

NR 2 | 2005 | ÅRGÅNG 7

# HEDENBLADET

För dig i Heden, Hamptjärnmoran, Hedsvedjan, Trångfors, Framnäs, Kusön, Bodforsen, Mjedsjön, Övre Heden och Slumpberget.



Foto: Henry Magnusson

Vi i redaktionen önskar alla läsare en trevlig midsommar och framför allt en fin sommar.

## INDEX

ÅRSMÖTET	3	FAMILJESIDA	7	HANDBOLL	14-15
MODE- OCH LJUSVISNING	4-5	GÖKOTTA	8	VÄGEN TILL HÄLSA	16-17
VATTENKRAFT	6	HEDENS IF	9	"ERIK JONSONS"	18-19
		MIDSOMMAR	10-12	UTFLYKTSMÅL	21
		KORSORD	13	CAFÉ RÄVASTEN	22-23



Foto: Eilert Gezelius



Foto: Agnetha Gustafsson



Foto: Lennart Wikström



**D**et sägs att om man släpper ner en groda i kokhett vatten hoppar den omedelbart ur kärlet och klarar sig från brännskador. Om man å andra sidan låter grodan vara i kallt vatten som man sakta värmer upp kommer den inte att hoppa ur utan kokas till döds.

**BERÄTTELSEN VISAR** hur man i ett samhälle gradvis kan vänja sig vid att få det sämre. Skulle alla negativa förändringar komma på en och samma gång skulle vi som en man resa oss i protest, slå näven i bordet och ta itu med det som vi tyckte var fel. Så gör franska bönder när EU ger ut något direktiv som går franska jordbrukare emot. Och det fungerar. Varje gång franska traktorer korkar igen paradgatorna i Paris lyssnar politikerna på väljarna. Så visst går det att påverka opinionen även om det kan tyckas tröstlöst.

Nu menar jag inte att vi ska köra in våra traktorer till Stadshuset och skaldera slagord, så fungerar vi inte i Sverige. Men vi ska vara observanta! Vi ska fundera över om vi inte är som grodan i det ljumma vattnet, som vi gradvis upplever en försämring av rådande förhållanden.

Vi säger gärna att det var bättre förr fast vi innerst inne vet att så var det inte. Vi lever i en fantastisk tid av teknisk utveckling, välstånd och ekonomisk tillväxt. Vi som är födda på 50-talet och senare har verkligen växt upp i den bästa av världar. Men allt har sitt pris och priset för välstånd verkar vara att glömma bort andra!

**DEN KANADENSISKE** filosofen Charles Taylor varnar för tre allvarliga samhällsfenomen; den ökande individualiseringen, utvecklingen mot instrumentella värden och samhällets utveckling där innevånarna är passiviserade. Med "instrumentella värden" menar Taylor att man kalkylerar för att hitta det billigaste alternativet, t.ex. att stänga skolorna i Svartlå, Vittjärn och Skogså. Det är kanske ekonomiskt det riktiga, det finns säkert en kalkyl eller diagram som visar att det verkligen är så.

Men... Är det verkligen bäst för barnen att bussas för att gå i skolan? Rätt för vem, barnen eller kommunens ekonomi? Är det bäst att gamlingarnas mat kokas i ett centralkök för att sedan köras ut till respektive hem? Bäst för vem, gamlingarna eller den sociala enhet som distribuerar maten?

Finns det andra alternativ? Det gör det säkert, både till högre och lägre kostnader än idag, men vad vi måste fundera över är vad som händer med oss i samhället. Hur vill vi leva i det moderna samhället? Vilka moraliska och etiska värden vill vi att våra barn ska uppfostras efter? Det finns massor att fundera över...

**HELT KLART ÄR** att vi är på väg in i ett nytt slags samhälle. Ett samhälle av krympande resurser fjärran från ekonomin när Sverige var som rikast. Ett samhälle där den lever gott som kan betala för sig, ett samhälle med ett A- och ett B-lag. Vill vi ha det så? Inte jag i alla fall!

Vad är alternativet? Ett samhälle där vi bryr oss om varandra, där vi träffas och pratar på "riktigt", fjärran från chattande och SMS. Ett samhälle där vi ser varandra som individer och där vi erkänner varandras värde.

Det är därför jag engagerar mig i en byautvecklingsförening. För att med andra delta i pimpeltävlingar på Hedavan, lyssna till små arrangemang i Hedgården eller varför inte titta på Hedens IF hemmamatcher på Olympia-stadion eller skråla med i nån slagdänga i det lokala öltältet. Glöm inte bilden av grodan i vattnet, till slut blir det försent att hoppa av! Väl mött i sommarens olika aktiviteter i en levande bygemenskap.

Ivar Sundström



## REDAKTION & ANNONSPRISER

**Ansvarig utgivare:** Harry Hannu. **Tidningsredaktör:** Peder Bergquist. **Adress:** Hedgården, Smaragdvägen 58, 961 46 Boden. **Telefon och fax:** 0921 - 65656.

**E-post och websida:** hedensby@spray.se, www.bodenonline.com/heden. **Redaktion:** Peder Bergquist (65115), Månica Brännström (65933), Anita Wikström (65084), Dyveke Hedström (070-304 23 92), Ragnar Nyström (65589), Åke Wasikkaoja (53508), Ivar Sundström (65051), Råger Eklund (65990), Harry Hannu (65838), Agnetha Gustafsson (65854).

**Uppplaga:** 1100 ex. Utdelas gratis till hushållen i Heden, Hamptjärnmoran, Hedsvedjan, Trångfors, Framnäs, Kusön, Bodforsen, Mjedsjön, Övre Heden och Slumpberget.

**Annonsbokning:** 65932, hedensby@spray.se.

**Tryckeri:** Björns tryckeri i Boden.

**Utgivningsplan:** Fyra gånger per år: ungefär vecka 11, 23, 38, 50.

Storlek	Pris enstaka annons	ANNONSPRISER:	
		Ideella föreningar utan vinstsyfte	Pris i för sex utgivningar
1/1	1400:-	1200:-	7200:-
1/2	800:-	700:-	4300:-
1/4	500:-	400:-	2700:-
Baksida	3000:-		

Byautvecklingsföreningen förbehåller sig rätten att avgöra om ett bidrag som insänts skall bedömas som artikel eller annons och meddela författaren sitt beslut före tryckning. För företag eller verksamhet som bedrivs i vinstsyfte gäller följande: Eftersom tidningen är registrerad som periodiskt utgiven tidskrift utan vinstsyfte och utgiven av ideell förening kommer ingen moms att redovisas eller faktureras.

*Hedens  
byautveckling*

På översta bilden ser vi Gunilla och Knut Larsson, sedan revisorn Arne Lindgren och nederst ordförande Harry Hannu med sekreteraren Ivar Sundström.  
Foto: Peder Bergquist

**S**öndag den 24 april höll Hedens byautvecklingsförening årsmöte i Hedgården. Mötet var inte välbesökt Förutom styrelsen hade ett fåtal medlemmar ställt upp. Föreningen ägnar sig åt att producera Hedenbladet och det är rätt kostsamt med tryckkostnaderna. Trots det har föreningen gjort en liten vinst som kommer medlemmarna till godo så småningom.

**FÖRENINGENS REVISOR** Arne Lindgren föreslog att styrelsen skulle beviljas ansvarsfrihet och fick medhåll av årsmötet.

Föreningen har under året sålt fler annonser än tidigare och fått fler medlemmar.

Till föreningens ordförande valdes Harry Hannu, vice ordförande är Peder Bergquist, kassör är Anita Wikström, sekreterare är Ivar Sundström och ledamöter är Råger Eklund, Åke Wassikaoja och vårt senaste tillskott i styrelsen, Gunilla Larsson.

