kl 14 Gudstjänst
servering. Solist Tommy Ring

# Var kommer du ifrån?

**Den frågan får vi ofta höra när vi är ute och reser i Sverige och i världen. Beroende på vem som frågar och vart jag är så har jag några olika varianter på svar istället för att bara svara - Alnö.**

Alnö må vara Sveriges 16:e största ö, inte ens topp tre alltså men ändå så är vår kära lilla ö så mycket mer än alla öar i Sverige, Skandinavien, ja faktiskt hela världen.

Ojojoj, nu tar Love i tänker ni kanske men så är inte fallet.

Om vi börjar i Sverige, tänka sig att den enda bergart som heter likadant runt vårt jordklot är från vår ö…Alnöit. Det är S T O R T.

Vad jag vet så finns det ingen annan ö i hela världen som kan skryta om det!

Om du träffar en geolog av rang vart som helst i världen och du berättar vart du kommer ifrån så kommer ni få höra ett: Aaaah - ön med alla mineraler! Fram till 1956 så var vi helt ensam om vår bergart Alnöit. I den djupaste djungeln i Kongo vid samma tidpunkt då Ingmar Stenmark och Björn Borg ännu inte hunnit ta sina första stapplande steg mot världsberömmelse, så fann man Alnöit… i Kongo?! Tänk er förvåningen.

Kongo har hunnit byta namn till Zaire och tillbaka till Kongo igen sedan 1956, men Alnöit heter det och kommer alltid att heta :-)

Om någon frågar en Sundsvallsbo var de kommer ifrån så kan de svara:
-Jag kommer från stan där vi har tre fåglar som börjar på bokstaven Ö.
Örn, Öggla å Ööööndulat…

Mina svar är:

-Jag kommer från en ö som är 400 miljoner år äldre än Island, men ca 3,4 miljarder år yngre än fastlandet. Sätt igång och gissa!

-Vi hade Sveriges högsta bro då den invigdes 1964, numera önskar alla en ny och mer cykelvänlig överfart.

-Norrlands Hawaii ligger där. Ja, nu har ju kommunen gjort bort sig så den ligger där som en skamfläck, övergiven och förfallet fortsätter tills någon tar tag i det.

-Jag såg och varthelst jag såg, så såg jag en såg…
19 sågverk hade vi.

Det snabbaste svaret är ju rätt och slätt Alnö. Yepp, jag är en av dem som säger och skriver Alnö och inte Alnön. Det kommer alltid finnas två läger om detta. Vissa hänvisar till äldre kartor där det står Alnön, men sedan finns det ännu äldre kartor som säger det motsatta.

Jag tänker så här: Ingen säger Alnönbron, Alnön-Wii, eller Alnön gamla kyrka utan Alnöbron, Alnö-Wii osv. Vägverket verkar tveka och om det är besparing på bokstäver eller osäkerhet så finner vi även där båda stavningsvarianterna.

Vintern ligger runt hörnet och lurar, jag hoppas ni byggt upp ryggmusklerna för årets snöskyfflande. Med den vita snön så kommer även ljuset och jag spår Alnö en ljus framtid med alla små och medelstora företag som sätter liv i vår byggd.

*Trevlig vinter önskar*
*Love Melander*


**Profildekor**
Din lokala leverantör av skyltar, bildekorer, print, emballage mm.
www.profildekor.se

U&O
Ulla och Olles Ekonomi AB
Ekonomitjänster och affärsrådgivning
Mentor i ditt företagande
ulla@hollmer.se | 070-697 21 31
olle@hollmer.se | 070-328 90 20


**Fotogåtan**

Svaret på förra numrets fotogåta är Öde skola. Grattis till er som listade ut det!

# SM-brons till Mitt Skafferi

För femte gången tar Ulla Lahti och hennes företag Mitt Skafferi medalj i SM i Mathantverk för sin glögg. I år blev det en bronsmedalj för den populära rabarberglöggen, som också är hennes egen och många kunders favorit.

