

NR 1 | 2009 | ÅRGÅNG 11

HEDENBLADET

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



INDEX

LEDAREN	2 -3	PÅSKRECEPT	9	FOTVÅRD	18-19
MODEVISNING	4-5	FÅGELSKÅDNING	10-11	PLÅTSLAGERI	20-21
		MÖTESPLATSEN	13	SKIFTESAVAN	22-23
		HEDENS SKOLA	14-17	REN LYCKA	26-27

Rådjur i Heden fotograferade av Lennart Wikström.



Bubblan som sprack

Det gör ont när man ser hur grannar och bekanta får lämna sina arbetsplatser på grund av nedgången i landets ekonomi. Det gör särskilt ont när man hör hur unga, arbetsvilliga människor, som med stor framtidstro bildat familj, kanske skaffat egen villa och trott sig ha en trygg och säker framtid, plötsligt blir friställda från sina arbeten. Allt detta sker utan att dessa människor på något sätt kan belastas för det inträffade.

HUR KUNDE DET SKE?

Det kan tyckas förmätet

och kanske fräckt att man som okunnig lekman har synpunkter på orsakerna till det som hänt. Jag tar mig dock den friheten. Det som i grunden bär upp landets ekonomi är den primära produktionen såsom jord- och skogsbruk, gruvnäringen, energiförsörjningen och den vinstgenererande exportindustrin. Verksamheter utöver dessa är självklart nödvändiga för allas vårt välbefinnande, men är i princip konstruerade av oss själva för att nå en utkomst. Allt fler verksamheter, såväl samhällsägda som privata, tillskapas dels för att granska att politiskt beslutade regelverk efterlevs och verkställs, och dels för att investerare skall tjäna så mycket pengar som möjligt. Gemensamt för all verksamhet är dock att den skall bäras upp av en basal produktionsapparat.

När gruppen "tärande" individer blir för stor, och girigheten hos investerare passerar alla gränser orkar basproduktionen inte bära bördan. Enligt min mening inträffar därför sönderfallet.

VILKA DRABBAS MEST OCH MINST?

Självklart är den hårdast drabbade gruppen de som förlorar sin utkomst på grund av arbetslöshet. Men också människor som troget pensionssparat en slant för att trygga sin ålderdom. Giriga penningplacerare, utan personligt ansvar, har vid banker och finansinstitut ohämmat spekulerat bort andras pengar. Det kanske mest beklämmande är att de samhällsägda AP-fonderna hanterats på liknande sätt, utan att någon ställs till ansvar för det inträffade. De som däremot berörs

REDAKTION & ANNONSPRISER

Ansvarig utgivare: Månica Brännström. **Tidningsredaktör:** Peder Bergquist. **Adress:** Hedgården, Smaragdvägen 58, 961 46 Boden.

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), Elisabeth Vanhaniemi (65602), Elin Järnberg (16566) Britt-Inger Pettersson (65003), Harry Hannu (65838).

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

Annonsbokning: 65115, hedensby@spray.se.

Tryckeri: Björns tryckeri i Boden.

Utgivningsplan: Fyra gånger per år.

Storlek	Pris enstaka annons	ANNONSPRISER:	
		Ideella föreningar utan vinstsyfte	Pris för fyra annonser
1/1	1600:-	1200:-	6000:-
1/2	1000:-	700:-	3500:-
1/4	600:-	500:-	2000:-
Baksida	3500:-		

*Hedens
byautveckling*

Byautvecklingsföreningen förbehåller sig rätten att avgöra om ett bidrag som insänts skall bedömas som artikel eller annons och meddela författaren sitt beslut före tryckning. Föreningen förbehåller sig också rätten att göra justeringar i de bidrag som lämnas in till tidningen. 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.

ytterst lite av det ekonomiska raset, är dels politiker och högre tjänstemän inom hela den skattefinansierade hierarkin, och dels mängder av ledande personer inom det privata näringslivet. Man har i princip beviljat sig själva förmåner i form av frikostiga avgångsvederlag, bonusprogram eller andra så kallade fallskärmar. Några gränser för girigheten tycks inte finnas och dessa människor tycks leva i en egen värld, helt avskild från vad "vanliga" människor uppfattar som etiskt. Ofattbart stora ekonomiska förmåner utgår varesig arbetsgivaren har råd med detta eller ej. Motbjudande ! I en tid när personalminskningar sker vid vård, skola och omsorg ställer man sig frågan. Hur många med högre befattningar inom statliga verk, kommuner, landsting och regeringskansli har fått lämna sina arbeten på grund av den ekonomiska nedgången ? Hur många i det enorma EU etablisemanget, med 10 000-tals högavlönade byråkrater, har tvingats

lämna sitt arbete ? Förmodligen ett fåtal om ens någon. Och allt detta skall bäras av en extremt rationaliserad basproduktion som helst inte får kosta någonting !

LÄR VI AV DET INTRÄFFADE?

Naturligtvis inte. Få händelser har med så tydligt regelbundenhet inträffat som svackor och toppar inom det ekonomiska samhälls- systemet Det har alltid funnits och kommer alltid att finnas en rätt stor grupp individer som försöker fånga en allt större del av den gemensamma kakan. När detta fenomen blir för påtagligt orkar produktionen och människorna i allmänhet

inte med förhållandet. Då inträffar en ekonomisk stagnation eller i värsta fall en förändring av hela samhällssystemet, vilket historien tydligt har visat. Alldeles säkert kommer vi även denna gång att se ljuset i tunneln, men samtidigt konstatera att inga sanktioner finns mot dem som förorsakat det ekonomiska sönderfallet. De oskyldiga kommer däremot att drabbas av arbetslöshet, försämrad ekonomi och i vissa fall stort personligt lidande. Var finns rättvisan ?

