

På gång

Kalendern är en sammanställning av de uppgifter vi fått från resp arrangör. För närmare information: kontakta arrangören direkt.

Stavgång

Ånäset
tors kl 18:30

Fotboll Div 4

Kälarne-Brunflo
tis 26/8 kl 19

Musikkafé

Hällesjö förs hem
ons 27/8 kl 19

Sensommarfest

Västanede
lör 30/8 kl 13

Gudstjänst

Håsjö nya kyrka
sön 31/8 kl 11

Bio

Arn-Riket vid vägens
slut (11 år)
mån 1/9 kl 18:30
tis 2/9 kl 18:30

Fotboll Div 4

Kälarne-HLK
tis 2/9 kl 18:30

Gudstjänst

Håsjö gamla kyrka
sön 7/9 kl 11

Fotboll Div 4

Kälarne-Hammerdal
sön 7/9 kl 15

Gudstjänst

Hällesjö kyrka
sön 14/9 kl 11

Konsert

I harmoni med oändlig-
heten
Weber-kvartetten och
Johan Fröst, piano
Håsjö nya kyrka
fre 19/9 kl 19

Fotboll Div 4

Kälarne-Offerdal
lör 20/9 kl 15

Gudstjänst

Håsjö nya kyrka
sön 21/9 kl 11

Bio

WALL-E (sv tal)(BT)
sön 21/9 kl 15:00 o kl
18:30

Högmässa

Hällesjö kyrka
sön 28/9 kl 11

INTRESSEANMÄLAN

Vi vill undersöka intresset för att hyra lägenheter på Norrvägen 21 (f.d. Hemgården). Om det finns intresse kommer vi att iordningställa lägenheter att hyra. Det finns både ettor och tvåor. Boendet blir i form av eget lägenhetsboende. Möjligheter att söka hemtjänst finns.

Intresseanmälan skickas till Per-Sune Holmvall, Sörbygden 865, 840 67 Sörbygden. Tel 070-3151465.

Om intresset är tillräckligt stort kommer vi att anordna visning av lägenheter. Ev tidpunkt för detta meddelas senare.

Bräcke Teknik AB

KälarneNytt

En tidning för Kälarnebygden

årgång 4 nr 6
aug 2008

Ny frisering i Kälarne

Kristina Åslin startar frisering i Kälarne. Den 1 september öppnar hon dam- och herrfrisering i nyrustad lokal på Stationsvägen 10 i den lokal som senast innehöll en blomsteraffär.

Kristina, eller Kicki som hon allmänt kallas, bor med man och två barn i en villa på Grannäset. Hon avslutar nu i augusti sin 1-åriga frisörutbildning på NFI i Östersund.

Hur känns det att sadla om, Kicki?

Jag har ända sedan ungdomsåren drömt om att bli frisör. För ett år sedan tog jag beslutet - nu eller aldrig. Även om jag måste bekosta utbildningen själv och måste vara hemifrån under veckorna kände jag att det var rätt. Jag ser fram emot att arbeta som frisör.

Kicki har under många år jobbat med matlagning för skolan och äldre-

omsorgen i Stugun. Hon kände att det var läge att byta jobb och kan nu förverkliga sin dröm.

Vid KälarneNyts besök i den nya lokalen kliver vi mellan kartonger och målarpytsar. Men Kicki försäkrar att allt ska vara klart till öppningen. Hon har delat av lokalen så att hon har fått ett extra rum med en soffgrupp och har installerat en handikappanpassad kundtoalett.

Salongen kommer att vara öppen måndag till fredag med kvällsöppet på onsdagar. Den kommer också att vara öppen första lördagen varje månad.

Jag ser fram mot att få träffa många Kälarnebor i salongen.

KälarneNytt önskar den nya företagsetableringen i Kälarne lycka till!

Christian Sundin

KälarneNytt kan Du också läsa på

www.kalarne.se

Nästa nr av KälarneNytt, nr 7, utkommer den 24 sep.

Manusstopp: 17 sep.

Redaktör: Christian Sundin, 0696-40 138; chr.sundin@bredband.net

Detta nummer av KälarneNytt sponsras av
Karlstedts Allservice, Hällesjö
som står för kostnaderna för papper och tryckning.

