

# Nordan stigarn

FRISKVÅRDANDE

FÖRETAGERSKA

FÖRLÖSER

FÖRÄNDRING

Sidan 12

6-8 mars 2026 Nr 472

Annonsera: [christer@spanskavillan.com](mailto:christer@spanskavillan.com) · 070-554 19 45 · Nästa nr: 27-29/3 Annonstop: 18/3 · [stockapublishing.com](http://stockapublishing.com)

## Toves Hundtrim

Lazerbehandling Häst & Hund

Klippning / Trimning

Spabehandling

Kloklippning

Dogwalking

Tandsten



**Tove Lovlycke**  
070-999 6213

**Häggviken 337, Jättendal**  
[toveshundtrim@hotmail.com](mailto:toveshundtrim@hotmail.com)

## Stocka Bågskytteklubb

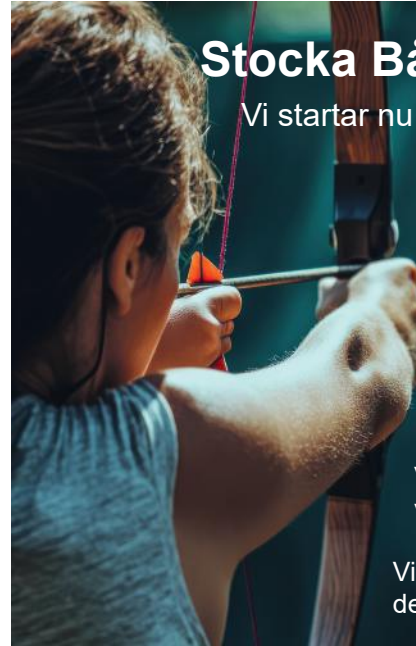
Vi startar nu en prova-på kampanj

Tisdagar kl. 18-19  
& torsdagar 18-20

Alla är välkomna, unga som gamla. Bågskytte är en sport för alla året runt. Ni kan prova både långbåge och recurve.

Vi håller till i vår lokal vid Stocka idrottsplan.

Vid frågor maila:  
[dennis.eriksson@ownit.nu](mailto:dennis.eriksson@ownit.nu)



# KUNDE JAG FÖLJA DIG

Teaterkonsert om Karin Boyes liv med tonsatt poesi

**Torsdag 26 mars kl. 18.00**  
**Sågtäktens bygdegård, Sågtäkten**

Föreställningen öppnar en reva i tiden, då när Karin levde. Vad var det som hände? Publiken lotsas genom 1900-talet och ett livsöde som under flera decennier följdes av skammens tystnad. Karins skrivna brev och kändaste dikter gestaltas med värme, humor och allvar.

Föreställningen bildar ett rop ut i vår tid från det som hon upplevde då, nu aktuellt som då. Psykisk skörhet i kombination med den rådande homofobi som då existerade, gör vår tid synlig. Musiken är känsligt komponerad utifrån kunskap om hennes liv och spelas av erfarna musiker med sättningen cello, piano, gitarr och sång. Föreställningen väcker en kulturskatt till liv och målgruppen är vuxna.

Biljetter: Ordinarie: 220 kr. inkl. fika Scenpass: 200 kr. inkl. fika  
Ungdom t o m 18 år 100 kr. inkl. fika  
Bokning: 070- 645 96 80

[riksteatern.se/nordanstig](http://riksteatern.se/nordanstig)

**nordanstigs teaterförening**  
EN DEL AV RIKSTEATERN



**RIKSTEATERN**  
**gävleborg**





### GUDSTJÄNSTER

**10 mars**, Bergsjö kyrka 9.00, morgonbön.  
F Unger och C Liljedahl

**11 mars**, Bergsjö trefaldighetskapell 9.00, morgonmessa. S Aspling och C Liljedahl

**15 mars**, Midfastosöndagen, Jättendals kyrka 11.00, visitationsmessa, gemensamt med Nordanstigskustens församling. Biskop Karin Johannesson håller visitationspredikan  
Kollekt till Act Svenska kyrkan

**18 mars**, Bergsjö trefaldighetskapell 8.00, morgonmessa. F Unger och C Liljedahl

**22 mars**, Jungfru Marie beb.dag, Bergsjö trefaldighetskapell 11.00, Mariamässa. Bergsjö Barock medverkar. F Unger och C Liljedahl  
Kollekt till Ekumeniska gruppen

**25 mars**, Bergsjö trefaldighetskapell 8.00, morgonmessa. F Unger och C Liljedahl

**29 mars**, Palmsöndagen, Bergsjö kyrka 11.00, familjegudstjänst med mässa. Barnkören medverkar. F Unger och C Liljedahl  
Kollekt till Act Svenska kyrkan

### TRIVSELTRÄFFAR

**Ilsbo**, onsdag 11 mars klockan 13.00.

**Ilsbo**, onsdag 25 mars klockan 13.00.

Vi träffas i församlingshemmet.

### SYFÖRENINGAR

**Bergsjö**, måndag 9 mars klockan 13.00.

**Hassela**, tisdag 17 mars klockan 13.00.

**Ilsbo**, torsdag 19 mars klockan 13.00.

**Bergsjö**, måndag 23 mars klockan 13.00.

Vi träffas i respektive församlingshem.