Bernt Lundström
gästkrönikör



MODEVISNING MED



Ludvig och Filip visade kläder som går att busa, hoppa, springa och glida i.



Ebba visade ungdomskläder.



Ulrika bar stilfullt upp Capri Collection.



Christin och Ellen, mor och dotter, visade sommarens kläder.

SMINK OCH SMYCKEN

TEXT ANITHA WIKSTRÖM BILD LENNART WIKSTRÖM



Hedens egna modeller; Christin, Ebba, Ulrika och Anita.

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.

***Vi har potatis för försäljning:
3, 5, 10 och 25 kilos
förpackningar
både rund och mandel.***

***Fri hemkörning i Hedenbladets
utgivningsområde vid leverans över 25 kg.***

***070-569 77 75 eller 654 04
Potatislagret på Grönland i Heden***

Detta var ett samarrangemang av

byautvecklingsföreningen och byalaget i Heden. Solveig Blomberg visade damkläder från Capri Collection. Barnen bar ekologiska barnkläder från Blingo, ett klädmärke som Monika Nyman säljer. Smink från Mary Kay presenterades av Eva Ejeholt. Tonje Ericson-Lundström sålde smycken.



Anita visade som en frisk fläkt upp denna lila klänning. En färg man som läsare av Hedenbladet får föreställa sig.



MIKAELSKYRKAN PÅSK 2009

ÄNLIGEN VÅREN I SIKTE, SOLEN OCH LJUSET VÄNDER ÅTER. NU STUNDAR PÅSKEN OCH VI FIRAR FESTGUDSTJÄNST PÅ MIKAELSKYRKAN PÅ PÅSKDAGEN MED PÅSKBUFFÉ (SE NEDAN).

UNDER VÅREN FORTSÄTTER VI MED VÅRA VÄLBESÖKTA LEK OCH MUSIKGUDSTJÄNSTER.

EN SOLIG VÅR ÖNSKAR VI PÅ MIKAELSKYRKAN!

- 5 APRIL PALMSÖNDAG KL 18.00
FAMILJEGUDSTJÄNST
"EFTER PLUGGET" KÖREN
SJUNGER.
- 12 APRIL FESTGUDSTJÄNST KL.
18.00. BÖRJAR MED
PÅSKBUFFÉ KL. 16.30,
VUXNA 100 KR, BARN 50
KR. ANMÄLAN SENAST 7
APRIL PÅ TEL: 18985.
- 26 APRIL LEK OCH MUSIKGUDSTJÄNST
KL 18.00.
BARNBIBELUTDELNING OCH
GLASSBUFFÉ.
- 17 MAJ GRUPPERNAS AVSLUTNING
- 21 MAJ KL. 8.00 GÖKOTTA PÅ
LÅNGBERGET. TA MED SITT-
UNDERLAG OCH FIKAKORG.

MÅNDAGAR MÅNDAGSTRÄFFEN
KL. 12.30.

TISDAGAR LITEN OCH STOR KL.
13-15.
SÅNG, LEK, PYSSEL
OCH FIKA FÖR VUX
NA OCH BARN FRÅN
0 ÅR.

TORSDAGAR "EFTER PLUGGET"
KL. 14.30-16.30.
KÖR, PYSSEL OCH
FIKA, 7-12 ÅR.

"DRAGET" KL.
17.30-18.30.
SÅNG, LEK OCH
PYSSEL FRÅN 4-6
ÅR.

EXODUS KL. 18.30.
DAMKÖR UNDER
LEDNING AV LENA
ENGVALL.

SÖNDAGAR GUDSTJÄNST KL.
18.00

VÄLKOMMEN!

Svenska kyrkan 
ÖVERLULEÅ FÖRSAMLING

FÖR KONTAKT:
MONICA (PEDAGOG) 65950,
ÅSA (DIAKON) 65951, LENA
(KANTOR) 65960, KRISTINA
OCH ULLA (HUSMOR) 65969.



7 december 2008

Barbro Elin Elisabeth, föräldrarna Rose-Marie och Markus, storasyskonen Gustav och Linus.

Ni som döpt era barn i Mikaelsskyrkan men inte varit med i Hedenbladet; skicka in en bild så kommer ni med i nästa nummer! Uppge dopdatum och namn på dom som är med på bilden. Skicka till: peder.bergqvist@egonet.se



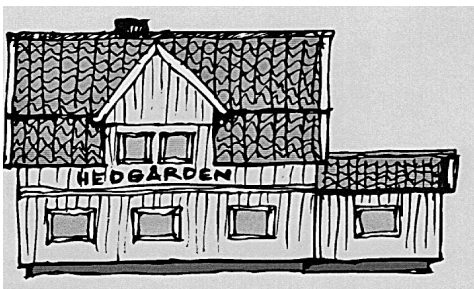
28 december 2008

Celina Viola Eriksson, föräldrarna Daniel och Linda, storebror Sebastian, prästen Mattias.



13 december 2008

Hanna Ellen Modig, föräldrarna Mikael och Susanne, syskonen Elin och Matilda.



HEDENS BYALAG

Hedens byalag bjuder in till Majbrasa

på badplatsen vid älven.

Se kommande annons på Hedgården.

Välkommen önskar byalaget!



Snart är det snöfria vägar! Älgarna bryr sig inte så mycket om det är snö eller inte.
Så se upp!

eosab
eriksson och söner ab
heden

Recept på mat i påsktid

TEXT BRITT-INGER PETERSSON

ÄGGRÖRA

4-5 st kokta potatisar
2-3 matjesillfileer
4-5st kokta ägg
1 dl majonnäs
1 burk creme fraiche
2 dl gräddfil
1 gul lök
Salt , peppar efter smak.

