



"Det här är veckans stora händelse för mig", säger deltagaren Gunnar Petersson, som här får hjälp av instruktören Charlotte Svensson.



"Det känns bra att träna och jag har fått bättre ork i vänstersidan", säger Berit Jonsson.



"Vi tycker det här är fantastiskt", säger Ann-Marie Larsson och maken Boris Larsson.



Anita Svensson och Janne Bengtsson passade på att prata lite mellan övningarna.

Strokeföreningen tar plats på gymmet: "Veckans stora händelse"

OSKARSHAMN

Sedan i januari har ett tiotal medlemmar från strokeföreningen i Oskarshamn träffats en gång i veckan för att träna på gym. Betydelsen av träningen är stor, precis som fikastunden efteråt. – Det är skönt för hela kroppen, säger Gunnar Pettersson.

Några har drabbats av stroke, andra är anhöriga till någon som drabbats eller är bara medlemmar i före-

ningen. Men gemensamt är att ett tiotal av strokeföreningens medlemmar träffas en gång i veckan för att träna på gym. Anita Svensson, styrelsemedlem i föreningen, är initiativtagare.

– Vi hade tidigare ingen fysisk aktivitet så vi är så nöjda att vi fick igång det här, säger hon.

I januari drogs träningen igång och Charlotte Svensson, anläggningsansvarig på Malkars i Oskarshamn, håller i cirkelträningen.

– Vi har anpassat träningen efter vad de klarar av och vill testa, då alla deltagarna

är på olika nivåer. De är verkligen jättetaggade och visar en otrolig glädje, säger hon.

Vid en av träningsmaskinerna sitter Gunnar Pettersson på sin rollator och tränar stakning genom att dra i två stavliknande och snöförsedda handtag. Det är dock inte Vasaloppet han tränar till.

– Haha, nå då hade jag inte kommit så långt, säger han.

Han är däremot väldigt glad att han började med träningen.

– Det här är veckans stora händelse för mig. Det är skönt för hela kroppen. Sedan är det kaffe och fika efteråt, säger Gunnar Pettersson, som drabbades av stroke 2013.

– Jag har fått bättre känsel i händerna nu, säger han om den positiva effekten av träningen.

Bredvid Gunnar Pettersson sitter Berit Jonsson i rullstol och gör snarlika övningar. Hon drabbades av stroke 2018. Med sig har hon maken Lars Jonsson.

– Det känns bra att träna

Jag har fått bättre känsel i händerna nu.



och jag har fått bättre ork i vänstersidan, säger hon och får lite hjälp av maken, då hennes tal, och högersidan av kroppen, är påverkat. – Det är roligt att frugan ville efter sin stroke. Det är nyttigt för alla, säger Lars Jonsson.

Janne Bengtsson, som drabbades för tre år sedan,

uppskattar också tränings-tillfällena.

– Det skulle egentligen alla behöva, det gör skillnad. Sedan är det socialt och trevligt, säger han.

Gänget i strokeförening har ett par gånger kvar innan det blir sommaruppehåll. Men om allt faller på plats så fortsätter de även till hösten.

– Det hoppas vi, säger Anita Svensson.

Daniel Svensson
Text & foto

daniel.svensson@ot.se