### KYRKKAFFE

**22 mars** - väffelserving i församlingshemmet efter mässan.

**29 mars** - kaffe och kaka i kyrkan efter gudstjänsten.



### FASTELOPPIS I ILSBO FÖRSAMLINGSHEM

Lördagen den 28 mars mellan 11-14 är det fasteloppis i Ilsbo församlingshem.

Fikaförsäljning, varmkorv, lotterier, och loppisprylar. All behållning går till Act Svenska kyrkans fastekampanj  
”Från dina händer till där det händer”



Dela med dig genom att swisha till 123 263 3097  
Märk: Fastekampanj

### HASSELA KYRKA RENOVERAS

Från och med februari 2026 pågår en omfattande renovering av tornet i Hassela kyrka. Bland annat ska tornlanterninen hissas ner och rötskador åtgärdas. Arbetet beräknas vara färdigt under hösten och i samband med första advent hoppas vi att kyrkan är tipptopp och vi kan fira Hassela kyrka 200 år!



### VÄLKOMMEN MARIA!

Nu välkomnar vi Maria Törnberg till församlingen som församlingsassistent.



### GUDSTJÄNSTER OCH ANDAKTER

#### 10 mars, tisdag

Hagängsgården Harmånger  
13.30 Musikandakt

#### 11 mars, onsdag

Bergsjö, Trefaldighetskapellet  
Kl 9.00 Morgonmessa med kyrkoherde Sofia Aspling och kantor Charles Liljedahl. Kyrkkaffe i församlingshemmet.

Morgonmässan med kyrkkaffe är del i biskop Karin Johannessons visitation i Bergsjö och Nordanstigskustens församlingar och är offentligt.

#### 12 mars, torsdag

Harmångers kyrka  
Kl 9.00 Morgonbön med pastorsadjunkt Kris Thorn och organist Attila Honti. Morgonbönen är ett av de offentliga inslagen i biskop Karin Johannessons visitation i Nordanstigskustens församling.

#### 15 mars, Midfastosöndagen

Jättendals kyrka  
Kl 11.00 Visitationshögmässa för Bergsjö och Nordanstigskustens församlingar med biskop Karin Johannesson som håller visitationspredikan, båda församlingarnas präster, diakon, kyrkomusiker och kyrkokörer samt barn- och ungdomsbanden. Kollekt till Act Svenska kyrkan. Kyrklunch i församlingsgården.

#### 17 mars, tisdag

Bergesta Gnarp  
Kl 13.30 Musikandakt

#### 22 mars, Jungfru Marie bebådelsedag

Harmångers kyrka  
Kl 9.00 Kyrkfrukost före högmässan.  
Kl 10.00 Högmässa med komminister Signe Ek och organist Attila Honti. Kollekt till Act Svenska kyrkan, fasteinsamlingen.

Gnarps kyrka  
Kl 13.00 Gudstjänst för alla åldrar med komminister Signe Ek, pedagog Anna-Karin Björk, miniorer och juniorer samt organist Attila Honti. Kollekt till Act Svenska kyrkan, fasteinsamlingen. Enkelt kyrkfika i kyrkan.

#### 24 mars, tisdag

Hagängsgården Harmånger  
13.30 Musikandakt

#### 29 mars, Palmsöndagen

Harmångers kyrka  
Kl 9.00 Kyrkfrukost före högmässan.

Kl 10.00 Högmässa för alla åldrar med pastorsadjunkt Kris Thorn, pedagog Anna-Karin Holmberg, miniorer och juniorer samt kantor Alfred Johansson. Kollekt till Act Svenska kyrkan, fasteinsamlingen avslutas.

#### Jättendals kyrka

Kl 13.00 Gudstjänst med komminister Signe Ek och kantor Alfred Johansson. Kollekt till Act Svenska kyrkan, fasteinsamlingen avslutas. Enkelt kyrkfika i kyrkan.



**FÖRSAMLINGS-  
GÅRDEN  
JÄTTENDAL**

Från dina händer till där det händer  
Fasteaktionen 15 februari - 29 mars 2026

**Församlingsafton 25 mars kl 18.00**

Kom och ät **MIDDAG** och lyssna på Uppsala Stifts **act** inspiratör NINA PALM som berättar om det arbete Act Svenska kyrkan bedriver och som vi bidrar till med våra församlingskollekt

Mat: 60 kr vuxen, 30 kr barn

Svenska kyrkan Nordanstigskustens församling

Insamling till Fasteaktionen

#### FASTEAKTIONEN 2026



#### Biskopsvisitation 11-12 och 15 mars

**Biskop Karin Johannesson** visiterar vår församling (till viss del gemensamt med Bergsjö församling) Du är välkommen att delta vid de offentliga samlingarna:

Morgonmessa och kyrkkaffe i Bergsjö 11/3, Café Existens i Hassela 11/3 (se sid 7), Morgonbön i Harmånger 12/3, Visitationshögmässa och kyrklunch i Jättendal 15/3.