Hacka lök, matjesill, äggen i små fina bitar. Blanda i majonnäsen, creme fraiche och gräddfilen till en röra. Gott som förrätt med en rostad fralla till.

UGNSLAX

4 bitar laxfile
1-2 tsk. salt
1tsk malen ingefära
1tsk farinsocker
1-2 pressade vitlöksklyftor
2 dl grädde
2msk teriyakisås
Garnering sesamfrö och citron

Lägg laxen i en smord form. Blanda salt, farinsocker och ingefära och strö över. Blanda pressade vitlöken teriyakisåsen och grädden, slå över fisken. Ugn 225grader. Efter cirka 20 min. är laxen färdig. Ta ut garnera. Servera med kokt ris eller potatis.

PÅSKSTEK

1 Skinkstek 1-2 kg
Gnid in steken med salt och vitpeppar.
Skala 1-2 vitlöksklyftor stick in i steken.
Bryn steken i en stekgryta. Slå på 2-3 dl vatten, låt puttra på spisen i ca 1 tim.
Gör en god sås av skyn och lite grädde.
Servera Petterssons potatis till.



BAKELSERUTOR

4 st ägg
4,5 dl socker
6 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
1 msk vaniljsocker
2 dl mjölk
200 gr smält smör.

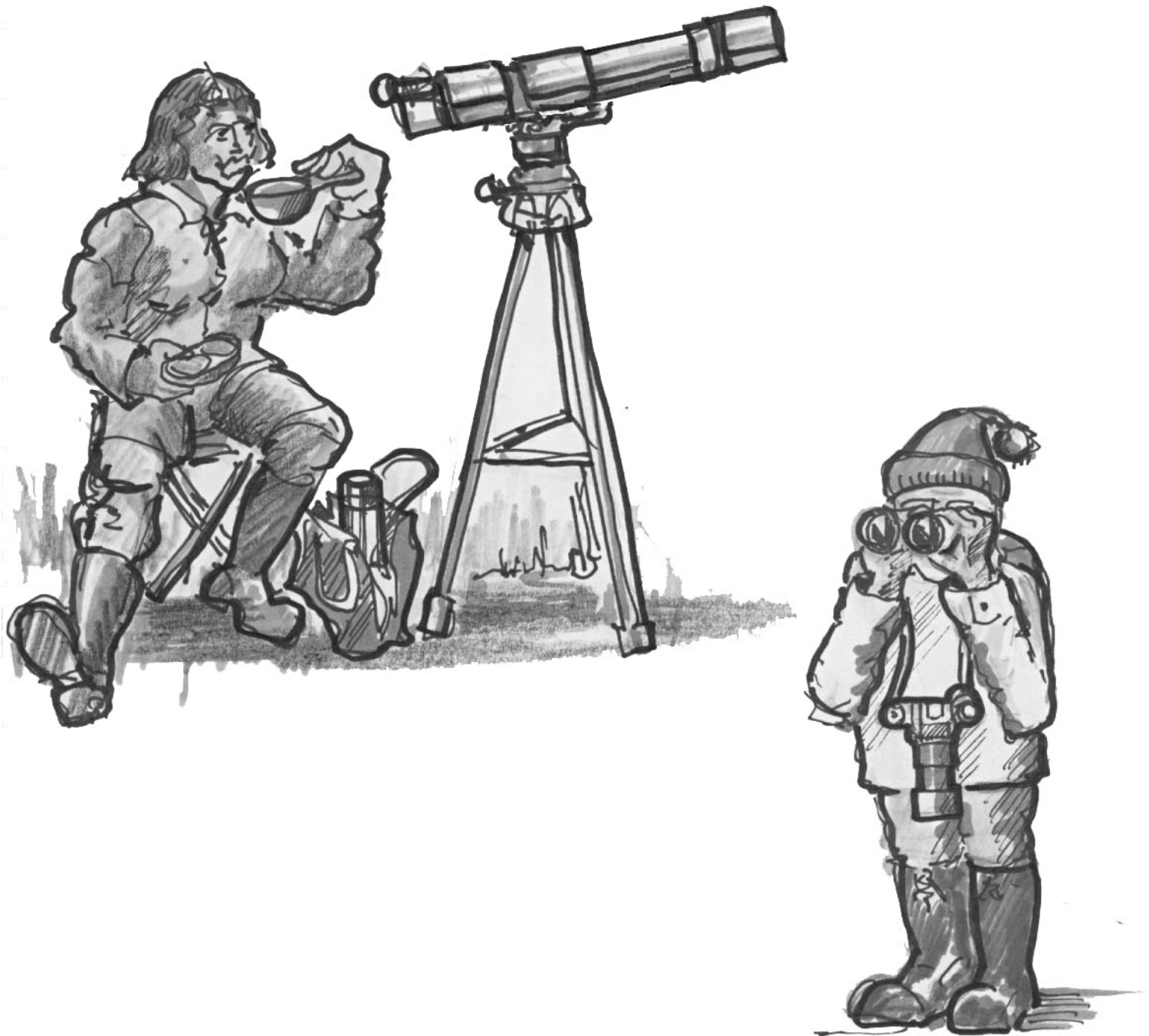
Smält smöret, vispa ägg och sockret till en pösigt smet. Blanda mjöl, bakpulver, vaniljsocker. Sätt i mjölken, smöret i äggsmeten.

Blanda sedan ner mjölet, sätt i långpanna grädda i ugn i 200 grader 15 min.