*Ulla Lahti visar stolt upp sitt senaste diplom från SM i Mathantverk.*

Det kokas och puttras i Mitt Skafferis lokaler på Stornäset. Tusentals flaskor glögg av olika sorter har Ulla Lahti kokat inför högsäsongen. Årets prisbelönta sort med rabarber är en av dem.

-Det fina med att delta i SM i Mathantverk är att man förutom sin egen och sina vänner och bekantas tycke och smak, även får en bedömning av en kunnig jury där bland annat en sommelier ingår bland de som bedömer drycker, säger Ulla.

Under åren 2014-2017 har Mitt Skafferis lingonglögg, blåbärsglögg och svartvinbärsglögg vunnit medaljer av olika valörer i SM i Mathantverk. Även hennes marmelader har vunnit priser, bland annat har hennes marmelad med morot och havtorn vunnit guld i tävlingen.

- Rabarberglöggen har varit kundernas favorit i flera år och jag tävlande med den redan i fjol men då blev det ingen medalj. I år hade jag lagt till lite pomerans i kryddblandningen och då gick det bättre, säger Ulla.

Foto: Eva Jilkén

Att glögg med olika smaksättningar har blivit så populärt tror hon delvis kan hänga ihop med den nya trenddrinken Glubbel, en blandning av glögg och bubbel som prosecco eller cava. Det gör säsongen för glögg betydligt längre.

Totalt deltog 185 företag i 45 klasser i SM i Mathantverk. 542 produkter smakades av och bedömdes av en kunnig jury.

*Anne-Sofie Cadeskog*

BEIJER BYGGMATERIAL
BYGGER DOM SOM BYGGER
Värdshusvägen 2 • 856 50 Sundsvall
Tel 075-241 10 00
www.beijerbygg.se
**Öppettider är:**
Måndag - Fredag 6:30-17:00

PELLETS
6 och 8 mm
Jan Calissendorff
070-340 96 56

# Antigymnastik – rörelser i vila

**Antigymnastik, visst låter det motsägelsefullt. Men att i vår ofta stressiga vardag få stanna upp en stund och göra stillsamma rörelser i kontakt med sin egen andningsrytm är inte bara annorlunda, det är också rogivande och upplyftande.**

Foto: Björn Sjöberg

*Ingela Andersson blev så fascinerad av Antigymnastik att hon utbildade sig till Sveriges första antigymnastikpraktiker.*

Ingela Andersson är utbildad rytmikpedagog, logonom och antigymnastikpraktiker. Sedan början av 2019 driver hon sin verksamhet i en lokal i Alnö centrum.

-När du gör antigymnastik gör du rörelser för hela kroppen, berättar Ingela. Spända muskler får chans att sträckas ut och återfå sin flexibilitet. Och eftersom rörelserna integreras med din andning så hjälper det kroppen att koppla på sitt lugn-och-ro-system. Under en session hör jag ofta gäspningar och kurrande magar, ett tecken på att deltagarna verkligen kopplar av.

”Antigym” som det kallas internationellt är utbredd i många länder. I Sverige var Ingela den första som utbildade sig i detta och den enda som lärt sig direkt av grundaren. En utbildning som tog två år.

-Mitt möte med Antigymnastik var redan 1996 då vi i min utbildning till rytmikpedagog läste Thérèse Bertherats bok “Kroppen har sina skäl”. Jag blev starkt berörd och kände att det här var något jag ville undersöka närmare. Jag lyckades få kontakt med Thérèse via bokförlaget som gett ut hennes bok och hösten 1998 tog jag mig till Paris och började mitt lärande, berättar Ingela.

-Arbetet liknade inget jag tidigare hade kommit i kontakt med. Jag tyckte verkligen om att Thérèse berättade med ord vad vi skulle göra. Hon visade inte rörelserna. Detta tillsammans med att var och en gör rörelserna helt utifrån sig själv i sitt eget tempo ger ett sådant lugn. Lugnet ger tid att möta sig själv, i stillhet. Ingen prestation, inga rätt eller fel.

-Jag blev kvar i Paris och sög in all kunskap jag kunde få - både från upphovskvinnan och från andra som arbetade med ”antigymnastique”, som det heter på franska.