#### Församlingsexpedition

Strömsbruksvägen 14, 829 95 Harmånger  
Telefon 0652-74 73 00  
Telefon- och besökstid vardagar kl 10 - 12  
Kyrkogårdsförvaltning: 0652-74 73 15

Präster:

Sofia 0652-74 73 01  
Signe 0652-74 73 02, Kristina 0652-74 73 14

Diakon:

Anna-Karin B 0652-74 73 05

Pedagog:

Anna-Karin H 0652-74 73 06

Kyrkomusiker:

Attila 0652-74 73 08, Alfred 0652-74 73 09

KULTUR/CIRKLAR  
I SAMVERKAN MED

**sensus**

## Information från biblioteken

### Författarbesök av Sofia Rustan

Gnarps bibliotek  
Måndag 23 mars klockan 18.00

Sundsvallsförfattaren Sofia Rustan, med rötter i Norrbotten berättar om hur ett besök på Draghällans fyrplats, som ligger på en ö i hamninloppet till Sundsvall, ledde hela vägen till tre-bokskontrakt i deckarserien ”Morden i Sundsvall.”



Foto: E. Hedenström

Föranmälan senast 19 mars till Gnarps bibliotek.

### Bok och Bio

Filmvisning på Bergsjö bio, Bergsjögården:  
Torsdag 26 mars klockan 14.00

Samtal om bok och film:  
Bergsjö bibliotek, måndag 30 mars klockan 13.00  
Hassela bibliotek, onsdag 1 april klockan 17.00

Läs boken och se filmen baserad på boken! Boken läser du på egen hand och filmen ser vi tillsammans på Bergsjö bio. Biobesöket är gratis för anmälda. Välj vilken samtalsträff du vill vara med på, Bergsjö eller Hassela.



Foto: Cava/biblioteket

Föranmälan till respektive bibliotek senast 24 mars. För information om boken och filmen, kontakta biblioteket.

Bok och bio är ett samarbete med Bergsjö bio.  
[nordanstig.se/bibliotek](http://nordanstig.se/bibliotek)

### Välkommen till Storgatan aktivitetscenter!

Second hand-butik och kafé  
Storgatan 14, Bergsjö  
Öppet ons-tors 10.00–14.00

Hos oss kan du handla och fika. Vi tar emot saker och kläder när vi har öppet.

Storgatan aktivitetscenter är en av kommunens dagliga verksamhet där personer inom LSS\* ges möjligheter till sysselsättning inom till exempel textil, snickeri och målning. Läs mer på vår webbplats.

[nordanstig.se/aktivitetscenter](http://nordanstig.se/aktivitetscenter)

\*Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade



## Kommuninformation



NORDANSTIGS  
KOMMUN

### Sök feriearbete senast 31 mars!

Du som är folkbokförd i Nordanstigs kommun, går ut nian i grundskolan eller första året på gymnasiet och är mellan 15 och 17 år, kan söka feriearbete hos oss.

Ansökningstiden är 1–31 mars 2026. Mer information och ansökningsformulär hittar du på vår webbplats. Det går också bra att ringa oss:

Richard Richardsson: 073-092 50 57  
Pär Karlsson: 072-534 17 00

Välkommen med din ansökan!  
[nordanstig.se/feriearbete](http://nordanstig.se/feriearbete)



Foto: iStock, montage

## VUX Nordanstig

### Skärpta krav i SFI

Riksdagen har beslutat om nya regler för komvux i svenska för invandrare (SFI). Reglerna började gälla den 1 januari 2026. Det finns nu en tidsgräns på tre år. Syftet är att göra utbildningen mer sammanhållen och effektiv.

Här kan du läsa mer om förändringarna både på svenska och flera andra språk.  
[nordanstig.se/sfi](http://nordanstig.se/sfi)





NORDANSTIGS  
KOMMUN

# Vi vill veta vad du tycker

I Nordanstigs kommun finns stöd att få för den som på olika sätt behöver hjälp i vardagen. Det kan till exempel handla om:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Särskilt boende
- Korttidsboende
- Stöd vid funktionsnedsättning
- Ekonomisk hjälp
- Samtalsgrupper
- Stöd till anhöriga
- Behandling vid beroende
- Råd till barn, unga och familjer

**Vi strävar ständigt efter att bli bättre och vill därför veta hur det stöd vi erbjuder fungerar, och kanske framför allt – vet du om att det finns stöd att få?**

Din erfarenhet är viktig och vi ber dig därför svara på några frågor. Du kan svara anonymt.

*Scanna QR-koden för att komma till undersökningen.*



<https://join.vocean.com/pdvd-yvwo-6829>

#### Vill du veta mer?

Karin Henningsson, Verksamhetschef Stöd och omsorg  
0652-361 64, 070-190 12 52  
karin.henningsson@nordanstig.se

[nordanstig.se](https://nordanstig.se)



## FÖRENINGSGENOMGÅNG

Bergsjö hembygdsförening kallar till



### Årsmöte

Tisdag 17 mars klockan 18.00

på Bergsjö församlingshem, Södra vägen 3

Visning av ny-skannade bilder  
ur Ragnar Lundbergs samling.

Vi bjuder på fika

Välkomna!

## ÅRSMÖTEN

Föreningen Ilsbogården

Söndag 22/3 kl. 18.00, Ilsbogården Ilsbo.

Välkommen!

Ilsbo Hembygdsförening

Onsdag 25/3 kl. 18.00

Ilsbogården Ilsbo. Vi bjuder på smörgåstårter

Välkommen!