GARNERING: 3 Dl marzankräm för kokning.

Smält 200 gr smör, rör ner 2 dl florsocker och 3 tsk vaniljsocker. Blanda ned Marzankrämen och rör till en jämn smet, bred ut på den avsvalnande kakan.

Riv ca 3dl mandelmassa på hela kakan. Om du vill kan du sikta lite kakao på så blir den lite snyggare.



LIMKNEKTEN

Omslipning av köksbord.
Målning/nyttillverkning av köksluckor.

Tomas Flodström
0921- 65977, 0730-539881
www.123minsida.se/Limknekten1

HEDAVAN värd ett besök

TEXT: TAGE ENGLUND

BILD: BENGT HOLMQVIST



Boden har en lång tradition av duktiga ornitologer. Namn som Oscar Moberg, Arne Blomgren och Olle Hedvall var ledande under 50-talet och framåt. SNF bildades redan 1957 med Erik Larsson som ordförande. Skådarmarker var i detta skede odlingarna vid Gruvberget och mot Ängesträsk. Där såg man sina första jordugglor, blå kärrhökar, lappugglor mm. Ett annat område som tidigt kom med på bra skådarlokaler var Hedavan.

DENNA VACKERT

liggande sjö, nedsjunken i odlingslandskapet med direkt anknytning till Luleälven har mycket att erbjuda i fågelväg. När marsolen skapar de första vakarna i sjön infinner sig de första fåglarna knipa, gräsand och sångsvan. På odlingsmarken runtom syns de första snösparvarna, ringduvorna och tofsviporna. I månadsskiftet april – maj sjuder området av stora mängder flyttfåglar bland annat lärkor, spovar, finkar m.m.

MÅNGA VADARE rastar nu som myrspov, mosnäppor, strandskata, svartsnäppa. Även fina arter som roskarl (23/5-08) kan dyka upp. I mitten av maj kan man se stora flockar med ljungpipare på ängarna. Udda andararter som skedand, stjärtand, salskrake syns årligen i åmynningen. I buskagen kan du höra ortolansparv, gulärta, näktergal mm. Rovfågel som brukar dyka upp är torn-stenfalk, fiskljuse. Även en förbipasserande pilgrimsfalk kan svepa förbi. Ibland kan man ha tur att på sensommaren få se Europas största tärna, skrântärnan, fiska i Hedavan. Den kraftfulla röda näbben och det hesa lätet avslöjar henne.

NÅGOT SOM SKETT det sista årtiondet är den påtagliga ökningen av sångsvan och kanadagås. Den senare var inplanterad i Sverige under 40-talet. Under hösten syns nu stora flockar av dessa två arter med inslag av några grågäss. Arter som idag ses dagligen som blåmes,

grönfink, kaja m.m var på 60-talet inte alls vanliga.

PÅ SENSOMMAREN ser man återigen större flockar av stare, en art som minskade kraftigt under 80-talet. Under 60-talet kunde man se flockar på hela 2 – 3000 individer liknande en stor bisvärm. Sibirisk nötkråka är en art som kommit österifrån och har stannat. Idag häckar den på Långberget, inte långt ifrån Hedavan. Ännu fler arter som väntas kunna dyka upp i denna typ av biotop är invandrare från öster, som snatterand och gyllensparv. Årets sista ladusvalor brukar man se jaga över vattnet i åmynningen i slutet av september.

NÄR FÖRSTA SNÖDREVET drar genom landskapet så är artlistan inte lång. Någon enstaka korp passerar på hög höjd. Skatorna väsnas när duvhöken slår en lov genom aspungen. Isen ligger tyst i väntan på den värmande marsolen.

Vi syns i vår med kikare på bröstet!

Nu har vi flyttat.
Kom och fira med oss!



Välkommen till vår nya, fina butik! För att du ska känna dig extra välkommen, har vi fyllt butiken med massor av fina tapeter, golv och vårens kulörer. Kom och hämta ny inspiration i våra nya lokaler!

 **Nordsjö** **Idé & Design**

www.nordsjoidedesign.se

Boden: Ugglegatan 14. **Telefon:** 0921-168 00. **Öppettider:** Vardagar 7-18. Lördagar 10-14.

HEDEN 12 BLADET

piration • Tips • Trender • Idéer • Fakta • Information • Kunskap • Inspiration • Tips • Trender • Idéer • Fakta • Information • Kunskap • Inspiration

Mötesplatsen!

Här är läsarnas mötesplats. Skicka in mejl till oss!

*Hedens
byautveckling*

Kontakta oss på hedensby@spray.se

Det har kommit in mejl och samtal till Hedenbladets redaktion. Här på Mötesplatsen återfinns några av dessa. Hör gärna av er om ni kan hjälpa till med något av det som tas upp här.

Hej

Vi här på Hedens skola jobbar nu ganska aktivt med något som kallas för Skellefte-tekniken. Ett utvecklande och praktiskt, gruppdynamiskt arbetssätt.

Vi använder oss av ämnet teknik och behöver därför en hel del material och verktyg.

Våra barn och ungdomar får en mycket bra och lärorik "uppfostran" som de kommer att ha användning för i arbetslivet. Därför skickar jag en förfrågan och önskan till/via er....

I vårt arbete använder vi oss av en verktygslåda*, specialgjord för just detta arbetssätt men den är ganska dyr, åtminstone från skolans ekonomiska sida sett.

Det finns en i huset som vi köpt in för marknadspengar vi fått in här hos oss, tyvärr går det då endast att jobba en klass i taget.

Vår önskan är att ha 2 st i skolan så att alla kan använda sig av denna undervisning.