**VID ÅRSMÖTET** brukar Årets ungdomsstipendium delas ut, men årets stipendiat Linda Eriksson, kunde tyvärr inte närvara. Hon får sitt pris vid ett annat tillfälle. Styrelsen är mycket glad att kunna dela ut stipendiet till en tjej, Linda är den första flicka som fått utmärkelsen.

---

Ivar Sundström

# ÅRSMÖTET



Din lokala leverantör. Leverans av matjord, grus, makadam, sand och hyttsten.

Ring:  
0921-75200

# BDX

# TVÅ VISNINGAR I EN SMÄLL!



Det var en hel del kvinnor som hade samlats denna afton i mars. 45 personer kom för att se och prova kläder samt se och köpa ljus. Konferencier för kvällen var Agneta Gustavsson från "Hampis" som numera ingår i redaktionen för Hedenbladet. Modeller var Veronica Lundberg, Anna Kari Eklund, Anneli Nilsson, Maya Holmqvist, Anita Wikström och Månica Brännström. Alla modeller är glada amatörer som gör detta för att visa att det finns olika slags kroppar både tunna och som en tunn. Det finns kläder som passar alla. Förutom de tillfrågade modellerna var det en till som gärna deltog i catwalken nämligen lilla Mikaela Pettersson, hon var en ren naturbegåvning. Det är alltid lika trevligt med dessa modevisningar där kvinnorna provar kläder utan att blygas för varandra. Det finns inga omklädningsrum men det är inget problem. Förra gången Marita var här med sin kollektion fick hon sitta i bara trosor, gästerna ville prova även de byxor hon hade på sig men den här gången fick hon behålla sina byxor på. Kvinnorna fikade, tittade i kataloger och pratade.

Hej, jag heter Helen Berlin, och är utbildad hälsovägledare.

**Hela Livet** heter mitt företag, och finns i Trångfors.  
Jag vill hjälpa dig att må bra i både kropp och knopp.



Här är några exempel på grupper som du kan delta i

Kom igång med motion

Tackar du ja till ett recept som får dig att må bra och känna dig pigg?

Din vikt, ditt val

Några kilo för mycket? Jag har kunskapen om du har motivationen för att gå ner.

Sluta snusa/röka i grupp

I gruppen hämtar vi kraft och styrka från varandra.

Att välja glädje och livslust

Vi väljer vårt förhållningssätt till livet. Om att växa och utvecklas som människa.

Vill du veta mer? Ring eller maila mig för närmare information.  
tel 654 67 eller 070-533 97 87 e-post: [info@helalivet.info](mailto:info@helalivet.info)

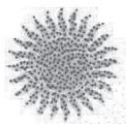
**Följ med på stavgångstur!**

Vi samlas utanför fd Ica Heden tisdagen den 27 juni klockan 19.00. Vi går tillsammans cirka en timme. Ta med egna stavar. Kostnadsfritt!

# Marita Bergwall med Capri Collection var åter på Hedgården tillsammans med Ljusbodens Agneta Forsberg.

**TEXT** ANITA WIKSTRÖM OCH MÅNICA BRÄNNSTRÖM **BILD** LENNART WIKSTRÖM.





## BEAS FOTVÅRD

Har du tittat på dina fötter?

Behöver du hjälp för  
att få dem fina igen?

Ring gärna och boka  
en tid hos mig i

Trångfors.

Telefon: 65010.

Mån-Tors 8.00-16.30

Lunch: 12.00-13.00

Fredagar STÄNGT.



Jag har även  
presentkort.

Beas Fotvård, Berit Andersson

Medicinsk fotterapeut

Vitmossevägen 8, Boden

## BODENS KRAFTSTATIONER

**H**eden har två kraftstationer  
inom byns fiskevatten och  
mark. Nu finns det planer

hos Vattenfall på att förbättra  
säkerheten vid Vittjärvs och Bodens  
kraftstationer. Åtgärder som planeras  
för Vittjärvs kraftstation är följande:

1. Förstärkning av erosionsskydd på  
dammens nedströmssida.
2. Kompletterande förstärknings-  
och förhöjningsåtgärder på befintliga  
anläggningar samt uppförande  
av nya vallar på anläggningens  
uppströmssida.
3. Anläggande av ett nytt  
högflödesutskov i höger  
fyllningsdamm.
4. Uppläggning av överskottsmassor  
i anläggningens omedelbara  
när område.
5. Uppförande av och, efter  
byggnadstiden, borttagande av för  
arbetenas genomförande nödvändig  
fångdamm.

Byggnationerna beräknas komma  
igång i sommar. Hedenbladet  
kommer att följa upp detta ärende i  
kommande nummer.

Text och foto: Månica Brännström  
och Lennart Wikström



8 maj 2005  
Sandra Johanna Kristina  
Hedlund, Konrad och Ulrica,  
storasyster Ronja.



1 maj 2005  
Saga Ottilia Ottosson, Sandra och  
Markus.



6 mars 2005  
Tea Elisabeth Fredericsdotter  
Olsson, Frederic och Linda.



13 mars 2005  
Ines Ottilia Maria Teresa, Hanna och  
Magnus, storasyster Engla.



24 april 2005  
Oliver Hedlund, Tania och Christer,  
storasyster Sandra.



16 april 2005  
Nils Olov Hugo Selström. Ann-  
Sofi och Tommy, storasyster  
Emmie.



28 mars 2005  
Klara Malin Maria Hendel, Andreas  
och Ulrika, storasyster Ida.



29 mars 2005  
Emil Axel Öyen, Monika och Mårten,  
storebror Erik.

# Gökotta

Årets Gökotta, 5 maj, på Långberget firades för femte året i rad. Tyvärr var vädret det sämsta tänkbara, dimma och regnskurar. Trots det usla vädret hade en tapper skara vågat sig ut i regnet.

Peder Bergquist hade föreslagit vandring upp till toppen. Så gjorde man i den tidiga kyrkans historia, prästen gick i procession runt i bygden och välsignade grödorna.

Den enda som hörsammade maningen att vandra var Lennart Wikström. Måkan Anita valde dock att ta bilen till toppen. Anita brukar ju ta med kikaren i fall hon ser någon gök men i år fick den ligga kvar i bilen, sikten var obefintlig.

Andakten leddes av Peder Bergquist. För musiken stod Niklas Thornéus. Det visade sig vara rätt krångligt att spela dragspel i regnet men Tor Lindström skyndade rådigt

till med ett paraply så det löste sig. Mellan psalmerna lindade Niklas in sig och dragspelet i en filt för att hålla värme i fingrarna.

Valet av psalmer var gjort för vårväder och strålande sol, "I denna ljuva sommartid" passar inte så bra i regn och rusk fast i avslutningspsalmen "Härlig är jorden" kunde vi alla stämma in.

Efter andakten bjöd Hedens Byalag på korv att grilla och runt elden berättade Hans Söderström och Ragnar Nyström skrönor, en och annan på lulebondska.

Trots vädret var det en fin stund i varm gemenskap och vi hoppas alla på bättre väder och fler besökare till nästa gökotta (Kristi himmelfärds dag 25 maj 2006).

Text och foto: Ivar Sundström



*Boden behöver  
Institutionen för  
hälsovetenskap!*



# HEDENS IF

En helt ny styrelse valdes i Hedens IF vid årsmötet i vinter. Hedens IF, denna anrika klubb, som bildades 1928 har inför denna säsong tagit klivet upp till division 3 i fotboll.

Det utmärkande för Hedens IF är deras gedigna ungdomssatsning, som förhoppningsvis ger många nya talanger i framtiden. Ungdomssatsning kräver många engagerade, ideellt arbetande ledare och där har föreningen lyckats mycket bra.