Om att vara kommunalråd

KälarneNytt har träffat Bräcke kommuns nya kommunalråd Sven-Åke Draxten, Kälarne. Han har nu haft jobbet i en och en halv månad.

Har du kommit in i jobbet och rollen som kommunalråd?

Ja, det har gått bra. Jag känner till vad de flesta jobbar med på kommunkontoret sedan tidigare då jag varit politiskt aktiv under många år. Jag har ganska bra koll på de kommunala rutinerna och jag har jobbat parallellt med Erik Magnusson (det förra kommunalrådet) en tid innan jag tog över.

Vad gör ett kommunalråd?

Som kommunalråd är man ansvarig för all verksamhet i kommunen.

Jag är ordförande i kommunstyrelsens arbetsgrupp för ekonomifrågor och näringslivsutskottet där bl a arbetsmarknadsfrågor och näringslivsutveckling ingår. Jag är också ordförande i demokratigruppen där bl a landsbygdsutveckling ingår.

En annan viktig del av mitt jobb är att skapa kontakter med myndigheter och verksamheter utanför kommunen.

Vad ser du för problem framöver för Bräcke kommun?

Befolkningsutvecklingen: Med ett tapp på c:a 80 personer/år är det den stora utmaningen. Och hur kan vi locka de c:a 300 personer som pendlar in till jobb i kommunen att bosätta sig här?

Ekonomi: Befolkningsutvecklingen påverkar negativt vår ekonomi genom minskade intäkter. Kommunens kostnader domineras av skolan, vården och omsorgen, utgiftsposter som är svåra att

påverka.

Företagande: Vi behöver bättre möjligheter att få fram riskkapital till företags-etableringar och borgensgarantier till byggnadslån för bostadsbyggande.

Service i glesbygden är en annan viktig fråga: Hur ersätter vi den service som successivt försvinner från våra byar: kassaservice, banker, tankställen och post?

Vad händer med Hemgården i Kälarne?

Vi planerar för trygghetsboende där och håller på med att renovera visningslägenheter. Trygghetsboendet är avsett för människor som kan bo själva men vill ha närhet till service.

Vad händer med Kälarne Folkets Hus nu när den ende anställde slutat?

Föreningen finns kvar men är t v vilande. Föreningens hyreskontrakt med kommunen har upphört.

Finns det några rivnings- eller avvecklingsplaner för Kälarne?

Vakansgraden på lägenheter i kommunens hyreshus ligger på en något för hög nivå. Två av kommunens fastigheter i Kälarne kommer att annonseras ut för försäljning, dels f d kommundelshuset, dels hyreshuset väster därom.

När blir skotertunneln under järnvägen vid f d Vägverkets garage klar?

Inga avtal med Banverket är klara men jag kommer att bevaka frågan.

Hur ser en typisk kommunalrådsdag ut?

Om jag väljer en dag under vecka 33 så hände följande:

På fm rundresa till företag i kommunen

med vår nye landshövding som avslutades med lunch i Pilgrimstad. Därefter ett möte i Bräcke med företrädare från andra myndigheter om ”service i samverkan med andra myndigheter” som följdes av ett möte för information om kommande ärenden inför nästa kommunstyrelsemöte. Dagen avslutades med att gå igenom posten, såväl vanlig post som e-post.

Hinner du skjuta något mellan

arbetspassen?

Ja i söndags deltog jag i öppna jakt-skytte-SM. Det gick hyfsat men inte lika bra som i SM för Oldboys där jag vunnit nu 2 år i rad. I jaktskytte skjuter man 10 skott vardera på löpande älg och rådjur och 50 skott på lerduvor.

KälarneNytt tackar för samtalet och önskar kommunalrådet lycka till i det nya arbetet.

Christian Sundin

Sista turen

Sista turen Sundsvall – Kälarne

En epok går i graven.

Just så uttryckte sig bussföraren på väg hem med sista bussturen Kälarne – Sundsvall – Kälarne, just denna vackra sommarlördag den 14 juni 2008. Men historiens vingslag nådde aldrig utanför bussens fönster.