I andra kommuner har det varit några företag som sponsrat till denna låda åt skolorna.

Min fråga är då om ni som har bättre kontakt med företagen i byn skulle kunna kolla om det finns några som kunde gå ihop och hjälpa oss med detta.

Verktygslådan kostar ca 6000 kr och jag skickar med adressen till hemsidan.

<http://www.bja-asplund.com>

Frågor, undringar, studiebesök för att se hur vi jobbar, besök och övrigt kan ni/de kontakta mig.

Kanske en ide att skriva om hur vi arbetar med detta?

Mari Stenvall
070-3865978

Hedens skola

Kan någon läsare upplysa om
"Våffelhemmanet" i Heden? Vänligen ring
65028, Lars Sundström.

*Här är
verktygslådan!
Se mer på
de följande
sidorna.



Fyra sidor om en

TEXT: MÅNICA BRÄNNSTRÖM BILD: MARIE STENVALL



Anton och Julia med Verktyglådan.

Personalen på Hedenskolan vill kunna ge eleverna den bästa lärandesituationen i hela kommunen och har därför arbetat hårt med att hitta ett bra pedagogiskt arbetssätt för det.

I DAG MÅSTE EN SKOLA profilera sig för att kunna möta konkurrens mellan skolorna men det viktigaste är ändå att ge eleverna en bra lärandesituation. Därför har Hedenskolan valt att arbeta med Vygotskij

inspirerad pedagogik som bygger på kommunikation och samarbete.

I DET FORNA SOVJET levde en man vid namn Lev Vygotskij mellan 1896-1934. Hans idéer kring barns utveckling som då han levde var förbjudna är högaktuella idag. Han ansåg att dialog är en nödvändig förutsättning för inläring. Barns utveckling sker i samspel med deras omgivning mer än individuellt. Barn kan lära på egen hand

och tillsammans med varandra med hjälp av en vuxen. Det optimala för lärandesituationen är ett växelspel mellan dessa. Omgivningen är avgörande. Idag är det den pedagogik som genomsyrar hela Hedenskolan och dess arbete. Arbetssättet är i sin linda men personalen tycker att de är på god väg och känner att det verkligen är så här de vill arbeta. De satsar helhjärtat på kommunikation och samarbete.

skola i förändring



Här ser vi Joel och Elias.



Eric och Viktor.



Anton, Emma och Lovisa.



Emelie och Emma.

HEDENSKOLAN har sedan tidigare ett begrepp som de använder sig av och det är Hedenandan. Hedenandan innebär att alla på skolan ska se varandra och känna samhörighet. Alla ska synliggöras, självtilliten ska stärkas, självförtroendet och identiteten ska stärkas. Respektera varandra. Alla ska sträva efter jämställdhet, man ska ha få men tydliga regler, alla ska känna trygghet, sprida positiva förebilder, öka toleransen och ge alla

en tillhörighet. Tro det bästa om varandra. Alla ska tillvarata varandras kompetenser, våga ta upp och diskutera saker man tror är fel eller orättvisa. Åter igen kommunikation och samarbete.

JAG VAR PÅ STUDIEBESÖK på två lektionsspass. Det första lektionstillfället var tillsammans med pedagogen Mari Stenvall. Hon använder sig av ett undervisningsmaterial som kallas Skellefte-tekniken

som är ett arbetssätt sprunget ur just Vygotskijs pedagogik (samspel och dialog). Mari har gått utbildning för att kunna arbeta med eleverna just med detta material. Hon har beställt en färdig kartong med material för elever i år F- 6. Just det här materialet är NO- teknik. De experimenterar, spelar, skruvar, bygger och så vidare. Mari har valt det eftersom hon inte tycker att det är ett naturligt inslag i barnens vardag idag.
(fortsättning på nästa sida)



Victor och Eric.

Kajsa.



MARIE SER ATT DET

lockar och knyter an till verkligheten. Hon berättar att allt är väl genomtänkt och att man om man trivs med materialet även kan beställa en kompletteringskartong. I klassen är det 26 elever och alla arbetar djupt koncentrerat med sina uppgifter. De samtalar, går runt och hämtar material, söker hjälp hos varandra och ibland hos Mari. Hon säger att eleverna måste ha lite motstånd för att få den rätta känslan då de klarat av sin uppgift. Eleverna har en timme på sig och då får de själva ta ansvaret över att hinna plocka fram, göra uppgiften, städa, reflektera och dokumentera. Mari säger att hennes svåraste uppgift är att stå tillbaka och inte på en gång hjälpa eleven. Hon tycker om detta sätt att arbeta då eleverna lär sig genom att samarbeta, ta hänsyn, arbeta med verklighetsnära uppgifter. De får träna sin "inre" företagsamhet

och kreativitet. Elever med teknisk ådra blir synligjorda. Pedagogerna kan i detta arbeta ta ett steg tillbaka, iaktta och handleda där det behövs. Pedagogens största insats sker innan lektionen. Mari har två önsknings. Av oss bybor önskar hon sig trasiga elapparater som barnen kan få demontera.