Själva utövandet av antigymnastiken sker både individuellt och i små grupper med högst sju personer. I utövandet ingår också dialog och reflektion för att medvetandegöra processen.

- Antigymnastik kan ses som hjälp till självhjälp och det ter sig olika för olika individer. Det är så speciellt att se människorna när de går härifrån, vilka fantastiska saker som hänt, att se förvandlingen de går igenom. En resa som är jättespännande!

*Anne-Sofie Cadeskog*

## Det här är antigymnastik

Antigymnastik är ett fysiskt rörelsearbete med små precisa rörelser som är utformade utifrån kroppens anatomi och fysiologi. Det är ett pedagogiskt arbete där du får möjlighet att lära känna hur din kropp är skapad och fungerar. Rörelserna hjälper förkortade och spända muskler att förlängas och bli smidigare. Detta i sin tur gör att muskler som varit mindre aktiverade nu får chans att fungera optimalt igen. Du gör dig av med onödiga spänningar och kan hitta ett mer avspänt förhållningssätt i vardagen. Många av rörelserna utförs liggande på golvet och även om rörelserna är små och ibland knappt synbara är de ofta kraftfulla.

# Samer på Alnön runt sekelskiftet 1900

**Visste du att från tid till annan har det funnits samer på Alnön? Tyvärr finns inte så mycket skrivet om detta men här kan vi bjuda på en kort historik.**

*Ofta beskrivs samernas vinterbete i samband med ankomst eller avfärd.*

Vinterbetet som kom att nyttjas av fjällsamernas renhjordar blir från ca 1850 alltmer inarbetat på Alnön och det blir allt vanligare emot slutet av 1800-talet. Dessutom attraheras fjällsamiska renägare från allehanda trakter av Alnön.

Fastän det tidigt etableras vinterbetesdomäner i någon mån av södra vilhelminasamerna – och i ännu högre grad norra frostvikarnas i **Orrnäsfjälls** (idag känt som *Voernese sameby*), ter sig också alnöbetet som ett slags nödfalls- eller reservbete, åtminstone i perioder, och det innebär att somliga år kan härjedalensamer vistas där, medan det andra år kan det vara västerbottenssamer och åter andra år sydliga jämtlandsamer – men oftast alltså frostvikare.

Decennierna kring 1900 kommer parallellt med det tilltagande vinterbetandet en växande skara samiska sågverksarbetare att bebo ön; och bland dessa kombineras hos flera familjer fiske och/eller slöjdande med sågverkspåhuggen.

Under större delen av året fanns på Alnö en skara proletariserade samer. Rätt många av dessa hamnade i **Släda**. Där växte en slags kåkstad upp, som bl a nämns i *Sundsvalls Tidning* åren runt 1905.

Vinterbetesepoken kulminerade runt år 1900. Tusentals renar kunde beta i området. Man drog vidare antingen på isen på Alnösundet eller tog sig över från **Raholmsudden** till Nyhamnsudden på Essvikslandet. Norrifrån kom man som regel från Skilsåker/Skäggsta.

Jonas Åhrén, i ungdomen skötandes ren för Frostvikens norra samer kunde somliga vintrar ta sina renar till lilla **Rödön**.

En annan väg ut till Alnön gick via Bydalen ut till trakten av **Fröst** för vidare befodran till **Bänkåsskogen** med **Långmyran**, där favoritvinterbetet låg.