I vanlig ordning är ekonomin en stötesten. Det finns knappast någon förening idag, som inte tvingas tillgripa lotterier, bingo och liknande, för att finansiera verksamheten. Därför har nog många i vårt upptagningsområde blivit bekanta med begreppet TOFTA, när ungdomar varit runt och försökt sälja underkläder och strumpor. Allt i ett enda syfte, att hjälpa till och dra sitt strå till stacken och stärk ekonomin i föreningen.

Den nyvalda styrelsen består av:  
Knut Larsson ordförande  
Eilert Gezelius vice ordförande  
Mats Berglund ledamot  
Björn Samuelsson ledamot

Knut och Eilert har sina rötter från Hampis och nästa gång någon av dem fyller jämnt blir det 60. Mats Berglund bor i Hedsvedjan sedan flera år tillbaka och har sadlat om från officer till skollärare. Mats och Eilert har var sin grabb aktiv i Hedens pojklag 94/95. Björn Samuelsson kan ståta med att han egentligen är inföding, även om det var länge sedan. –Jo, jag är faktiskt född i Hednoret där jag bodde fram till fyra års ålder ungefär, berättar Björn och vi godkänner honom därmed som hedbo. Förutom att han är ledamot i styrelsen så är han även föreningens kanslist och en viktig "trådhållare" i massor av uppdrag.

Se nu till att ni tar er till Olympia under sommaren. Hedens IF spelar faktisk i div 3, det är på tiden att vi hejar fram byns stolthet.

Eilert Gezelius



# PIMPELTÄVLINGEN

Här följer namnen på de fiskare som lyckades bäst i Hedens pimpetävling 2005.

Vuxna: Gunilla Antilla, Lars Pettersson,  
Bo-Göran Lidberg.  
Barn: Christoffer Lundgren, Mikael  
Björnfot, Malin Engvall.

TEXT RÅGER EKLUND BILD DYVEKE HEDSTRÖM





Kransbindning, dans runt stängen, slagsmål med de första myggorna, sill och potäter, nubben, blommor under kudden och sedan är det bara att drömma! Nu är det ju så att midsommarafton kräver förberedelser.

TEXT AGNETHA GUSTAFSSON BILD HENRY MAGNUSSON

## AGNETHAS MIDSOMMARMENY

**U**t i skogen för att leta reda på de rätta björkruskorna till midsommarstången. I regel brukar ju denna expedition vara pappornas ansvarsområde. Sedan kommer de stolta hem med famnen full av ruskor som kritiskt granskas av de kvinnliga medlemmarna i hushållet. Med en liten suck konstateras att; "Ja, de får väl duga."

Medan papporna har vandrat miltals över stubbar och myrar för att få tag i dessa ruskor, har barnen och mammorna varit på promenad i dikeskanten och införskaffat de obligatoriska sju sorters blommorna till kransar och till att lägga under kudden. Nåja... de sju sorterna... Det som finns att tillgå i Norrbotten vid denna tid är väl maskros, klöver, smörblomma, brännässla och den blekblålila blomman som jag kallar för midsommarblomster.

Hur som helst brukar ju barnen vara överlyckliga över skurhinken full av kransmaterial. Själva tillverkningen av dessa kransar kan ju göra vem som helst nippri. Som alla andra år har man ambitionen att den bli rund!

Lättare sagt än gjort. Sedan är det ju då tråden. En del människor är ju lite smarta och använder ståltråd när dom binder. Så smart har jag inte varit utan varje midsommar suttit där med en rulle sytråd. Tänk vad en liten sytråd kan göra en vansinnig... Till slut har man dock fått ihop nog många kransar så att det räcker till alla barnen och så två stycken till stängen, förstås.

Så är det då dags att duka långbordet. Bland grannar hopskramlade trädgårdsmöbler, i alla möjliga storlekar och former, brukar utgöra detta långbord. Papperstallrikar och plastmuggar fladdrar glatt för vinden och servetterna pryder käkt blomrabatterna.

Vid 17.00-tiden är då allt klart. Då intar alla pappor sina positioner vid grillarna och mammorna springer ut och in för att bära ut det sista och tima grilltiden med att pommes fritesen är lagom knapriga.

Äntligen dags att äta. Uthungrade kastar vi oss över den kallnande maten och så är då midsommarafton ett faktum.

Efter maten och undanröjningen kommer så alla andra godsaker fram och så är det plötsligt dags att dansa runt midsommarstången. "Små grodorna..." klingar över nejderna och sedan blir det "Små grodorna..." och efter den "Små grodorna..." o s v. Detta kanske inte beroende på att det är favoritsången utan mer på att det är den enda sången man kommer på.

Sedan fortsätter kvällen i glada vänners lag och så är den plötsligt över. Var och en går hem till sig med den föresatsen att "Vi träffas kl 09.00 och städar".

Jaa... Vid 11.00-snäret på midsommardagen, börjar de första att försiktigt kika ut mot den gassande solen och så sakteliga kommer då städandet igång.

Vid 15.00-tiden brukar det inte synas ett spår av midsommarafton. Ja, så var det då dags för maten.

### SMOOTHIE JORDGUBB 1 port.

1 dl jordgubbar  
1 tsk socker  
1 dl mjölk  
1 dl mild yoghurt med honung eller vanilj  
Gör så här:  
Mixa jordgubbar med socker. Håll på mjölk och yoghurt och mixa tills allt är blandat.

### GRILLAT KÖTT MED CHILIGLAZE 4 port.

4 skivor entrecôte, biff el. fläskkarré  
Glaze:  
75 g kryddat smör chili & lime  
1 tsk rivet ,citronskal  
1 msk honung  
Gör så här:  
Blanda ihop rumsvarmt smör, citron och honung till en glaze Grilla köttet 2-3 min Vänd och bred på hälften av glazen på ovansidan. Grilla ytterligare 2 - 3 min. Servera med resten av glazen, grillade grönsaker klyftpotatis och bröd.

### HAVETS TARTAR MED LÖJROM, 4 port.

100 g kallrökt lax  
100 g skalade räkor  
1 dl Kesella  
1 msk finhackad gräslök  
1 msk hackad dill  
1 tsk svensk senap  
4 msk löjrom  
Gör så här:  
Hacka lax och räkor. Blanda Kesella, gräslök, dill och senap. Rör i lax och räkor Forma till 4-6 ovala bollar. Toppa med löjrom och gräslök Servera på rostat, mörkt bröd.

# MIDSOMMAR 1

## SOMMARSALLAD, 4 port.

1 blomkålshuvud, ca 500 g  
6 färska morötter  
2 dl frysta gröna ärter  
250 g cottage cheese/Keso  
1 dl gräddfil  
2 msk senap  
1/2 dl finskuren gräslök

1 tsk salt

1 krm peppar

Gör så här:

Dela blomkålen i små buketter  
Skala och skär morötterna i bitar  
Koka blomkålen och morötterna  
knappt mjuka i lättsaltat vatten 3  
– 4 min. Lägg i ärtorna mot slutet.  
Håll av grönsakerna i ett durkslag  
och spola dem i kallt vatten. Låt  
rinna av. Rör cottage cheese, gräddfil,  
senap, gräslök, salt och peppar.  
Blanda dressingen försiktigt med  
grönsakerna. Servera med skinka i  
tunna skivor och kokta ägghalvor.

## FRUKT- OCH BÄRTÅRTA,

10 bitar.