HON VISAR

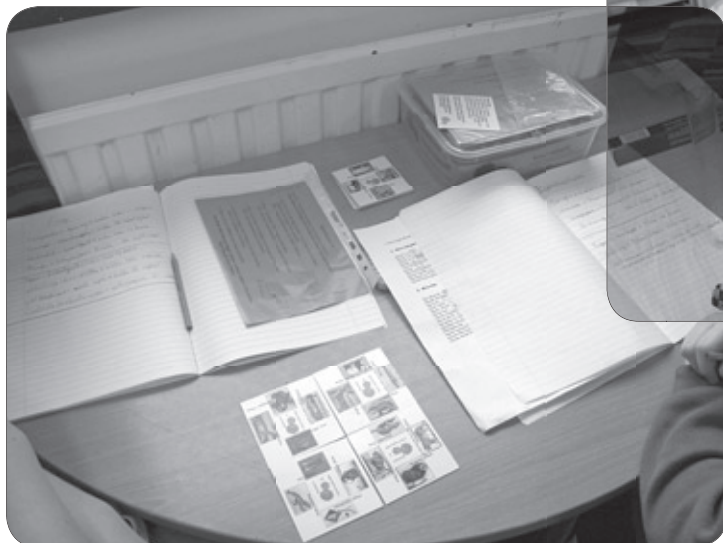
VERKTYGSLÅDAN som hör till materialet. Lådan som verktygen är i används också i olika uppgifter. I dagsläget finns det bara en verktygslåda så skolan kan bara arbeta med en klass i taget. Om det finns någon/några företagare i byn som skulle kunna tänka sig att sponsra till en låda till, så fler klasser kan arbeta med materialet skulle Maris lycka vara gjord.

VAD TYCKER DÅ BARNEN?

Linnéa Ekman och Shermineh Hassankhani som experimenterade med "värme" (vad som händer med vatten vid värme eller kyla) tycker att det är roligt att arbeta tillsammans och göra experiment. Bli det gapigt i klassrummet blir det för jobbigt.

Elina Ahlström och Sandra Öhman arbetade med något som hette "tusen kronor". Flickorna låtsashandlar från en katalog. De ska försöka komma så nära tusen kronor som möjligt. Även de tycker att det är ett kul arbetssätt. De tycker att man lär sig mer av att tänka själv och prata med varandra. Joel Pasma och Elias Grym jobbade med "lego". De bygger en bil tillsammans. Först följer de instruktioner sedan demonterar de den och bygger upp den igen utan instruktioner. De byter mellan varandra.

Knep-uppgift.



Rasmus och Oliver.

POJKARNA TYCKER att det här är roligt då de lär sig mycket teknik och att följa instruktioner. Man lär sig av varandra då man får prata. Man har inte så mycket med fröken att göra. Julia Larsson och Ebba Dahlberg arbetar med "bygguppgift". De bygger också men de bygger en kran efter instruktioner. De tycker inte att det är så stor skillnad på denna lektion och andra, bara att man pratar mer med varandra. Timothy Sjöo och Kajsa Johansson spelade med "faktakort". De läser frågor och svarar kring olika landskap, deras djur och så vidare. De tycker att det är bra med surr, att det är tråkigt när det är tyst. Men de får ändå inte ranta runt utan måste koncentrera sig på det de gör. Överlag var eleverna nöjda med detta arbetssätt då de får arbeta mer utan pedagogens inblandning,

de får en chans att först försöka lyckas på egen hand. Pedagogen fungerar mer som en coach efter det att eleven har testat och testat. Syftet med denna metod är just det; att eleverna ska med hjälp av varandra få lyckas och få känna en YES- upplevelse. De här passen såg jag bara pratsamma, glada, och kreativa ungar.

NÄSTA LEKTIONSPASS var engelska tillsammans med Maria Jakobsson. Eleverna var vid det lektionstillfället delade i två grupper. Det var 13 elever i rummet. Maria satsar på språk och kommunikation och vill att eleverna är med i både kropp och själ. Eleverna pratar, leker charader och använder både språk, kropp och rum i övningarna. Även här kan jag se att hon knyter an till elevernas verklighet. Skolan har ett projekt i engelska och man

har gjort en extra satsning på kommunikation och köpt in nytt material. Maria säger att det är viktigt att satsa på rätt saker. Det ska vara möjligt att ta till sig språket genom alla inlärningskanaler, tidigare har det avrit för stark tonvikt på det skrivna ordet.

DETTA ARBETSSÄTT verkar vara helt rätt för Hedenskolan. Skolan har en bra utgångspunkt i konkurrensen om våra elever. Lärare och elever är redan överens om att det är ett bra arbetssätt. En bra pedagogik som bygger på kommunikation och samarbete, olika arbetssätt och material inom just det pedagogiska området kommer att ge eleverna den bästa lärandesituationen. Hedenbladet kommer att följa skolans utveckling med stort intresse för det har börjat hända en hel del. Skolan har även fått ett nytt bibliotek. Vi kommer att skriva ett eget reportage om det vid ett senare nummer.

Fot(o)modell

TEXT ANITHA WIKSTRÖM OCH MÅNICA BRÄNNSTRÖM FOTO LENNART WIKSTRÖM



Här ser vi Elisabeth Sandin men ni får själva gissa vems fötter det är.

Kvinnor talar om beach 2009 men Hedenbladets reportrar känner att det är ingen idé att sikta så högt utan sänker sig till feet 2009.

VÅREN ÄR I ANTÅGANDE och längtan efter sandaler och bara fötter börjar kännas i kroppen. Blicken går till fötterna och man slås av tanken att dessa inte går att visa upp på allmän plats. Stegen styrs därför till Elisabeth Sandin som har startat Bettans fotvård på Turkosvägen i Heden.

ELISABETH HAR TIDIGARE arbetat inom vården som undersköterska både inom sjukvård och demensvård. 1989 var hon färdig med utbildningen till undersköterska och var på arbetsförmedlingen för att söka arbete. Där hittade hon en broschyr om fotvård och redan då kände hon sig lockad av detta men utbildningen

var för långt borta. Hon trivdes med sitt arbete och arbetade på men tankarna kring fotvård fanns med hela tiden. Elisabeth tog med tiden ett beslut om att gå en utbildning till fotvårdsterapeut på Axelssons i Malmö. Hon blev färdig med utbildningen 2003 och många diplom hänger idag på väggen i lokalen.