*Nedtecknat av Peter Ericson*

**Vill du läsa mer om samer på Alnö?**
En längre version av denna text finns på vår hemsida:
alnoforetagarna.se


Backlunds
Värme & Sanitet AB
Peter Backlund
Moränvägen 8
865 33 Alnö
Tel: 070-5512781
Mail: backlund.vs@live.com

Ebenfelts
MASKINHÅLLNING
joakimebenfelt@hotmail.com
Tel: 070 312 15 70
Övre Raholmsvägen 102, 865 51 Ankarsvik

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Liten tallrik | | Förmedlar nytt | Ha kraft kvar | | Snabba sig | Den kan spotta | Bak strömmen | Många på tåg |
| Gamla gubbar | | | | | | | | |
| Gjorde sol fr klar himmel | | | | | | | | |
| Kött i strimlor | | Kelar / Behållare | | | | | | |
| | | | | | En misstanke / Kvar eft eld | | | |
| En ifrån Istanbull / Savann fågel | | | Bonds pappa / Slippa | | | | Era men finare | |
| | | | | | | Något som svärs | | |
| Spinkigt | Gjorde trägolvet | | | | | | | |
| Mäter sjöfart | | Suga mjölk / Inte skadas | | | | Bättre om man böjer det | | Slår gräset med |
| Elastiska band | | | | | Gick askungen / Perioden | | | |
| | | | | | | | Galningen | |
| Komma till / Gör turist | | | Hedrade | | | | | |
| | | | | | | Vatten drag / Fattig kropps d | | |
| Fåne | Invänd-ning | | Gör sams / Nej i L.A. | | | | | Om andra |
| | | | | | Satt i sadeln | | | |
| Nervo-sitet | | | | På skol-schemat | | | | |

**Kryssa och vinn trisslotter**

Skicka in ditt svar **senast den 31 januari** så har du chans att vinna trisslotter.
Maila din lösning till gillaalno@alnoforetagarna.se
Bland de rätta svaren lottar vi ut tre vinnare som får två trisslotter vardera.

# Drakägget

## Alnöns första privata förskola

Foto: Björn Sjöberg

*Närheten till skogen erbjuder många spännande äventyr för barnen på Drakäggets förskola.*

I början av augusti startade Alnöns första privata förskola i Ankarsvik, granne med Thoréns Framtid KunskapsAkademi, i folkmun även kallad KA-skolan.

- Jag ville inte missa chansen när de här lokalerna blev lediga. Här har tidigare varit undervisningslokaler så de passar väldigt bra för att bedriva förskoleverksamhet i. Vi såg verkligen möjligheter med de här lokalerna. Dessutom är det nära till skogen och lite trafik här, säger Lena Olofsson som startat Drakäggets förskola tillsammans med Eva Alkelöv.

Med stora luftiga lokaler, låga möbler och mycket plats att leka på är den nya förskolan väl anpassad för barnen. Ute på gården är det också gott om plats att leka på och alldeles intill ligger skogen som erbjuder många spännande äventyr.

- Vi är ute i skogen nästan varje dag och barnen älskar det, säger Lena.

Verksamheten bedrivs med inriktning av Reggio Emilias filosofi som handlar mycket om att upptäcka och utforska.

- Idag går det 15 barn här i åldern 1-5 år. På sikt kommer vi att ha tre avdelningar i huset och då kan vi ta emot totalt 55-60 barn, säger Lena som också äger och driver Blå Drakens förskola i Sidsjön tillsammans med Eva Alkelöv och Magdalena Norberg sedan 13 år tillbaka.

*Anne-Sofie Cadeskog*

### Reggio Emilias filosofi

I Reggio Emilia ses barn och unga som kompetenta och viktiga samhällsmedborgare, väl värda att lyssna på. Lyssnande, dokumentation och reflektion är några av denna pedagogiska filosofis kännetecken, liksom att se på olikhet som ett viktigt värde. Ett projektinriktat arbetssätt medverkar till att barnen får chans att fördjupa sig i sitt utforskande i samklang med andra barn och lära av varandra.

# Tisdagskaffe på ICA - en mötesplats för seniorer

Foto: Björn Sjöberg

*- Ett trevligt inslag det här, man blir ju glad och stannar upp ett slag, säger Stefan Forsberg th som tillsammans med Petre Helsinger blir serverad kaffe och wienerbröd av Stig Svensson och Bosse Tengerström.*

*- Vi är åtta, tio damer som brukar gå stavgång tillsammans på tisdagar och så avslutar vi med att fika och handla mat på ICA. Våra dramaten lämnar vi här innan promenaden, säger Ulla-May Granqvist.*

**På tisdagar mellan 11 och 14 serveras det kaffe med dopp på ICA Alnö. Butiken står för kaffet och brödet och medlemmar i PRO Alnö sköter serveringen.**

-Vi har ett fint samarbete med PRO här på Alnö. Det här funkar jättebra, säger Emelie Öberg, butiksägare och initiativtagare till det uppskattade tisdagsfikat.