Istället får vi resenärer en sista gång ta till vara den njutning som det härliga landskapet inbjuder till. Här möter vi också de små byarna, var och en med sin historia och sin charm.

När vi lämnar Sörbygden och Hällesjö är vi nästan hemma. Bussen rullar in i Ansjös sköna sluttning med Ansjös småkrusiga vattenyta på vänster sida bort mot Änäsens strand och mäktigt i bakgrunden reser sig Middagsberget. Vi är i Kälarne.

Det är denna upplevelse som vi kommer att sakna, när busslinjen nu inte längre finns.

Tack för visad god omsorg om resenärerna.

Ingemar Angell



Beställ på webben:
kik@kalarneik.com
eller av Lotta 403 29,
070-050 32 85 eller
Ingela, 406 76,
070-371 39 00

Idrottsskolan
startar 7 oktober
i gymnastiksalen på skolan
18-19 idrott
19-20 innebandy

Köp Hushålls- och toapapper av KIK!

Leverans hem! Betalning via faktura.

Sommaren i Västane

2008 är inte slut men firandet av Västanedes 675-årsjubileum är över.

Wilken lyckad helg det blev!

Midsommaraftonen firades med klädning av stängen, sång och dans kring densamma till musik från Tjytjala Hot Five med ovanligt många dans- och leklystna. Kamsen gick åt som smör i solsken liksom lotterna till vårt fina hemslöjdslotteri där högsta vinsten var Britt-Inger Sundins lapptäcke. Många fikade och njöt i solvärmen.

På övervåningen till skolan kunde man se på den fantastiska fotoutställningen med Alexander Fröbergs bilder.

Midsommardagen inleddes med jubileums gudstjänst i kyrkan med den gamla ordningen, bl.a. med dam- och herrsida. Hällesjö-Håsjökören sjöng. Därefter vankades det kaffe hos Byföreningen.

Margareta Hallenborg hade lagt ner ett digert arbete på att forska fram fakta kring gårdarna i byn och guidade själv de två historievandringar som lockade många deltagare. Små skådespel som belyste vad som hänt förr utspelade sig längs vägen.

På lördagskvällen var det pajtävling. Hela 21 bidrag lämnades in! Ungefär lika många mat- som efterrättspajer. En jury bestående av tre icke bymedlemmar utsåg Peter Borgs underbara Quiche Lorraine, med massor av ingredienser, till vinnande matpaj och Jenny Malmbergs utsökta jordgubbsmarängpaj till vinnande efterrättspaj. Recepten

finns att läsa på Västanedes hemsida! (www.vastanede.se). När vinnarna utsetts fick alla som ville vara med och kalasa på pajerna. Det blev många som åt med god aptit.

Efter månader av förberedelser och repetitioner framfördes så på söndagen vårt krönikespel, Fred och Fejd i Westan Eid, där en stor del av byn var engagerad, med två utsålda föreställningar i Kälarne skola. Innan föreställningarna var det mingel utanför med dryck och snacks. Alla medverkande gav järnet och det blev SUCCÉ!

Mellan de två föreställningarna skedde dragningen av hemslöjdslotteriet under överinseende av Sven-Åke Draxten. Den lycklige vinnaren var Göran Näslund.

Som pricken över i valdes Västane till årets by i Bräcke kommun 2008!

Jubileumsfirandet avslutades den 9 augusti med att Byföreningen inbjöd alla medlemmar samt övriga som på olika sätt hade bidragit, till fest på hotellet med god mat och dryck.

Nu väntar vi med spänning på DVD:n, Fred och Fejd i Westan Eid, som Ralf Hundertmark och Katrin Günter arbetat med under sommaren. Den kommer att finnas till försäljning, håll utkik!

Till slut vill Västane Byförening tacka alla som bidragit till att göra vår jubileumssommar så lyckad!