## ÅRSMÖTE

Stocka Hamnförening

Stocka Byalag och Korpen

Tisdag 24/3 kl. 18.00. Stocka Folkets Hus

Vi bjuder på fika. Välkomna!

## ÅRSMÖTE

Hassela Vägforening

Torsdagen den 26 mars kl. 18.00

På Hasselagården Hassela

Årsmöteshandlingarna finns på vår hemsida.

<https://hasselavagforening.se/>

Välkomna! Styrelsen

## ÅRSMÖTE

Bergsjö IF torsdag 26/3 kl.18.30

Plats: Klubbstugan Råsjövallen

Vi bjuder på fika

Vi bjuder på fika. Välkomna!

## Varmt välkomna till Sågtäktens Bygdegård

Torsdag den 26 mars kl 18.00. Teaterkonsert om  
Karin Bojes liv. Se Nordanstigs Teaterförenings  
annons.

Lördag den 28 mars kl.11.00 -14.00. Vårmarknad  
Utställare inne och ute, samt försäljning av Hällbröd  
och mjukt Tunnbröd från den egna bagarstugan.  
Servering.

Sågtäktens Bygdegårdsförening  
i samarbete med ABF Hälsingland

[www.bygdegardarna.se/sagtakten](http://www.bygdegardarna.se/sagtakten)

Klipp ur annonsen!



Måsen  
CAFÉ & RESTAURANG

~ vid havet i Stocka ~

DAGENS  
LUNCH

Stor  
sallads-  
buffé

Vardagar kl 10-14

23 mars öppnar vi åter för lunchservering!

Till maten serveras en stor salladsbuffé samt hembakat fika.

Välkommen!

070-744 08 82 ~ [cafemasen.com](http://cafemasen.com)

MELLAN  
FJÄRDENS DELI

073-825 57 53 [mellanfjardensdeli.se](http://mellanfjardensdeli.se)

Välkommen  
till oss!

Här får ditt  
barn vara kreativ,  
använda sin upp-  
täckarglädje och  
problemlösnings-  
förmåga.



För mer information  
[mullemeckigladahudik.se](http://mullemeckigladahudik.se)  
0650-55 66 40

Hasselagårdens Teater  
Presenterar:

# KLARA BESKED

## Mötesprotokoll:

Föreställning 20/3 Kl.19  
Pris 200:- Medlem 150:-  
(Halva priset för ungdom)

Föreställning & middag  
21/3 Kl.18  
Pris 450:- Medlem 400:-  
(Halva priset för ungdom)

Boka din biljett:  
076-824 77 10



Hasselagården Torggränd 8 828 98 Hassela

# En deal för alla

3 för 1

eller

50%  
på ett par

DIREKT  
OPTIK

## VÄRDECHECK SYNUNDERSÖKNING

Gäller vid köp av kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden och rabattkuponger.

# 400:-

14/3-2026

Gävle, Drottninggatan 18, 026-128220  
Hudiksvall, Västra Tullgatan 11, 0650-416565  
Sundsvall, Esplanaden 10, 060-176260

BOKA TID [direktoptik.se/boka](https://direktoptik.se/boka)

Svenska kyrkan

## Hur mår vi i Nordanstig?

En samtalskväll om kris, hopplöshet, glädje och framtidstro.

I en osäker omvärld med ex. krig, klimatstress, pandemier, kroppshets, så väcks oro och osäkerhet. Vad gör det med oss när vi möts av svåra motgångar i livet och ständigt hör om hemskheter i media?

Onsdag 11 mars kl. 18.30

Café Existens  
på Hasselagården  
bjuder på kvällsfika.



- När griper hopplösheten tag i oss?  
- Hur påverkas vi av den oro vi möter i världen?  
- Hur kan vi tillsammans stärka framtidstron där vi bor?

I samtalspanelen finns, förutom biskop Karin Johannesson, bl.a. företrädare från kommunal krisgrupp, socialtjänst och ungdomsledare.

Arrangörer:  
Nordanstigskusten och Bergsjö församlingar.

**Biskop Karin Johannesson** och församlingarna Nordanstig och Bergsjö bjuder in till en samtalskväll om hur vi kan skapa hopp i en mörk omvärld.

Samtalskvällen är en del av den visitation som hon gör i mars för att uppdatera sig om hur personal, församling, verksamhet och bygden mår.

- Vissa punkter i programmet är offentliga. Det är gudstjänster och mässor men också denna samtalskväll – Café Existens, där vi fikar och pratar om ett aktuellt ämne, förklarar biskop Karin som sitter med i samtalspanelen.

- Denna kväll ställs frågan om hur vi mår i Nordanstig när världen runt om, både digitalt, nära i bygden och längre bort kan upplevas skrämmande, orolig och svår. Vi läser t ex om krig, klimatkris, arbetslöshet och hur ensamheten växer bland både unga och äldre. Vad gör det med oss och framför allt, hur hjälps vi åt att stärka framtidstron? säger hon och välkomnar alla till Hasselagården den 11 mars, 18.30.