Sedan några år tillbaka har butiken fem procent seniorrabatt på tisdagar fram till kl 14, vilket de var bland de första i Sundsvall att införa.

- Det är ett sätt för oss att utjämna kundflödet så att det inte blir onödigt långa köer i kassorna om alla ska handla samtidigt på eftermiddagarna. På förmiddagen kan man handla i lugn och ro och kanske även träffa några andra seniorer i butiken, säger Emelie.

För att göra det lite extra trevligt för de seniora kunderna bjöd hon för drygt tre år sedan in PRO till ett samarbete med att servera kaffe.

När Gilla Alnö besöker butiken är det Bosse Tengerström och Stig Svensson som sköter serveringen.

- Det här är väldigt populärt. Det går åt cirka ett och ett halvt till två paket kaffe varje gång, säger Bosse som också är den som sköter schemaläggningen kring vilka som ansvarar för serveringen.

- Ett lätt jobb, många tycker det är trevligt att hoppa in här och servera och prata med folk.

*Anne-Sofie Cadeskog*

FONUS
ETT PERSONLIGT AVSKED

# Ett personligt avsked

Varje människa är unik. Det kan en begravning också vara. Ofta handlar det om små men viktiga detaljer för att skapa en både vacker och personlig ceremoni.

Välkommen till Fonus i Sundsvall och Timrå.
Vi gör gärna hembesök.

Pia Alm
Kundrådgivare

Ida Sandberg
Kundrådgivare

Esplanaden 11, Sundsvall | 060 16 09 00
Köpmangatan 18B, Timrå | 060 57 66 70 | fonus.se

HÅR SHOP salongen
Färjevägen 29
86531 Alnö

Öppettider

| Mån-tors | Fredagar |
|---|---|
| 08:15-18:00 | 08:15-16:00 |

*Välkommen*

Gå gärna in och boka på vår hemsida www.haroshop.se
eller ring oss på 060-55 76 01

Välkommen till
Bänkåsviken

KONFERENS- OCH FESTLOKALER
PÅ SÖDRA ALNÖ

VÄLKOMMEN TILL EN GÅRD I IDYLLISK MILJÖ
med möjligheter till både fokus och avkoppling

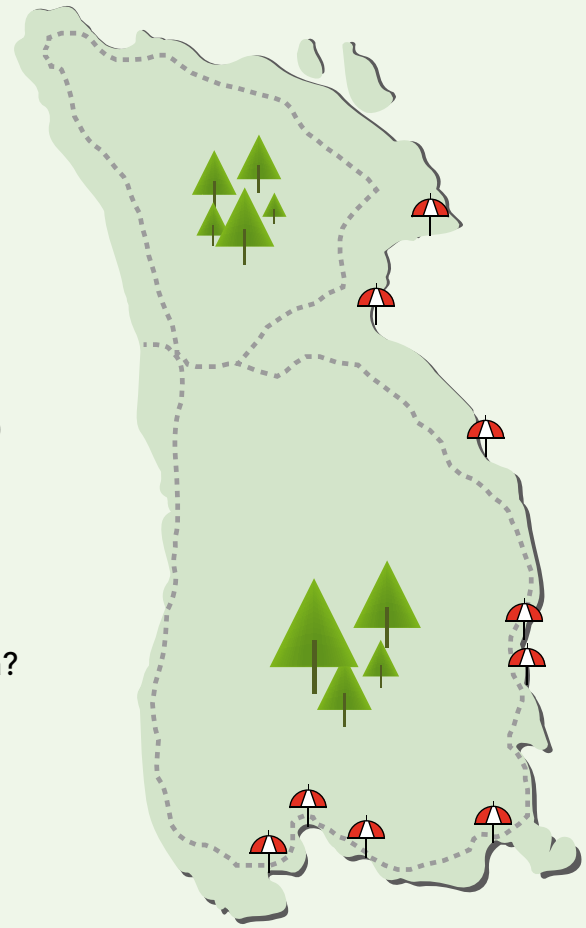
För priser och bokning: 070-379 40 19
www.bankasviken.se