Susanne Karling ordförande i VBF

Medlemsinfo Kälarnebygdens ekonomiska förening:

Medlemsavgifter 2008:

	Enskild	Förening	Företag
Insats	50	100	500
Årlig medlemsavgift	50	100	200

Bankgiro, 5404-9606, eller direkt till kassören, Elisabeth Barkéus-Näslund

Sommaren i Övsjö

Övsjö har upplevt en helt otrolig sommar. Fina soliga dagar fyllde av uppfriskande bad på Övsjöbadet. Den fantastiska sandstranden med klarblått vatten och världens vackraste himmel. Badhusparken med ett tjugotal installationer har lockat besökare från hela världen. Det har varit massor med människor som har strövat i parken och roats av de uppfinningsrika konstverken som bygdens folk har konstruerat. Promenadteatern blev en succé. Fyra föreställningar var fullsatta och åskådarna kunde glädjas åt en promenad runt byn med otroligt vackra vyer och med skådespel längs vägen. Skådespelarnas prestationer var mycket uppskattade. Promenadteatern avslutades med mat, musik och sång på bygdegården. Konstcafé med konstutställning och kaffeservering blev under sommaren en populär mötesplats. Samtidigt som god konst visades så fikade man och träffade massor med bekanta. 19 fotoalbum som berättar byarnas liv i ord och bild väcker ett enormt intresse. Man kan sitta och

läsa albumen i timmar.

Som grädde på moset denna sommar så har det hållits en allsångskväll med a Barbro, Boris och Koriost. Samtidigt som det bjöds på musikalisk underhållning så löstes ett melodikryss. Vinnare blev Oddbjörn Eriksson. Vinsten bestod i att leda nästa års allsång och Oddbjörn lär redan ha börjat träna.

Radio Jämtland var på besök en hel eftermiddag och det sändes två inslag i radion.

ÖP gjorde ett otroligt fint reportage om Badhusparken.

Hur många som besökt Badhusparken vet vi inte. Hur många som besökt Övsjöbadet vet vi inte heller. Men c:a 700 personer har besökt Övsjö bygdegård i Västerövsjö under sommaren och det är många människor det.

Som ordförande i bygdegårdsföreningen är man otroligt stolt över alla som har medverkat till att göra Övsjö känt för sin underbara natur och annorlunda arrangemang.

Berit Källström

Flottningsbåten Langö

Den 26 juli döptes flottningsbåten Langö och det skedde under sprakande fyrverkeri på Byakampen i Hällesjö. Harriet Jorderud förrättade dopet. Båten, som ägs av Hällesjö hembygdsförening, kommer att göra turer neråt sjöarna från sommaren 2009. Utrustad med picknickkorg och fiskespö ger man sig iväg på en naturskön resa och stiger kanske i land på Langön, som ligger 1 mil från Hällesjö. Där kan man grilla och även övernatta.

DU som redan nu vill göra bekantskap med båten Langö, kan för 50 kr(/pers) göra en tur runt Hällsjön.

Är DU intresserad, boka turen hos ROLAND LUNDSTRÖM tel 0696 42067 eller 073-7619300.

Kostar det för mycket...



att klippa de nya gräsmattorna som finns på kommunens rivningstomter?



Måndag 1 september öppnar jag min dam- och herrfrisering på Stationsvägen 10 i Kälarne.

Hjärtligt välkommen att boka tid!

Kristina Åslin
0696-404 10

**Beställ
nya fönster!**

**Just nu bjuder
vi på montaget!***

Wisys är ett av Nordens största företag för försäljning och montering av fönster

Boka kostnadsfritt hembesök redan idag. Ring 063-77 87 70 eller gå in på www.wisy.se



* Du får 1800:- i monteringsrabatt per fönster vid köp av minst sju fönster eller dörr. Gäller till 31 augusti.

WISY™
FÖNSTER & MONTAGE

Att drabbas av stroke!

ke Söderström drabbades av en stroke i november 2006. Här följer hans berättelse om tiden efter stroke.

Jag vill försöka återge de tankar, känslor och erfarenheter jag känt och upplevt under min sjukdomstid. Jag kommer nog att i framtiden ha två tideräkningar: före och efter den 29 november 2006. Det var nämligen den dagen jag drabbades av en stroke eller hjärninfarkt som är den rätta medicinska benämningen. Stroke* är det samlande namnet för propp i hjärnan. Anledningen till att jag skriver detta är bl a att jag hoppas att vårdpersonalen bättre ska förstå vad som rör sig i en av stroke skadad hjärna. Visserligen är det mina tankar och känslor men jag tror inte de skiljer sig så mycket från andra patienters.