3 ägg

1 dl strösocker

3/4 dl vetemjöl

1/2 dl grahamsmjöl

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

Fyllning:

1 dl Kesella, jordgubb och lime

250 g jordgubbar

1 msk strösocker

Garnering:

1 1/2 dl Kesella, jordgubb&lime

frukt och bär

Gör så här:

Sätt ugnen på 150 grader. Vispa  
ägg och socker pösigt. Blanda  
vetemjöl, grahamsmjöl, bakpulver  
och vaniljsocker. Rör försiktigt ner i  
äggsmeten. Håll smeten i en smord  
och bröad form ca 24 cm i diameter.  
Grädda i mitten av ugnen ca 30 min.  
Låt kakan kallna.

Dela den i två bottnar. Bred Kesella  
på den undre. Mosa jordgubbar  
med socker och fördela det över.  
Lägg på den andra botten. Bred över  
resterande Kesella och dekorera med  
frukt och bär.

Och så icke att förglömma: Sill,  
potatis och nubbe!

## SJUNG TILL SILLEN

Visa vid midsommartid

Rune Lindström, Håkan Norlén

Du lindar av olvon en  
midsommarkrans och  
hänger den om ditt hår.

Du skrattar år mångubbens benvita  
glans som högt över tallen står.

I natt ska du dansa vi vid  
Svartrama tjärn.

I långdans, i sprängdans  
på glödande järn.

I natt är du bjuden av dimman till  
dans där Ull-Stina, Kull-Lina går.

Nu tager du månen från Blåbergets  
kam att ge dig en glorias sken.

Och ynglet, som avlas i gölarnas  
slam blir fålar på flygande ben.

Nu far du till Mosslanda,  
Mosslunda mor,  
där Ull-Stina, Kull-  
Lina, Gull-Fina bor.

I natt skall du somna vid Svartrama  
damm där natten och mossan är len.

Schnapsvisa för nyktra

melodi: Helan går

Hea gå, schu hoffa hoffa, lalla ej

Hea gå, schu hoffa hoffa ej

Äså inni hea ha, älla inna halla ha

Hea gå, schu hoffa, hoffa hej!

## MIDSOMMARLEKAR

Först till råttan

Det här behöver du:

Sega råttor och hallonsnören

Här är det två som tävlar mot  
varandra. Man gör hål igenom en  
seg råtta, och trär upp den på ett  
hallonsnöre. Råttan ska ligga precis  
i mitten. Varje tävlande tar var sin  
ände av hallonsnöret i munnen.  
Sedan gäller det att gnaga sig genom  
snöret och först få råttan i munnen.

Leta klädnypor

Ett jämnt antal personer utses och  
delas in i par. Den ena i varje par får  
t.ex. 15 klädnypor, som han/hon  
ska sätta fast på sin partner. Sen  
sätter man bindlar för ögonen på  
"fastsättarna" och låter dem gå några  
varv runt dem som har klädnypona  
på sig. Sedan får de känna sig fram  
till en person och försöka leta rätt på  
alla klädnypor så snabbt som möjligt.  
En lekledare får se till att de inte får  
fatt i sin egen partner, annars blir  
det alltför enkelt och orättvist. Den  
som först har hittat alla klädnypona  
vinner naturligtvis.

Tändsticksaskstafett

Det här behöver du:

En tom tändsticksask

Det här är en kul, men marig lek man  
kan använda på fester.

Deltagarna delas upp i två lag. De  
får var sin tom tändsticksask. Lådan  
tas ut och plockas undan. Varje lag  
ställer upp sig på en rad, med några  
meters mellanrum. Den som står  
först trär på askfodralet på näsan, och  
springer sedan fram till nästa person.  
Den som har asken på näsan måste  
trä över den på den andres näsa.  
Sedan springer den personen vidare  
till nästa i sitt lag, osv.

Så där håller man på till siste man i  
laget får tändsticksasken på näsan,  
och springer tillbaka till förste man.

Vildmansstafett

Man delar in två lag. Attiraljer man  
behöver är två vedträn ca 35-40 cm  
långa och två kapsyler... Lagen ställer  
upp i var sitt led. Vedträna skall  
hållas fast med knäna på kortsidorna  
så man står bredbent, Kapsylen  
spännes fast i ett öga, Så springer  
den förste så fort den kan den  
sträcka man utsett å rundar "konan"  
å tillbaka till näste man. Tappar man  
ved träet eller kapsylen så börjar  
man om från början... När alla  
sprungit så har laget naturligtvis  
vunnit!



Alla de stora högtiderna vill påminna oss om händelser i Jesu liv. Vi firar jul i december till åminnelse av Jesu födelse. Jesu död och uppståndelse firas till påsk och vid midsommar firar vi minnet av Johannes Döparen. I Lukasevangeliet berättas att Johannes Döparen mamma Elisabet var kusin till Jesu moder Maria. Därför borde Johannes vara född ett halvt år före Jesus. Detta enligt den kristna traditionen.

Men Bibeln ger inga belegg för när Jesus föddes. Bibeln berättar ju om herdar som har sin hjord på bete och under den tiden, december, finns det inget bete för fåren, inte ens kring Medelhavet.

Sanningen är troligare att man vid kristnandet "lånade" hedniska högtider som man gav ett kristet innehåll.

Då kan vi fråga oss varför dessa hedniska högtider firats. Solens läge på himmelen vara en tänkbar förklaring. När vi i Sverige, och övriga västvärlden, firar våra högtider står solen i rätt speciella lägen, lägen som människor i årtusenden noterat och insett betydelsen av.

**DEN 21 DECEMBER** infaller vintersolståndet. Jordaxeln pekar ifrån solen och norra halvklotet är som minst belyst. Den 21 mars infaller vårdagjämningen och den 21 juni är det vintersolståndet. Dessa tre datum är otroligt viktiga för de markerar händelser som rör solljuset och självklart har man velat fira dessa händelser med en fest.

I romariket firades en återfödelsefest, livet återvänder med ljuset, "och allt blir återfött" skaldar psalmisten. För att få till stånd en kristen fest till åminnelse av Jesu födelse ersatte man det hedniska med den kristna festen. Påskfirandet har sina rötter i den judiska påskan. Man firar uttåget ur Egypten men vissa teorier hävdar att det är en fest för att fira vårens ankomst, en fest som levt kvar från judarnas nomadtid i öknen. Även där skulle alltså ljuset vara betydelsefullt.

**MIDSOMMARFIRANDET** har alltid omgett av mystik. Starka krafter har varit i farten under midsommarnatten i det trolska ljuset.

# MIDSOMMAR 2

Solljus. Solljus är ett ord som fyller oss med glädje. Solljuset kan vi se, men det är också känslan av hur solen lyser på vår hud, känslan av värme. Solljuset värmer både vårt yttre och vårt inre. Jag har därför funderat lite över vårt svenska midsommarfirande, den högtid då solen står som högst på himmelen.

TEXT IVAR SUNDSTRÖM BILD HENRY MAGNUSSON



Många fruktbarhetsriter har utförts i midsommartid.

Det fantastiska monumentet Stonehenge i England tros vara rest för ett midsommarfirande. Vid sommarsolståndet lyser solen igenom monumentet på ett särskilt sätt och man anar att konstruktören vela ha det så. Midsommartid förtrollar!

Dagens midsommarfirande kanske inte präglas av hednisk eller kristen övertygelse. Klart är dock att vi gläds åt ljuset och midnattsolen, njuter av den inlagda sillen och eventuellt en välkyld nubbe. Flickorna kanske fortfarande plockar sju sorters blommor för att drömma om sin tillkommande.

Hur som helst, midsommar är en fantastisk tid, väl värd att fira.



Detta korsord är skapat av Dyveke Hedström.  
 Skicka in ordet som bildas i det gråa fältet  
 till: Hedens byautvecklingsförening,  
 Smaragdvägen 58, 961 46 BODEN.  
 Sista inlämningsdag är den 20/8.