Mohlin TRAILER & FRITID
Raholmsvägen 101
Tel:070-529 34 12
www.mohlintrailers.se

**BK Hengeren Flakmått 263x140** **11 900:-**
Tipp och stödhjul som standard

**ATV kombisläp 3 i 1 släp** **19 500:-**
Tippbart flak frontgrind med
timmerhållare som standard

# Kalendarium
# Vad händer på Alnön?



## DECEMBER 2019

**2** Snackcafé, PRO-lokalen, 13.30-15.00
**5** Alnöföretagarnas frukostmöte, 07.30-08.30
**11** PROs Julfest med Luciatåg, Servicehuset, 17.00-19.00
**13** Luciafirande på Tunet och i Alnö Kyrka 17.00-20.00
**16** Snackcafé, PRO-lokalen, 13.30-15.00
**23** Musik i julnatten, Alnö kyrka,
Alnö kyrkokör & Tors Hammarkör, 20.00
**24** Midnattsmässa, Alnö kyrka, 23.00
**25** Julotta i Spikarö kapell, Solist Lennart Gustavsson, 07.00
**31** Nyårston, Alnö kyrka, 17.00

## JANUARI 2020

**9** Alnöföretagarnas frukostmöte, 07.30-08.30
**15** LEA-möte, Vill du vara med och påverka orten du bor på?
Stornäset, 18.00
**29** PROs Medlemsträff, Servicehuset, 17.00-19.00

## FEBRUARI 2020

**3** Snackcafé, PRO-lokalen, 13.30-15.00
**6** Alnöföretagarnas frukostmöte, 07.30-08.30
**15** Andakt med kärlekstema Alnö kyrka, 18.00
**16** ”Det goda döendet” Föreläsning Alnö kyrka, 19.00
**26** PRO Årsmöte, Servicehuset, underhållning: Sture Nordlund, 17.00-19.00

## MARS 2020

**2** Snackcafé, PRO-lokalen, 13.30-15.00
**5** Alnöföretagarnas frukostmöte, 07.30-08.30

## APRIL 2020

**2** Alnöföretagarnas frukostmöte, 07.30-08.30

## MAJ 2020

**7** Alnöföretagarnas frukostmöte, 07.30-08.30
Utgivning av Gilla Alnö nr 1 2020

Har du någon aktivitet eller något evenemang på gång som du vill ha med i Gilla Alnös kalendarium?

Skicka in ditt bidrag till
gillaalno@alnoforetagarna.se
Nästa nummer av tidningen kommer i maj.

Din kompletta försäkringsförmedlare

Provins

Part of Söderberg & Partners

www.provinsinsurance.se tel 060 658 98 00

MIXIN
INREDNING & DESIGN

Färjevägen 25
www.mixin.se

Pellets av skog, vind & omtanke.