Jag ska nu försöka återge händelseförloppet den 29 november 2006 som jag minns det:

Jag vaknar som vanligt klockan 6 och gör mina morgonrutiner. När jag är klar med dessa ringer telefonen. Det är Susanne, vår sons sambo, som undrar om jag kan vara barnvakt medan hon är hos hårfrissan, barnen är hemma från skolan pga magsjuka. Jag svarar att jag kommer, plockar ihop lite verktyg och en bit spånplatta som jag kapat till för att reparera ett av deras köksskåp och åker dit.

Barnen är uppstigna och sitter och spelar tv-spel. Jag börjar justera till skivan, men konstaterar att den är lite för bred. Jag säger till mina barnbarn att farfar måste fara hem och hyvla av skivan.

Farfar blir borta 5 - 10 minuter och hitta inte på någonting medan jag är borta. Att jag ändå törs lämna dom beror på att de är så lugna och snälla.

Jag sätter mig i bilen, kör hem och går ner till garaget i källaren. När jag nästan sågat klart i den fastspända spånplattan tar jag ett steg bakåt och upplever som att jag tappar balansen och faller snett bakåt på sidan i golvet. Jag fattar inte vad som hänt, tittar mig omkring och ser att om jag kan kravla mig ett litet stycke så kanske jag kan sträcka upp armen och dra mig upp på fötter så ska väl det här inte vara något farligt. Jag lyckas dock inte med detta utan jag ligger och väntar på att min hustru ska komma hem från sitt arbete, jag förbannar min dumhet att jag lämnade mobiltelefonen uppe.

Så hör jag äntligen att hustrun kommer hem, ropar och vill att hon ska komma och hjälpa mig.

Hon kommer ner och får se mig liggande på golvet. Hon förstår att hon inte kan hjälpa mig utan hon går till våra grannar Ingrid och Morgan Wikström för att få hjälp. Ingrid som arbetar inom sjukvården ser dock på en gång vad som hänt och ringer efter ambulans och hämtar en kudde som jag får under huvudet.

Efter ungefär en timme anländer ambulansen och jag blir placerad på en bår. Väl inne i ambulansen får jag syrgas och en spruta. Så bär det iväg till lasarettet och jag fattar fortfarande inte det allvarliga som hänt mig.

Väl inne på akuten blir jag undersökt och utfrågad samt får huvudet magnet-

röntgat. Efter ett tag anländer min hustru och då känner jag mig lugnare.

Efter en väntan som jag tycker är lång kommer så beskedet att jag är klar och får åka upp till avdelning 208.

Efter någon dag där får jag möjlighet att använda rullstol så jag kan åka omkring i korridoren och fram till matplatsen och den lokal där jag får min första träning. Efter ytterligare vård dagar får jag den 11 december flytta till Remonthagen.

Vad kan jag då säga om min tid på avd 208? Jo, jag fann mig väl tillrätta, kände mig lugn och trygg tack vare en mycket bra och trevlig personal, bra mat och besök av vänner och bekanta och sonen med familj samt hustrun. Hur orkar hon? När jag kommer till Remonthagen välkomnas jag med en pärm med rubriken: Välkommen Åke till Remonthagen Rehab. Dagarna är, till att börja med, fyllda av vila och träning att äta. Snart kan jag förflytta mig från sängen till rullstolen och tillbaka samt från rullstolen till toalettstolen och tillbaka. Dagarna går fort, jag trivs och mår bra. Ibland känner jag mig nedstämd, då gråter jag tyst inom mig men det lurar inte vårdpersonalen. De märker att jag är ledsen och frågar varför och så tröstar dom mig, vilka härliga människor.