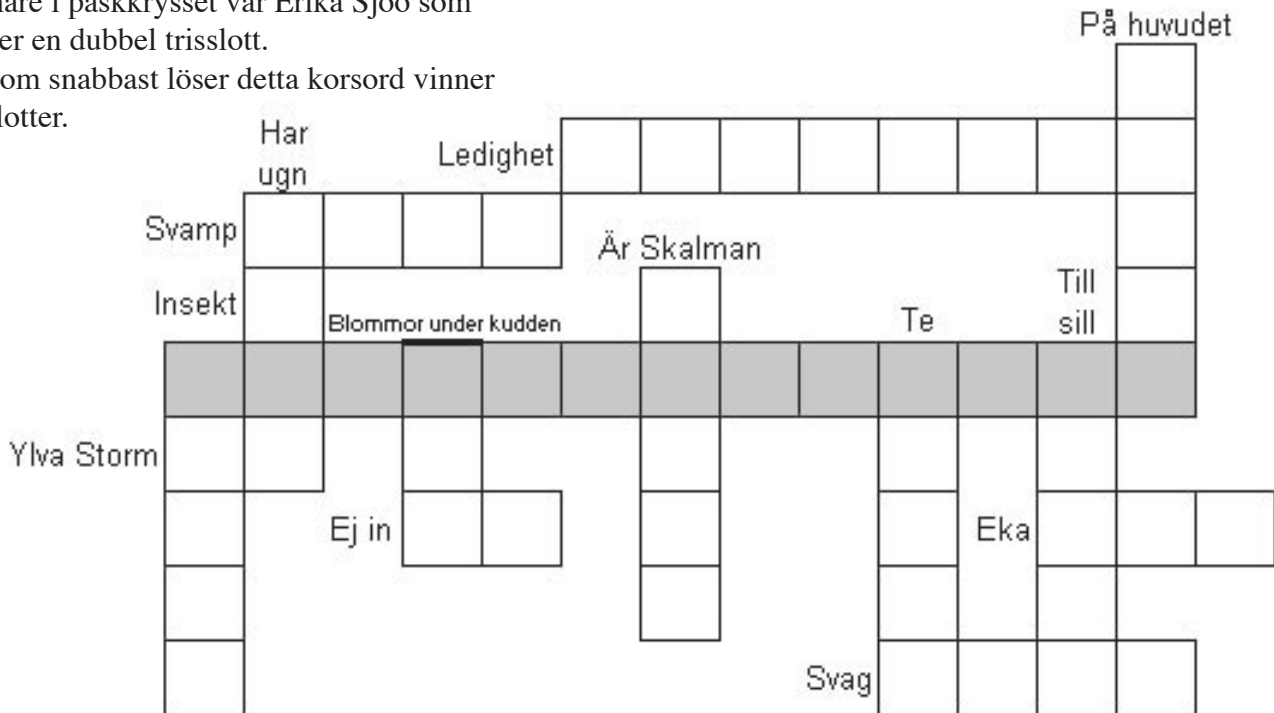
## Midsommarkrysset



Foto: Henry Magnusson

Vinnare i påskkrysset var Erika Sjöo som  
 vinner en dubbel trisslott.

De som snabbast löser detta korsord vinner  
 trisslotter.



Här ovan syns det nya kylrummet i  
 potatislagret på Grönland, Heden.

Vi har potatis för försäljning:

- 10 och 25 kilos förpackningar  
 både rund och mandel.

## Petterssons Potatis

*Potatis är en mycket god  
 gröda,  
 den sorteras och packas  
 med viss möda,  
 den kommer från en fin och  
 bördig jord,  
 och levereras hem direkt till  
 ert bord.*

Fri hemkörning i Hedenbladets  
 utgivningsområde.

Ring: 070-569 77 75 eller 654 04

# MÄSTARBYN

För några år sedan blev Heden korad till årets by och skyltar fanns uppställda på alla våra infarter. Nu är det kanske dags att tillverka nya skyltar för under vintern blev Heden något av "Mästarbyn". När årets finaler i handboll gick av stapeln resulterade det i hela elva nya DM-mästare.

**FÖRST UT I FINALPASSET** var tjejer födda 1993. De var fullständigt överlägsna sina motståndare Lillpite och vann komfortabelt med siffrorna 11-3. Moa Karlsson, Amanda Jaako, Cornelia Berglund, Ellen Johansson och Emma Larsson tillhörde det BBK gäng som tog hem den ädlaste av alla medaljer, guld!

**DÄREFTER VAR DET** grabbar födda 1993 som fick äntra arenan på Björknässkolan. Det var franska nerver i hela första halvlek och i stället för rosiga kinder var grabbarna askgrå i nyllet av nervositet. Mycket riktigt. De låg under med 7-5 i halvtid och goda råd blev nu dyra. Det gällde att gå för fullt i andra halvlek om det

skulle bli något.

De knappade stadigt in på försprånget och med några minuter kvar kom kvitteringen mot finalmotståndarna Norrfjärden. När det återstod två minuter kom ledningsmålet samtidigt som deras målvakt Ender från Vittjärv gjorde tre idioträddningar på raken. Slutresultatet skrevs till 10-8 i våra grabbars favör och därmed var DM-guldet klart. De nya mästararna från Heden heter August Wande, Ingemar Gezelius, Jesper Lindström, Max Nyqvist, Emil Lindberg och Albin Lindberg.

**LYFT PÅ HATTEN** när ni ser både tjejer och killar. För aldrig förr har väl Heden sopat hem elva DM guld på samma dag. Det måste vara ett rekord svårt att slå.

**KLASSHANDBOLLEN** avslutades på ett fantastiskt sätt. Det blev en renodlad final mellan Heden och Heden. Tänk att vårt område är ett sådant handbollsnäste. Ännu märkligare ter det sig när man tänker på Hedenskolans lilla frimärke till gymnastiksal. Den är till och med för liten för att spela handboll i och ändå får vi fram så här många talanger. I sammanhanget skall vi inte heller glömma bort att deras tränare Janne Lindberg också finns i vårt område. Han har följt och tränat det här laget sedan begynnelsen. Han är också pappa till Emil o Albin Lindberg, som nu bägge blev DM-mästare.

TEXT&FOTO  
Eilert Gezelius



**Sundströms  
Trafik AB**

**TREVLIG  
MIDSOMMAR**

**TORGNY OCH  
MARGARETA**



**Cafe Rävastens efter.  
Vändträsk**

**Hembakat bröd  
Pynt, presenter  
& hantverk**

**Välkomna!**

**Tisdag-Söndag 12-17  
Måndagar Stängt.**

**0921-48 10 12, 070-600 87 47**



I Trångfors har Helen Berlin startat upp sin verksamhet som hälsovägledare och diplomerad massör.

TEXT Agnetha Gustfsson FOTO Agnetha Gustfsson och Henry Magnusson

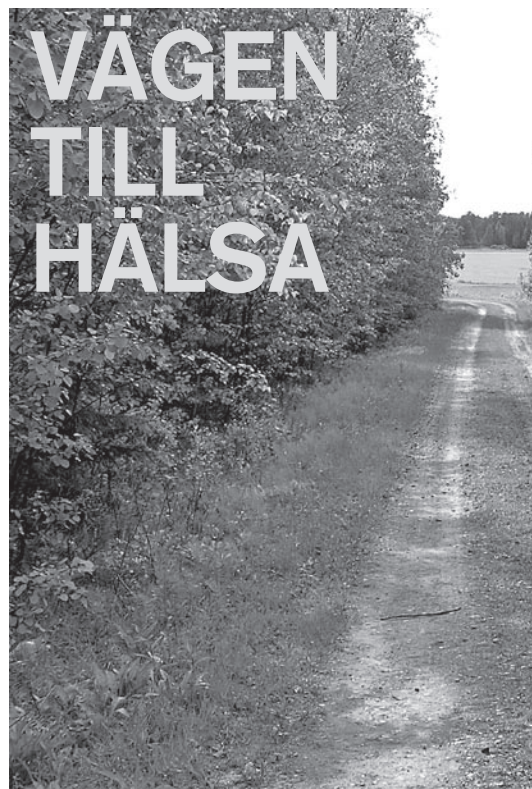
**H**elen använder hemmet som bas för sin verksamhet och tar emot en del kunder för massage. Oftast fungerar det dock så att hon packar in sin hopfällbara massagebänk i bilen och åker hem till kunden där hon ger massage. Andra uppdrag kan vara föreläsningar inom området friskvård och hälsa eller att leda olika gruppverksamheter som "Kom igång med motion", "Sluta snusa/röka", "Din vikt, ditt val" och "Stresshantering". Sådana uppdrag utförs oftast hos kunden.