Text & bild: Mona Wahlund, pressekreterare Uppsala stift









# nordanstigspartiet.se

- Bildat 2018 av Nordanstigsbor -

Vi hoppas på Ditt stöd inför vår 3:e mandatperiod

– vi kommer bl.a. kämpa för:

- ✓ Seniorboenden även för par 
- ✓ Skola F-6 på befintliga skolorter 
- ✓ Öka Föreningsstödet ytterligare 
- ✓ STOPPA Spekulative investeringar 
- ✓ Invånare och Kommunen i samverkan 
- ✓ Upphandling – Förenkla för våra företag 

Som Nordanstigs oberoende parti sätter vi alltid våra invånare i första rummet

Andreas Högdahl ( Ordförande ): 070 - 630 28 26

POLITISK REKLAM

Avs: Nordanstigspartiet Nordanstig

För mer info: stockapublishing.com/ttpa

## Vet du att det finns en glasmästare i byn?

Bergsjö tisdagar kl. 08-16. Svanbacken (vid Stenhuggarn)

0652-104 15 · info@pegaglas.se · pegaglas.se

**PEGA  
GLAS**

## Socialdemokraternas medlemsmöten under våren

Hur formar vi Nordanstig och Sverige med en socialdemokratisk värdegrund och vad innebär en Socialdemokratisk värdegrund?

Välkomna alla medlemmar och ni som är lite nyfiken eller vill diskutera, vad är dina viktigaste frågor?

Är det **karensavdraget**, **sjukvården**, **äldreomsorgen** eller **skolan**? Alla dessa, eller något helt annat?

**Elpriset** har den senaste tiden skenat, det behöver diskuteras. Hur kommer vi till rätta med det?

Till hösten är det val till kommuner, regioner och riksdag, vill du vara med och påverka?

Passa på att engagera dig! Att bli medlem är alltid en bra idé!

**Kommande medlemsmöten med start 18.30**

16/3 Ilsbo Ilsbogården

13/4 Stocka

11/5 Jättendal

Maria Hammarberg 070-276 04 24  
hammarberg55@gmail.com



Socialdemokraterna

POLITISK REKLAM

Avs: Socialdemokraterna Nordanstig

För mer info: stockapublishing.com/ttpa

**Vitvaror och småel till  
priser som tål att jämföras!**

Zetterbergs EL 

Tommy Zetterberg 070-267 91 09, t.z59@hotmail.com  
www.hem-kok.se • Tunavägen 10, KVISLEBY

- Trädfällning & Bortforsling
- Arboristtjänster
- Stubbfräsning

Vi på Hudik Trädfällning AB är verksamma i hela Gävleborg sedan flera år tillbaka.



Välkommen att kontakta certifierade och professionella trädklättrare för ett säkert utfört arbete!

**Tel: 076-243 47 74**  
**johan@hudiktradfallning.se**





*Vi byter färg*

# GNARPS TRÄ & Byggvaror

VI HAR ALLT FÖR DITT BYGGPROJEKT!

ÖPPET: Måndag-fredag 07.00 - 17.00

Lördag 09.00 - 13.00

Tel: 0652-201 38

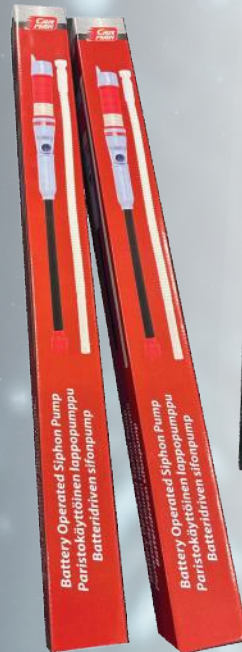
- Brett sortiment
- Personlig service
- Utkörning
- Maskinuthyrning



Fiskepulka



Batteridrivna bränslepump



Vindruteskydd

# 20-30% på ALLT vinterfiske



Pimpelspön

Angeldon





## Vi har det som behövs för:

- Snöröjning av vägar/gator
- Gräv • Schakt • Transporter
- Avloppsanläggningar
- Anläggning av vägar
- Lyftarbeten
- Rivningar



**TH**  
ALLT INOM ENTREPRENAD  
**MÅSKINER AB**

Industriv. Strömsbruk

Tel: 0650-74 02 15 - 070-217 82 92  
thisab@telia.com www.thmaskiner.se

**T.N BYGG**  
0702859076

Vi utför både större och mindre renoveringar- Samt snöskottning

070/2859076

T.N Bygg - Tryggt hantverk året om

**ctc**

**Vi utför allt inom VVS**

Nybyggnationer, installationer, vatten och avlopp, service samt renoveringar.

Auktoriserad installatör/återförsäljare för CTC Värmepumpar och Mitsubishi Electric Sverige.

**ctc** VÄRMEPUMP  
MITSUBISHI ELECTRIC VÄRMEPUMP  
5 ÅR GARANTI  
10 ÅR GARANTI

**Älvsunds VVS**  
070-355 34 94

Norrlands **Miljöisolering**

070-690 89 56  
norrlandsmiljoisolering.se

f i

**VI KÖPER ERT SKROT**

**Beställ en container eller kom till oss**

Vi köper även koppar, mässing, aluminium, rostfritt, bilbatterier, elmotorer och kabel.