Beställ hos kundtjänst, online eller hos din lokala återförsäljare

0611-244 26
www.sca.com/pellets
www.scapellets.com

SCA

# CARLSVIKSPIREN

Restaurang & Pub

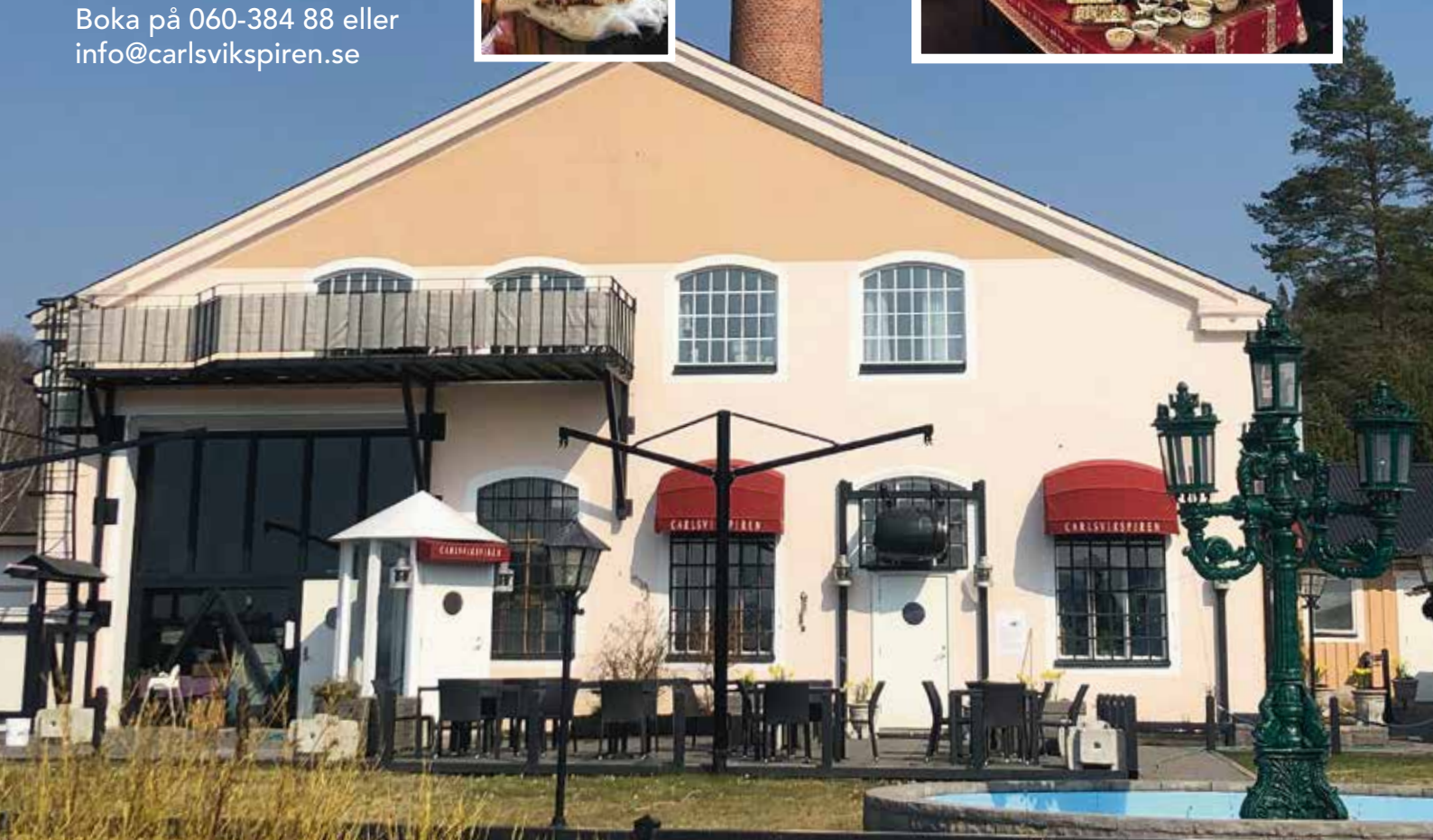
www.carlsvikspiren.se | www.facebook.com/carlsvikspiren

## BOKA DITT JULBORD

24 november 16:00 - 20:00
29 november 18:00 - 22:00
30 november 16:00 - 20:00
1 december 16:00 - 20:00
6 december 18:00 - 22:00
7 december 16:00 - 20:00
8 december 16:00 - 20:00
13 december 18:00 - 22:00
14 december 16:00 - 20:00
15 december 16:00 - 20:00
20 december 18:00 - 22:00
21 december 16:00 - 20:00
22 december 16:00 - 20:00

Boka på 060-384 88 eller
info@carlsvikspiren.se

## Julbord

**endast 495 kr/person**
**inkl. kaffe och glögg!**

*Välkommna!*