NU ARBETAR ELISABETH som fotvårdsterapeut på Medicinmottagningen vid Sunderby sjukhus. Hon arbetar 75% och på den lediga tiden har hon nu öppnat fotvård i hemmet. På sjukhuset arbetar hon med patienter som kommer på remiss, exempelvis diabetiker och reumatiker. Hemma arbetar hon med kunder som kommer utan remiss med friska fötter, alltså vem som helst. Det viktigaste för Elisabeth i hennes yrke är kontakten med andra människor. Hon berättar att fötter är ett

känsligt och personligt område och att man kommer människor nära då man arbetar med deras fötter.

VI FRÅGADE LITE OM olika fotåkommor bland annat fotsvamp som är så vanligt. Varför man får det och hur man blir av med det. Elisabeth berättade att det kan bero på fukt och instängdhet i skor och kan smitta på badhus och sporthallar. För att slippa få fotsvamp ska man byta strumpor ofta, använda strumpor i naturmaterial och tvätta alla strumpor i 60 grader. Man ska även vara noga med att torka fötterna väl efter dusch även mellan tårna. De receptfria svampmedlen som apoteken säljer är lätta att behandla svamp med. Vi ville även veta hennes rekommendation för hur ofta man bör besöka fotvården om man ingenting gör själv. Hon svarar att mellan 6-8 veckor kan vara lagom då.



VARFÖR VILL MAN arbeta med fötter som vissa av oss tycker är så obehagliga? Elisabeth säger att hon tycker om att gräva, pilla och peta. Hon tycker om när människor går från henne med en nöjd min. Vi kan tänka oss att det kommer kunder med svåra vårtor, hemska hälar, naglar tjocka som plastlock, svåra svampangrepp, värsta

nageltrång och liktorn. Kunder som har hemska smärtor både före och under behandlingen men som går ut med ett varmt leende och som Hedenbladets kund sa "en känsla av att sväva på moln".

EFTER FOTBAD, PILLNING, petning, slipning och massage med en natursalva är behandlingen till

ända och kunden som Hedenbladet engagerat är mycket nöjd. Till vår förtjusning går ingen lottlös då Elisabeth ger oss varsin välgörande fotsalva.

KANSKE ÄR DET ÄNDÅ idé för en bitch 2009 så trötter att sikta mot beach 2009 med pigga fötter.

Bettans Fotvård

Telefon vid bokning: 070-5785336



Lundqvist plåtslageri

TEXT OCH FOTO SVEN-OLOV LUNDQVIST

Föräldrahemmet i Hampis som Sven-Olovs pappa förvärvade 1956.

Vår Far var gammalmodig i sin uppfostran. Ungar som inte lydde, eller hörde vad som sades skulle ha stryk och att ljuga var allvarligt och straffbart. Jag slutade skolan vid 14 års ålder och vår Far som då var sjukpensionär kom hemdragandes med några gamla plåtmaskiner för 500 kr, köpte lite plåt och det var bara att sätta igång att lära sig bli plåtslagare. I ett garage hos grannen Kurt Lundberg placerades de gamla maskinerna, jag var då 15 år min bror 17 år. Min bror arbetade i Boden som snickarlärning och deltog även han i mån av tid, vår Far som inte var plåtslagare visste inte mycket om yrket och var därför ingen kunnig lärare, vi fick lära själv så gott det gick.

DET KÄNDES SVÅRT för oss unga och vi knorrade ibland men pappa var fordrande, han sade, allt går att lära bara man vill. Ett plåtslageri köptes i Boden på Margaretagatan 12 som hette Persson & Son, jag var då 16 och Bosse 18 år. Någon äldre person berättade att denna smedja förr hade namnet Hezekielssons smedja, utanför var det hagar där bönderna släppte sina hästar under tiden de handlade varor i stan och samtidigt fick de sina hästar skodda. Allt jämnades med marken för många år sedan. Tiden gick, vi lärde. Pappa sålde och donade, utvecklingen gick vidare, min Bror Bo slutade snickarutbildningen och blev plåtslagare på heltid, Fortfarande var vi bara ungar enligt vår Far och skulle lyda i allt, jag var

sådan av naturen att jag förde ut mina åsikter till honom, en diskussion föddes och det slutade ofta med en smäll som straff, min bror som tyckte samma sak som mig men höll tungan i styr och slapp vår fars bestraffning.

VI KÄNDE OSS INTE som några barnungar längre, frigörelsen från vår Far och hans envælde blev smärtsamt för oss och även för honom själv. När motsättningarna blev för stora med vår far, straffade han oss med att säga, jag struntar i allt och ni får klara er själva med plåtslageriet, han trodde att svaret skulle bli, Pappa kom tillbaka vi klarar oss inte utan dig, vi gör som du säger i allt. Det blev inte så, jag fick ansvaret för firman utom plåtarbetena som jag och min bror delade lika, en



Nuvarande verkstad.



Två bilder från plåtslageriets historia.



morbror blev vår chaufför, jag for runt och raggade arbeten, tänka sig, att en yngling som knappt var torr bakom öronen kommer till folk och erbjuder sina tjänster, de småler och tror att det är ett skämt, men genom att ta dessa med ut och visa vad vi uträttat vann jag och min bror förtroende och arbetsuppgifter, allt gick spikrakt uppåt med vårt företag.