*Krusånga Åkeri*  
*Delabo*

SKROT & METALLER

Ring för information: Jonas 070-679 62 51

Öppet Mån-Fre 7-16 www.krusanga.com  
Lunchstängt 11-12

**FUNDERAR NI PÅ SOLCELLER?**

**SOLELO**

Kontakta oss så hjälper vi er gärna.

Vi har egna elektriker och installatörer med många års erfarenhet av sol.

Fri offert och projektering.

**KOLLINS** elektriska ab

Besök vår hemsida eller ring oss för mer information  
Emil 0652-100 05 • www.solelo.nu • www.kollinsel.com

# Vi vill gärna träffa dig.

Nu planerar vi vårens fastighetsförmedling i norra Hälsingland. Hör av dig till oss om du ska sälja!

Johanna Falck, 070-686 90 90  
Erik Myrsten, 070-618 97 00  
Olle Myrsten, 070-618 53 00  
Per Myrsten, 070-618 47 00  
Karin Hildingsson, 073-702 66 33  
fastigheter@carlssonring.se

Tel. 0650-800 00  
carlssonring.se



**CARLSSON RING**

SEDAN 1881

# FRISKVÅRDANDE FÖRETAGERSKA FÖRLÖSER FÖRÄNDRING

Text och foto: Marika Hedin

En del av oss föds med ett omhändertagande sinnelag, där viljan att hjälpa och värna om andras väl är stark. Människor som arbetar med ett sådant synsätt, är oerhört viktiga inom vård och omsorg. Här möter vi Anna, vars strävan mot att vara till hands, har fört henne långt ut i världen.

**ANNA HÄRESKOG ÄR** född och uppvuxen i Sandvalla, beläget i Hudiksvall. Redan i tidig ålder hade hon bestämt sig för att arbeta inom vården. Därav var omvårdnadsprogrammet vid Bromangymnasiet ett självklart val på vägen ut i arbetslivet. När undersköterskeutbildningen var avklarad, följde fortsatta studier till sjuksköterska vid Högskolan i Gävle. Efter genomförd skolning, ville Anna flytta till Umeå där barndomskompisen Anneli bodde. Följaktligen ringde hon till Norrlands universitetssjukhus och sökte arbete. Svaret blev; "På vilken avdelning vill du jobba?" Anna valde till att börja med en medicinavdelning, senare tjänstgjorde hon även på en canceravdelning.

**EN LÄNGRE TID** hade Anna burit på funderingar kring att arbeta utomlands, eventuellt som missionär. Vid millennieskiftet kom Anna i kontakt med Pingstmissionens utvecklingsarbete, PMU, som är en biståndsorganisation. Hon fick information om möjligheten att söka praktikantbidrag för tillfället att prova på missionärsarbete. Samtidigt som ansökningarna började bli klara, så mötte hon Fredrik, och förälskelsen blev ett faktum. När de under våren 2001 började dejta, hade Anna redan tagit beslutet om att åka ner till Honduras i Centralamerika, för att under en sexmånadersperiod bistå vid sjukvårdsinsatser och förebyggande hälsovård. Tid för avfärd var satt i september samma år. Men hon var på väg att skrinlägga alltsammans när Fredrik kommit in i bilden. Han ansåg dock att Anna skulle genomföra sina planer, annars skulle hon troligtvis ångra sig i ett senare skede. Tacksamt följde Anna hans råd, även om det kändes svårt att skiljas från varandra under så lång tid. Paret passade på att förlova sig innan avresan. Kontakten hölls genom att ringa varandra en gång i veckan på avsatt tid, ibland uppstod även tillfällen att skicka mejl via ett internetcafé. Efter ett halvår, när uppdraget var slutfört, åkte Fredrik ner till Honduras, där han fick träffa de familjer som Anna haft under sina vingar. En månad senare gick färden åter till Sverige, där de ganska snart blev äkta makar.

**LITE LÄNGRE FRAM** i tiden fick Anna ett erbjudande gällande att studera till barnmorska. Utbildningen som skulle startas upp i Umeå, betalades av arbetsgivaren. Anna tackade ja till en plats i den första kullen. För att ta examen som barnmorska, krävs bland mycket annat att man har förlöst minst 50 bebisar. Efter slutförda studier

var det dock svårt att få jobb inom den nya professionen, därav kontaktade hon förlossningen i Hudiksvall, som omgående erbjöd arbete. Anna började veckopendla till hemorten. I samma veva bröt Fredrik tummen, eftersom han inte kunde jobba under konvalescensen, följde han med till Hudiksvall. Med tanke på Annas arbetssituation, och anknötning till platsen, väcktes planer på att bosätta sig i närområdet.