Jag beslutar mig för att skriva ner vad jag tycker och känner för personalen. När jag sitter vid datorn kommer orden av sig själva. ”Jag har varit på Remonthagen i 33 dygn och nu vet jag att änglar finns. Dom är alla samlade här på avd F och alla har de egenskaper som vilja, kunskap och förmåga. Dom är glada och varma och har stor empati och social kompetens. Gud vad jag älskar er, ingen nämnd och ingen glömd.”

Jag får mycket besök av släktingar, vänner och bekanta. De kommer med blommor, frukt och godis, mitt rum ser nästan ut som en blomsteraffär. Jag brukar skoja och säga att jag ska öppna en sådan. Tiden går fort och snart är det jul. Jag blir först ledsen vid tanken på att fira jul liggande i en sjukhussäng, men tack vare min hustru och familj blir det en riktigt bra jul. Hustrun bor på hotell och kommer och hälsar på varje dag. Av barnbarnen får jag den finaste julkapp jag någonsin fått. Dom har målat var sin teckning med anspelning på julen. Personalen sätter upp teckningarna på väggen under klockan så det sista jag tittar på, innan jag somnar, och det första jag ser när jag vaknar, är dessa teckningar.

Så en dag dyker Kenneth Godhe upp. Han har fått en betydligt lindrigare stroke än jag, han kan gå och använda båda armarna. Han blir ett bra tillskott vid matbordet då han kan serva oss andra samtidigt som det är roligt för mig att få en bekant att prata med. Träningen fortskrider och jag blir snart en hejare på att gå i trappor.

Den 26 jan är det dags för min första permission. Skönt att få komma hem till familjen. Lördag morgon den 27 jan upplever jag någonting märkligt. Jag har vaknat men förmodligen slumrat till då jag tycks se och känna hur det är någonting som kommer uppifrån och strålar in i mitt huvud, och så får jag en uppmaning: Du är så full av kärlek att du måste dela med dig. Min första tanke är att är det någon ny del av hjärnan som håller på att aktiveras och jag beslutar mig för att berätta om min

vänd

upplevelse. När jag berättar om den för doktorn frågar hon mig: Vad tror du själv att det var? Jag svarar att det var nog han där uppe.

Den 29 jan, efter ett träningspass i köket och på väg tillbaka till avdelningen, passerar vi förbi en lokal där dom brukar tova ull. Tillbaka på avdelningen pratar jag med Kenneth och vi bestämmer oss för att på kvällen höra om vi får börja med ulltovning. Vi bestämmer oss för att tova en hatt á la Pettsson. Vi hinner tova själva hatten första kvällen, andra gången gör vi den klar med ett rött band. Ullen är ett härligt material att arbeta med men jag som är som en enarmad bandit behöver lite hjälp. När hatten är klar tovar vi varsin handväska till våra fruar. Att hålla på med tovning av ull är en bra och intressant och lärorik terapi-verksamhet och en bra del av rehabiliteringen.

Vintern går och våren kommer och, som sagt, dagarna går fort så en dag är det min tur att vara i träningsköket för att laga till en frukost. Jag väljer att koka en havregrynsgröt. Nästa gång ska jag laga till en lunch. Då har jag tänkt bjuda på ugnsstekt sill och kall aprikossoppa. Jag får även bjuda en person. Är Kenneth här då så bjuder jag honom.

Så kommer dagen då jag får börja träna att gå med rollator. Det går ganska bra trots att vänstra handen vägrar att hålla fast i handtaget. Så småningom kan jag gå omkring på avdelningen och angränsande korridorer med rollator och kryckkäpp utan personal. Jag trivs fortfarande jättebra och känner mig lugn. Vad som förmörkar min himmel är att ingen kan lämna några garantier om jag kommer att bli återställd utan det får framtiden

utvisa.

Så kommer beskedet som jag inte tycker om: Detta är sista veckan jag får vara på Remonthagen. Den 1 mars är det dags att bli utloggad. Det blir många kramar och tårar när jag tar adjö av personalen. Jag ska tillbringa 1 vecka med självträning i hemmet efter ett träningsprogram jag fått. Sedan ska jag få komma till Kälarne Rehab på Tallgläntan på en tre veckors träningsperiod.

Vad kan man säga om tiden på Remonthagen?