**HELEN ÄR UPPVUXEN** i Ådalen. 1984 förde kärleken henne till Boden. Hon arbetade både som laboratorieassistent vid laboratoriemedicin och undersköterska. Efter över tjugo år inom sjukvården sa hon upp sig från

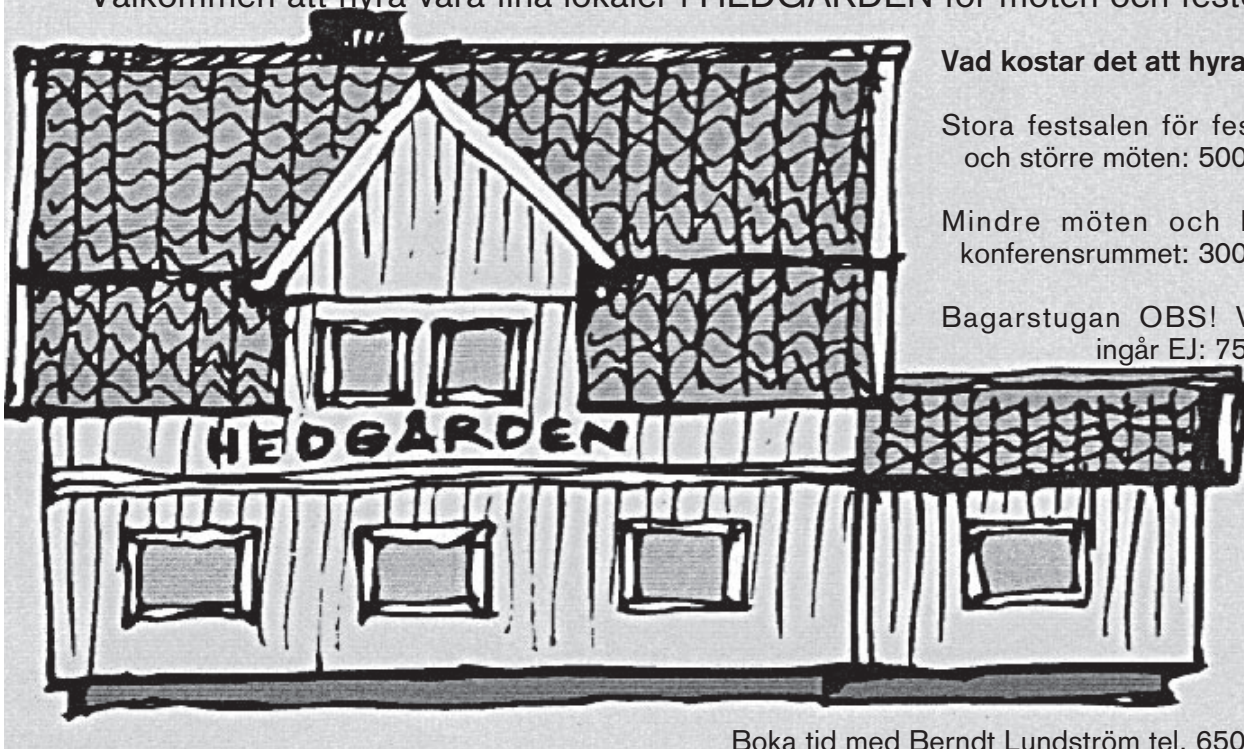
landstinget och 2002 påbörjades den två år långa utbildning till hälsovägledare.

Utbildningen till hälsovägledare är en väldigt praktisk utbildning som har gett henne användbara och handfasta verktyg att använda i sin verksamhet. Under sin studietid ändrade hon livsstil. Hon lärde sig säga nej. Slutade snusa. Insåg att det inte fanns några snabba lösningar för att gå ner i vikt. För varje beslut hon tog växte hon.

**I OKTOBER 2004** blev hon klar med utbildningen och nu är hennes rörelse under uppbyggnad. Hon kombinerar den med att arbeta som extraanställd inom äldreomsorgen. Hennes mål är dock att kunna försörja sig heltid på hälsovägledning.



Välkommen att hyra våra fina lokaler i HEDGÅRDEN för möten och fester.



**Vad kostar det att hyra?**

Stora festsalen för fester och större möten: 500 kr.

Mindre möten och lilla konferensrummet: 300 kr.

Bagarstugan OBS! Ved ingår EJ: 75 kr.

Boka tid med Berndt Lundström tel. 650 62

**HEDENS BYALAG**





Alla vet att friskvård är något som behövs men det kostar pengar. Helen menar att förebyggande friskvård sparar pengar. Det handlar om ett långsiktigt tänkande hos den enskilde. Det gäller att förändra ett beteende som man ofta har haft i hela sitt liv. Sådant tar tid.

Hälsa är något som ligger i tiden. Det finns ett stort intresse för att förbättra sin hälsa men många kommer bara inte till skott. Ett bra sätt att komma igång kan vara att göra det med andra. Om man är del av en grupp är det lättare att träningen, beteendeförändringen eller vad det kan vara, blir av. Att göra något tillsammans med andra är roligare än att göra det ensam. Vi stärker och peppar varandra, säger Helen entusiastiskt. Grupperna har olika inriktningar. Det kan vara mental träning, kost och motion. I grupperna sätter varje enskild deltagare upp sina egna mål, och hur vägen dit skall se ut. Detta görs med vägledning och coachning av Helen.

**NÄR VI PRATAR OM** förväntningarna på en hälsovägledare menar Helen att det inte finns några genvägar. Det är bara man själv som kan genomföra förändringen. Det jag kan hjälpa till



**Här får sambon Anders Norman en ordentlig genomgång av muskulaturen.**

med är att hjälpa människor att hitta sin egen styrka och kraft att förändra. Man har själv ansvar för sin hälsa. Som hälsovägledare gäller det att visa förståelse och veta vad det handlar om. Att man inte är perfekt själv och att man har sina svagheter. Det ökar trovärdigheten och förtroendet.

Hur ska man då komma igång? Helen ger tipset att börja med små medel i det vardagliga livet. Låt bilen stå och gå istället, jobba i trädgården, skotta snö, cykla en halvtimme varje dag o. s. v.

Det finns stora hälsovinster att hämta med en halvtimmes fysisk aktivitet om dagen. Hellre ofta och lite än sällan och mycket. Har man svårt att komma igång och har dålig disciplin så får man tänka på vinsterna. Ändra tänkandet från att "jag måste" till att "jag vill". Vägen till hälsa ska inte vara en plåga. Den

ska vara rolig och man måste tänka på att man gör det för sin egen skull. Var och en måste också hitta sin egen väg.