**PARET BÖRjade SE** sig omkring efter en potentiell plats att slå sig ner på. De åkte runt bland små byar och samhällen för att finna en framtida boplat. Ganska snart kom de till den lilla byn Sågtäkten i Nordanstig, och fastnade utan omsvep för den pittoreska omgivningen. Dessvärre var inga fastigheter till salu, så de skrev lappar om sitt intresse för att köpa ett hus eller en stuga i området. Deras meddelande placerades i byns alla postlådor, inom en vecka fick de svar. Ett äldre par önskade avyttra sin fastighet. Det kunde inte ha blivit bättre, det var ju där de ville bo. När de väl skulle få en visning av huset, kunde inte Fredrik vara på plats. Vid tillfället fanns ingen möjlighet till att kommunicera digitalt, så Anna tog helt sonika fram kameran och fotograferade fastigheten med en 36 bilders rulle. När den framkallats, upptäcktes inte några tvivel, de slog till omgående. Den här chansen ville de inte gå miste om, det var platsen där de i framtiden ville bilda familj. 2005 såg första barnet, en dotter dagens ljus, tre år senare kom en son till världen. När barnen var fem och två år fyllda, åkte familjen än en gång till Honduras för att återse sina vänner. Det blev en minnesvärd och känslös resa.

## ARBETET VID FÖRLOSSNINGEN I

Hudiksvall, fortgick under en tioårsperiod. Men trots att Anna stortrivdes i rollen som barnmorska, hade obekväma arbetstider och bitvis stressiga jobbsituationer långt tidigare börjat göra sig påmind i kroppen. Känslan av att hon måste få till en förändring, blev



alltmer tydlig med tiden. -Började känna mig vad jag kallar "vidbränd", inte utbränd, men jag var på väg mot en utmattning. Behovet av återhämtning blev påtagligt. 2012 när jag startade Häreskog Consulting, och började sälja skönhetsprodukter för att få lite extra tillskott i kassan, öppnades mina ögon kring att kunna styra min egen tid. Det var vändpunkten som utlöste en process, vilken resulterade i en stark drivkraft att gå vidare som egenföretagare, berättar Anna eftertänksamt.

**PARALLELLT MED SITT** eget mål att skapa en bättre balans i livssituationen, ville Anna fortsättningsvis hjälpa andra som hamnat i samma tillstånd. 2013 blev Anna påkörd, krocken orsakade en ihållande smärta i nacken. Ett år senare togs beslutet att införskaffa en egen massagefåtölj, den var en bidragande faktor till att kunna slappna av från värk på ett betydande sätt. Det uppkomna välbefinnandet, initierade planer på att starta försäljning av massagestolar. Så blev det, inom kort var marknadsföringen i gång.

**IDAG PÅGÅR ETT** samarbete med kiropraktorn som hon köpte massagestolen av. Anna jobbar utifrån ett helhetskoncept i sin profession som legitimerad sjuksköterska och ICF-certifierad coach. Ofta arbetar hon ihop med den legitimerade kiropraktorn och en naprapat. Teamet arbetar under namnet Framtida Hälsa, där de gemensamt skapar friskvårdslösningar för företag och privatpersoner. Flera dagar i veckan finns Anna på plats i House Be, som verkar i den innehållsrika Aktivitetsfabriken belägen i Hudiksvall. Där finns möjlighet att träffa Anna, och prova massagestolen i deras showroom.

**FÖRRA ÅRET BÖRjade** Anna hålla föreläsningar, hon kallar sitt föredrag "Njut av livet medan du är på väg dit du ska." Målsättningen är att bygga

bra relationer via öppenhjärtiga samtal. Anna kan dela med sig av sin egen erfarenhet kring att skapa ett hållbart förhållande till sin hälsa. -Hjärnan klarar inte av hur mycket som helst. Det är otroligt lätt att trilla tillbaka. Man måste träna på att våga säga nej och sätta gränser. Göra saker i lite slowmotion, ta den långsammaste vägen. Om möjligt släppa allt för en stund, genom promenad eller annan fysisk aktivitet i femton minuter, delger Anna med stor entusiasm.

**LEDIGA DAGAR TILLBRINGAS** med nöje tid i skog och mark hemmavid. -Jag mår väldigt gott av hur vi bor, säger Anna. Familjen är fortfarande bosatta i byn Sågtäkten, som består av ett 40-tal hus. Fredrik och Anna är engagerad i Sågtäktens Bygdegårdsförening, en mycket aktiv sammanslutning, som skapar en fin sammanhållning för boende i området. Tillsammans med Elsie Bäcklund Sandberg medverkar Anna i föreningens populära event "Stilla julkväll", vilket hålls i bygdegården, samt "Stilla sommarkväll", som anordnas i Bergöns fiskekapell. Under nämnda kvällsarrangemang i samarbete med ABF Hälsingland läser Elsie ur egna och andras diktsamlingar. Anna sjunger och ackompanjerar på pianot, i några av sångerna tar de ton gemensamt. Den kreativa damduon har samverkat i hela 18 år.

**ANNA ÄR MED** i pingstförsamlingen i Hudiksvall, hon sjunger och spelar piano vid deras träffar. Det händer även att hon står för sång på begravningar. Den kristna tron har varit en stor trygghet i livet. Tre ledord som genomsyrar Annas tillvaro är återhämtning, reflektion och förändring, dessa tillämpas inom både arbete och fritid. Men att gå från ord till handling är inte alltid så enkelt, det kräver kraft, mod, beslutsamhet, och ibland även en hjälpande hand.