Jo, den var helt underbar tack vare den otroligt kunniga personalen och den fina sociala miljön. Jag stortrivdes och första veckan hemma längtar jag tillbaka till Remonthagen.

Träningsperioden på Rehab går fort. Till de framsteg jag gör är det bästa att jag börjar gå utan kryckkäpp samt att jag har förbättrat mig på alla punkter i testprotokollet, synd att det ska dröja ända till augusti innan nästa träningsperiod. Men tyvärr finns det för få platser.

Vad jag kan säga om Kälarne Rehab?

Jo, rummet var ljust och trevligt, bra personal, tyvärr var den sociala miljön inte bra. Man ska inte blanda rehabpatienter med boende på Tallgläntan. Två nya metoder fick jag också prova på som jag tyckte verkade bra. Det var ett paraffinbad där man doppade den sjuka handen i varm paraffin samt en låda med varm sand som man fick gräva i. Båda dessa saker gjorde att handen blev mjuk och det höll i sig hela natten. Träningslokalen var bra och ligger i markplan så vi kunde vara ute och promenera när vädret så medgav. Det enda negativa är att det är för få platser tillgängliga vilket gör att det blir för långa uppehåll mellan

träningsperioderna. Så efter den här perioden dröjer det till augusti innan jag får komma tillbaka.

Jag skickar ett medborgarförslag till Bräcke Kommunfullmäktige med förslag att inrätta en rehabiliteringsavdelning på Hemgården.

Så kommer då våren och naturen vaknar ur sin vinterdvala. Jag kan gå ut och hämta tidningen och tränar att gå ute på altanen där jag också sitter och solar mig. Man känner att man får ny energi. Samtidigt gråter jag tyst inombords när jag ser allt som jag vill göra men inte kan. Jag vet också att en del saker måste min hårt slitande hustru klara utav. Hur ska hon orka? Vi har i alla fall beslutat oss för att börja elda med pellets i stället för ved.

Efter våren kommer så sommaren men den försvinner lika fort som en avlöning. Jag förbannar min sjukdom som tagit en sommar från mig då jag inte kunnat vara med mina barnbarn och badat, fiskat och lekt och när man närmar sig sjuttio år så vet man icke hur mycket sand man har i livets timglas. Ibland får jag destruktiva tankar. Då funderar jag på vad är det för mening med mitt liv. Jag är ju inte till glädje för någon utan bara till besvär. För övrigt mår jag bra och jag inser trots allt att jag haft tur.

Hur har stroken påverkat mig som person? Jag tror att jag blivit ödmjukare, jag tar ingenting för givet längre. Jag märker också att smaken förändrats, jag tycker mycket smakar starkt. Jag planerar inte lika mycket utan lever på hoppet att jag ska bli någorlunda frisk. Jag fördriver tiden med att lösa korsord, läsa tidningar samt titta på TV. Det har varit en hel del bra program om hjärnan. Det är otroligt

hur man med datorer och nya bättre röntgenutrustningar kan tränga in i och bättre förstå hjärnans konstruktion. Att utforska hjärnan är ungefär som att utforska universum eller världshaven. Personligen tror jag att man inom en snar framtid med stamcellsforskning kan reparera skadade delar i hjärnan.

Åke Söderström

*I Sverige drabbas någon av stroke var sjuttionde minut eller cirka 30 000 människor/år.

I Jämtlands län är siffran 1,5 stroke om dygnet eller cirka 500/år så rehabiliteringsbehoven är enorma.

Cirka 80 % av de som har högt blodtryck drabbas också av blödningar i hjärnan vid en stroke.

Tyvärr finns det inga mallar över vad som är orsaken till att man kan få en stroke så det är svårt att säga vilka som är i riskzonen, man tror dock att den ökade stressen kan vara en utlösande faktor. Stroke är en folksjukdom som orsakar stora kostnader för samhället och stort lidanden för den drabbade och deras anhöriga som oftast är en bortglömd grupp. Man brukar säga att stroke är en anhörigsjukdom.

**Mitt medborgarförslag behandlades den 22 december och avlogs av kommunfullmäktige.

Fortsättning följer i nästa nummer av KälarneNytt (27 sep).