**HELENS DRÖM** är att köpa Rosviks herrgård. Där skulle verksamheten bygga på internat. Det skulle finnas olika typer av grupper. Föreläsare, kulturella inslag, motionsslingor och naturligtvis ett SPA. Hon skulle också knyta andra personer till sig som har speciella kunskaper inom olika områden exempelvis god och hälsosam matlagning, alternativa behandlingsmetoder, skapande och annan kultur. Hon vill skapa ett hälsohem där man kan ägna sig åt sig själv i en lugn och vacker miljö. En vacker och rofylld plats där vi alla får något för både knoppen och kroppen. Det om något vore väl friskvård.



Modern bild av Heden 7<sup>18</sup> tagen från söder med den gamla smedjan till höger.

# HEDEN N:O 7<sup>18</sup> "ERIK JONSSONS"

Ägare: Gunnel Jonsson  
Adress: Instrumentvägen 4

TEXT LARS SUNDSTRÖM Heden N:o 1, 27 maj 2005 (tel 65028 för rättelser och tillägg)

FOTO PEDER BERGQUIST och GAMLA KORT

**N**ils Petter Jonsson (född 5/12 1842 i Nederluleå) gifter sig med dottern på gården Brita Magdalena Johansdotter (född 22/8 1847). Hon var dotter till Johan Aron Larsson, född 1810, som var ägare av hemmanet. De fick sex barn varav ett, Knut Valdemar, avled 5 år gammal.

**JONAS ISRAEL JONSSON** (född 23/12 1882), det sjätte barnet, övertog hemmanet 1906 och gifte sig 5/11 1911 med Hilda Augusta Vikström (född 25/5 1888), från N: o 8 "Misjel". Hennes far var Petter Olof Vikström, hemmansägare i Heden N:o 8. Se bild på nästa sida av deras barn.

**ERIK JONSSON** (född 18/3 1921) och hustrun Thea (född Tolanen) tog över hemmanet 1949 och bodde där hela

livet. Erik bedrev mjölkproduktion och hade även hönseri. Det fanns rådjur i gårdens närhet och Erik såg till att de fick mat.

Gunnel, deras dotter, har nu övertagit egendomen och med god hjälp av särbon Kåge Hjort har hon moderniserat huset invändigt.

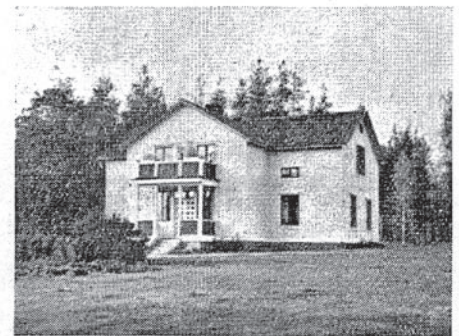
Nära gården bor Gunnels dotter Joanna med make John Lindgren och deras två barn Olle och Pelle.

**PÅ TOMTEN FINNS** en timrad, vacker smedja, där Eriks far och farfar haft sin arbetsplats.

Familjegraven på Nya kyrkogården, där Nils Petter och Jonas Julius vilar, har även tagit emot Erik (död 20/11 2000) och Thea (död 14/3 2003).

HEDEN 7<sup>18</sup>  
Pa Avaheden. Tel. 650 27.

1953



78 har, därav 14 åker. Sand o. Iermylla. Barrskog. Tax.v. 17.900. Fast. uppf. 1900. Timmer. Mod. 1939. 1½ vån. med 2 läg. om 5 rum o. 2 kök. Nuv. äg. övertog 1949 efter fadern.

Äg. H.äg. Erik Jonsson, f. 18/3 1921 i Heden, son t. Jonas Jonsson o.h.h. Hilda. G.m. Thea, f. 7/3 1923 i Övertorneå, dotter t. Johannes Tolanen o.h.h. Alida.

Mer om gården finns att läsa i "Sandbyn" sidorna 258-259.

Källor: Husförhörslängder och Gunnel Jonsson.



Foto av Nils Petter och Brita Magdalena.



Bild inifrån hemmanet år 1940. Från vänster barnen till Jonas Israel och Hilda Augusta: Nora, Sten, Torborg, Karin, Helge, Estrid, Erik.



Medlemsavgiften i Hedens byautvecklingsförening är 50:-/år för enskild och 100:-/år för familj. Bankgironummer: 5244-7802.

I detta nummer medföljer ett inbetalningskort. Hedens byautvecklingsförenings styrelse.

## *Hedens byautveckling*

bankgirot		INBETALNING/GIRERING AVI		Nr 002617
Medlemsavgift för år 200_____		Familjemedlemmarnas namn: _____		
Familjemedlem <input type="checkbox"/> 100 kr		_____		
Personmedlem <input type="checkbox"/> 50 kr		_____		
Betalingssändare (namn och postadress)		Betalingmottagare (endast namn)		
_____		Hedens Byautvecklingsförening		
Från bankgiro (vid girering)	Belopp kronor	Öre	Till bankgiro (ifyllt alltid)	Inbetalningsavgift (ifyllt av banken)
			5244-7802	
52447802 #45#				

# SOMMAREN 2005



I BEGYNNELSEN  
SKAPADE GUD  
HIMMEL OCH  
JORD.

”Det som är dåraktigt för världen utvalde Gud för att låta de visa stå där med skam, och det som är svagt i världen utvalde Gud för att låta det starka stå där med skam, och det som världen ser ner ner på, det som ringaktas, ja, som inte finns till, just det utvalde Gud för att göra slut på det som finns till, så att ingen människa skall kunna vara stolt inför Gud” (1 Kor. 1:26-30).

Bildcollage från Mikaelsskyrkan april/maj. Först två kort med våra ikonmålare och deras ledare Lilian Jonsson. Sedan ser vi ett kort när fyraåringarna tar emot barnbiblarna. Längst ner två kort på våra körer från vårkafét. Foto: Peder Bergquist.

- Friluftsgudstjänst på Café Rävasten 31/7 kl. 15.00. Kören Exodus sjunger och gofikat finns ju redan där.



Mikaelsskyrkan önskar  
alla läsare Guds frid och  
allt gott i sommar!

FÖR KONTAKT:  
EVA (PEDAGOG) 65950, ÅSA (DIAKON) 65951, LENA  
(KANTOR) 65960, KRISTINA OCH ÅSA (HUSMOR) 65969,  
PEDER (PRÄST) 65964.



## VANDRING LÄNGS "HEDENÄLVEN"

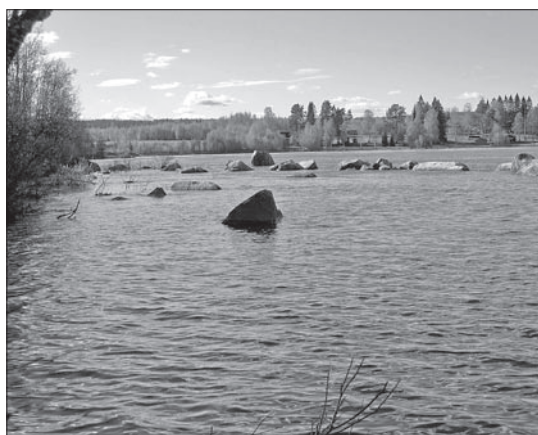
Jag börjar min vandring på vägen ner till militärens överskeppningsplats i Hedsvedjan där jag korsar Engelska kanalen.

TEXT OCH FOTO LENNART WIKSTRÖM

**N**ere vid älven går en stig uppströms vid älvstranden. Den går utmed älven upp till Snärvägen i Trångfors i kanten av fotbollsplanerna som ligger där. Sedan fortsätter jag efter stigen förbi Bigårdens bisamhällen ut på Trångforsvägen och över Älvsbyvägen. Nu kommer jag till Framnäs vägen som går förbi en massa sommarstugor och ängar. Då jag ser Österbergs stora vackra gård svänger jag till vänster innan gårdsplan längst åkerkanten. Jag kommer då till en gammal vacker allé som leder till skoterleden vid Engelska kanalen. Jag följer Engelska kanalen till höger tills jag kommer till fiskodlingsvägen.