**Du bjuder gästen,  
vi fixar resten!**

Tel - 0700 911 900  
Catering när den är som bäst



**affekock.se**

**Johan Åhs Bygg**  
070-211 96 18

## Värmebutiken

i Hälsingland AB

# Demokampanj!

**Fantastiska priser  
på demoprodukter**

**Varmt välkommen till vår butik  
på Forsavägen 5 i Harmånger**

0652-307 81 • 070-677 55 15 • varmebutiken.nu



# GRISKÖTT 85:-/KG

Styckat & klart! Hel ca 80kg, 1/2 ca 40kg, 1/4 ca 20 kg.

VI SÄLJER ÄVEN HÖ

Tjärna Lantbruk. Beställning: Ring Anders 070-222 34 15

## Pelletsvärme

Från Polar pellets, Bergsjö



Trött på elräkningen?  
Sänk den rejält med  
en pelletskamin.  
Ring oss

### Polar pelletsbrännare

- Är lättskötta och effektiva
- Finns i flera storlekar från 12-150 kW
- Smartphoneanpassade

### Pelletsaminer

- Vi är återförsäljare av KMP:s välkända kaminer
- Smartphoneanpassade, prydliga och beprövade

### Service

Vi serverar naturligtvis våra egna produkter men även de flesta på marknaden förekommande produkter

## KMP:s breda kaminsortiment

Se vår uppdaterade hemsida varför du skall välja värme från Polar pellets  
Kontakta oss på 0652-719 56 eller [info@polarpellets.se](mailto:info@polarpellets.se)

## Är du i behov av en rörmokare?

Vi hjälper till med allt från installation, byte, reparationer till felsökningar, läckage, värmepumpar och badrumsrenoveringar.



Vi stödjer **BRIS**

Mickelsv 6, Hudiksvall • Tel: 0650-769 20  
Öppet: vardagar kl 9.00-17.00  
Hemsida: [badenergi.se](http://badenergi.se)

**COMFORT**   
BAD & ENERGICENTER

## VI UTFÖR

- Bygg- & flyttstäd • Grovsopor
- Fastighetsskötsel • Trädgårdsarbete
- Målning/tapetsering • Snickerier
- Dödsbo m. m.



Vi finns i Hudiksvall  
Ring för info och bokning:  
070-393 04 55, mån-fre 8-16

# SPARA ENERGI!

En otät garageport läcker både pengar och energi.

Med en motor till din garageport kan du förhindra onödigt läckage i garaget. Motorn stänger porten genom att trycka fast den i spjörn. Spjärnet försluter mellanrummet mellan portens sektioner på ett bättre sätt än manuell stängning där man bara drar ner garageporten och låser den med ett traditionellt lås.

Sundsvall  
Tfn 060- 56 80 70

Hudiksvall  
Tfn 0650-15070



  
GARAGEPORT  
EXPERTEN

BEHÖVER DU HJÄLP MED



Niklas Bohjort Thyr 070-393-3873  
Fredrik Åkerlund 070-283-4333

Dränering  
Avlopps-  
anläggningar  
Dikning  
Buskröjning  
Trädfällning m.m.



VI GÖR DIN HYDRAULSLANG



- Din lokala  
slangverkstad

Ni hittar oss på  
Bergsjöverkens  
företagsby

Pepparn 076-831 4088  
Fredrik Åkerlund 070-283 4333

Larsvägen 1 Hudiksvall



Emil: 010-458 66 99  
Fredrik: 070-654 34 00

[www.radiatorvvs.se](http://www.radiatorvvs.se)

**Din kompletta VVS installatör**

**Radiator  
VVS AB**



Auktoriserad  
VVS-installatör

**STAMNÄS**  
ENTREPRENAD

Allt inom markentreprenad • Dränering  
Avlopp • Husgrund • Tomtplanering

Bra rabatter på material vid bokning av  
dräneringar och enskilda avlopp!



0650-59 50 50 • Ullsättersv. 26 824 34 Hudiksvall  
[www.stamnas.se](http://www.stamnas.se) • [info@stamnas.se](mailto:info@stamnas.se)  Stamnäs Entreprenad

**Skog & Schakt**  
**Hälsingland**

Anders Bergström 070-555 73 12  
Tjärna, Bjuråker • [skogoschakt.se](http://skogoschakt.se)

Ring  
för gratis  
offert!



**Skogsentreprenad**  
Vi utför trädfällning, gallring,  
skotning, slutavverkning samt  
röjning av träd, sly och buskar  
i diken, åker- och vägkanter.

**Markentreprenad**  
Vatten och avlopp, dränering, kompletta grunder,  
anläggning av gräsmattor, fuktisolering, jordvärme,  
dikning, samt mycket mer...

**BLIXTENS**  
VAPEN & ALLSERVICE

INGENTING ÄR OMÖJLIGT!  
070 - 67 29 721

**JAG FIXAR DET MESTA!**

# VI KÖPER, SÄLJER OCH FÖRMEDLAR

Alla typer av bilar, skotrar,  
fyrhjulingar m.m.

Vår passion är att du ska  
kunna köpa eller sälja ditt  
fordon hos oss och känna dig  
trygg och nöjd med affären.

Ring och boka tid för en  
kostnadsfri värdering!

Vi samarbetar med  LF Finans



HÄLSINGE  
FORDON



HÄLSINGE FORDON  

Simon: 070-200 90 41, [halsinge.fordon@hotmail.com](mailto:halsinge.fordon@hotmail.com) · Morängsvägen 23, Stocka