**DEN VANDRINGSLYSTNE** kan följa vägen fram till Hedens fiskodling och där gå över sågkanalsbron för att komma ut till Edskatan. En stig leder till Vittjärvs kraftverksdamm där det finns fina rastplatser där den sugne kan stanna och fika. Den gamla bilvägen leder även den till dammen.

**INNAN KRAFTVERKSBYGGET** fanns det en väl använd stig runt hela ön. Då var det ett attraktivt fritidsställe för både vardags- och söndagsutflykter med fiske och picknick. Det vore väl fint om Vattenfall kunde återskapa en fin gammal tradition.



”Ett litet mysigt sommarcafé där alla kan koppla av. Lugnt och harmoniskt. En lisa för själen.” Så vill Lena Norqvist-Jokelainen beskriva sitt älskade Café Rävasten.

TEXT OCH FOTO AGNETHA GUSTAFSSON

**L**ena är uppvuxen i Boden och har alltid gillat ”allt som är gammalt”. Det syns också när man besöker caféet. Hela stället ger upphov till fantasier om vad dessa väggar kan berätta om hur det var förr i världen.

Caféet är beläget i Vändträsk, 13 km utanför Boden. Oskar Enberg påbörjade byggnaden 1898 och ett år senare var det klart. Här levde han sedan tillsammans med sina barn och sin hustru Maria som var bagerska. Oskar var skogsarbetare och på somrarna flottade han timmer.

Namnet ”Rävasten” kommer av att det på platsen, i Hedenstorp, fanns en stor sten och under denna hade en räv haft sin lya. 1989 flyttades byggnaden från Hedenstorp till sin nuvarande plats i Vändträsk.

**LENA TOG ÖVER** verksamheten i maj 2004 och driver den nu med hjälp av sin make och sina två döttrar. Samtidigt arbetar hon också nattetid som undersköterska vid Sunderby sjukhus. Lena säger glatt att det bara handlar om att planera.

Från och med midsommarveckan till i början av september är Café Rävasten öppet tisdag till söndag kl. 12.00-17.00. Med en veckas varsel, kan man även boka övrig tid under vinterhalvåret. Tre olika sorters matpajer inklusive sallad, finns alltid på menyn och vill man ha en pajbuffé kan man boka det i förväg.

**MAN KAN SE** att hon verkligen brinner för sitt café och hon visar glatt runt i byggnaderna på gården. Själva caféörelsen inkluderar även ”Rävalyan”. Denna har blivit

till konferenslokal och den, likväl som huvudbyggnaden, bara andas gammalt. Det finns små prång där man minst anar det och i väggarna mellan de olika rummen i huvudbyggnaden, finns gamla spröjsade fönster. Detta ger en ljus men samtidigt mjuk och rogivande atmosfär. Överallt hittar man också små finurliga lösningar på det mesta och fantasin har verkligen flödat.

Lena berättar vidare att caféet är handikappanpassat. All försäljning sker på bottenvåningen och rullstolsramper finns. Föreningar, barnfamiljer, pensionärer, militärer och mc-klubbar hör till gästerna. Man kan förutom fika även köpa hantverk av lokala förmågor.

**EN STOR INSPIRATIONSKÄLLA** har varit Rosendals trädgård i Stockholm. Hembakat. Stora bitar. Billigt. En hel familj ska kunna åka ut hit och fika utan att det blir alltför kostsamt. Allt matbröd och kaffebröd bakar hon själv och lagar även de väl tilltagna pajerna som serveras.

Lena vill att det här ska vara ett familjeföretag i liten skala. Hennes mål är inte i första hand det ekonomiska utan göra rätt grej i rätt miljö. Det skall vara lugnt och harmoniskt. En lisa för själen. Det är så här jag vill ha det, säger Lena.



Rödbergsfortet öppnar för säsongen 27 juni 2005 och håller öppet dagligen till 12 augusti 2005.



”Rävalyan” fungerar som konferenslokal. I förgrunden syns den mysiga grillplatsen.

# CAFÉ RÄVASTEN - EN LISA FÖR SJÄLEN



Lena vinkar av sin mätta  
och belättna gäst.



Lena förbereder inför gästernas ankomst.  
Notera den ståtliga kakelugnen!



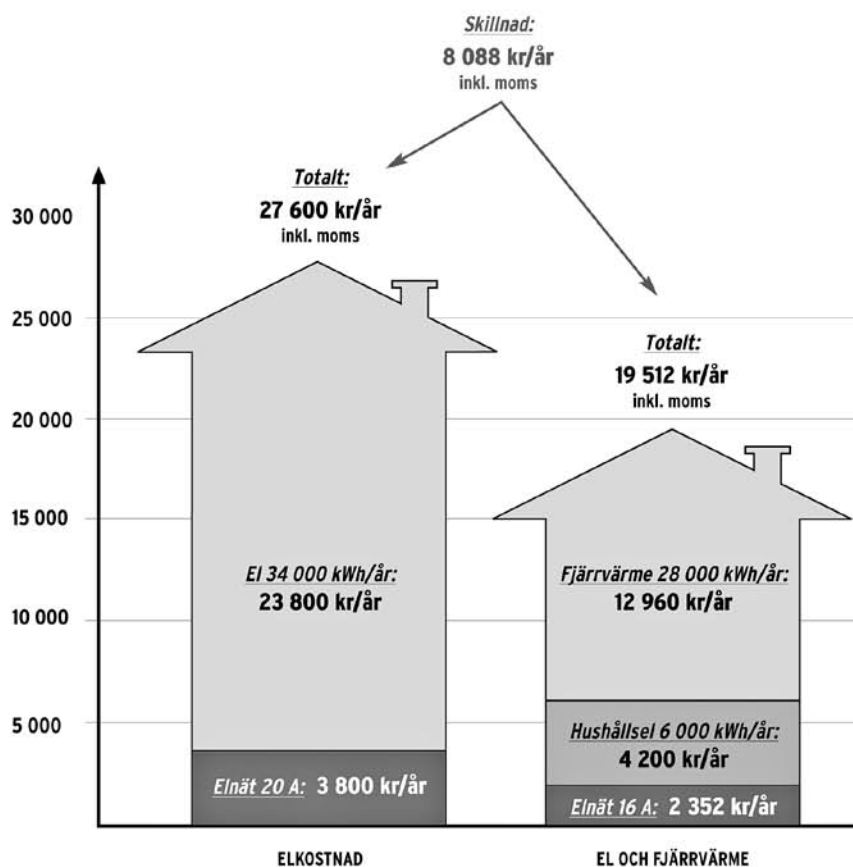
Doften av nybakat bröd slår emot  
mig när jag öppnar dörren. Lena är  
redan i full gång med bullbaket trots  
att har arbetat natten innan.

# Uppvärmningskalkyl

## Elvärme alternativt fjärrvärme

*Exempel:*

Förbrukning: 34 000 kWh



Uppvärmning av fastigheten blir ca 8 000 kronor lägre/år med fjärrvärme.

### Fjärrvärmesmetaxa småhus 2005

Fast avgift 450 kronor/kW inkl. moms  
Rörlig avgift 27 öre/kWh inkl. moms

*Exempel villa 28 000 kWh 12 kW:*

Fast avgift	12 kW x 450 kronor/kW	5 400 kronor
Rörlig avgift	28 000 kWh x 0,27 öre/kWh	7 560 kronor
Summa		12 960 kronor
Medelpris	12 960 kronor/28 000 kWh	46 öre/kWh

Vid frågor kontakta gärna Ulf Öberg  
på telefon 0921-621 92



www.bodensenergi.se