VÅR FAR SOM VARIT

deppad en tid på grund av känslan att inte behövas längre ändrade uppfattning, besvikelsen vändes till stor stolthet över pojkar som var så duktiga och klarade sig själva, vi hade lärt oss ett yrke och hade framtiden i vår hand, vår far kände och visste att han dragit igång allt och att han var anledningen till våra framgångarna, alla var lyckliga igen. Min bror och jag hade gemensam ekonomi, delade allt, raggade tillsammans, arbetade och bodde tillsammans, behövde varandra, vi blev varandras tvillingsjäl, utan honom hade det inte gått och tvärtom, När tiden var mogen delade vi på oss

ekonomiskt, men i övrigt hade vi mycket tillsammans.

VÅR FAR AVLED 1969, i Hampis krockade han med Harry Olovssons grusbil och skadades så svårt att han somnade in efter 2 dagar. Endast några dagar före vår fars död köpte jag och Bosse föräldrahemmet i Hampis, ett litet jordbruk som vi förändrade allt eftersom. 1976 flyttade vi in i en nybyggd verkstad och 1987 byggde vi stall och garage, allt på vår mark i Hamptjärnmora.

VI HADE ÄVEN EN

travrörelse och for land och rike runt och startade hästarna, rönste stora framgångar och livet lekte, jag hade ansvaret men utan min bror hade det inte varit möjligt, vi var beroende av varandra efter så många år tillsammans. Våra bästa hästar har varit Silver Speed på 1970 och 1980 talet som segrade ca. 45 gånger och därefter Billy Håleryd 1980 och 1990 talet som jag tror tog 33 segrar. När det gäller travhästar har vi sysslat med dem sedan 1960 talet, våran tredje broder Lennart var delägare i vissa hästar

däribland Sundgar, Lilian Mill och Brentano men Silver Speed och Billy Håleryd var ensamägda av min bror Bosse och jag själv.

2004 VALDE MIN BROR att sluta arbeta som plåtslagare, han kände sig less och ville sälja företaget, för min del var det otänkbart, jag hade fortfarande min själ i firman och kände att jag fortfarande hade mycket kvar att ge våra kunder. Försäljningen rann ut i sanden och därefter har jag drivit rörelsen ensam med min fru Inga Lill, man måste vara två vid bockmaskinen och där har hon blivit expert på att knäcka plåt tillsammans med mig. Till god hjälp har även varit en tidigare Hampisbo vid namn Sigvard Holmbom, han har hjälpt mig när jag så önskat och blivit som en bror för mig. Till våren 2009 fyller jag själv pension, så länge hälsan tillåter och jag får behålla maten fortsätter jag plåta som vanligt.

DET LIVSVERK jag och min bror byggt upp känns svårt att lämna och jag vill inte tänka på den dagen jag blir tvungen.

Heden 10⁴ Skiftesavan



Huset har höjts 80 cm och fått ny förstuga.



Huset 1977 då ägarna hette Ingvar och Majken Nordberg, hemmansägare.

Övre Heden. Ägare; Lars-Åke Dunder och Eina Dunder Nordberg.
Adress: Övre Heden 24
Lantbruksfastighet 57 hektar, $\frac{1}{16}$ mantal.

HISTORIA

Efter laga skifte 1856 delades Heden N:o 10 på följande sätt;
Kläpp, N:o 10, mantal $\frac{1}{16}$, Peter Johansson.
Skiftesavan N:o 10, $\frac{1}{16}$

mantal, Anders Ersson.
Sabels, N:o 10, 12, $\frac{31}{256}$ mantal, Eric Lindberg.

Den 13 november 1865 köper Isak Berglund, Bälinge, och hustrun Anna Maja Vikström, Bjurträsk, Heden 10⁴ av Per Nilsson, Vittjärv.

De födde fem barn: Oskar, Emma Maria, Johan Robert, Emil och Axel. Oskar

blev 38 år, Emma Maria 3 år, Johan Robert 41 år, Emil 4 månader och Axel 31 år. Dödsorsaken var TBC (lungdot). Moderns Anna Maja blev 96 år.

Oskar Berglund och hustrun Johanna Ulrika Johansdotter köpte 1897 Heden 10⁴ av Oskars föräldrar. År 1898 sker arvsskifte efter avlidne fader Oskar. Barnen ärver.



Fabian och Edith Berglund 1975.



Majken Nordberg som pensionär.



Sjön Skiftesavan, ett stenkast från huset.



Majkens hus.

År 1920 köper sonen Johan Fabian $\frac{1}{32}$ mantal av fastigheten av änkan Johanna Ulrika Berglund. Han köper även delar av systrarna Beda Augusta och Hildur Maria.

FAMILJEN OSKAR BERGLUND

Oskar Berglund (född 22/10 1859, död 24/5 1897, 38 år). Hustrun Johanna Ulrika Johansdotter (född 14/10 1860). Döttrar; Beda Augusta (född 1/2 1888, for till USA), Emma Gerena (född 28/3 1890, död 29/4,

29 år i TBC), Hildur Maria (född 17/8 1892). Son; Johan Fabian (född 4/4 1896).

FAMILJEN FABIAN BERGLUND

Fabian Berglund (född 4/4 1896) med hustrun Edith Johanna Degerman (född 10/7 1902 i Karptjärn). Dotter; Majken Regina (född 25/3 1926).

Ingvar Nordberg och Majken Berglund fick döttrarna Gerd (7/7 1950), Inga (19/12 1953), Eina (5/6 1956).

Ingvar och Majken bygger nytt hus efter giftermålet. Huset står drygt hundra meter närmare stora vägen. De ville komma närmare flygfältet eftersom Majken arbetade som kocka på Hedenbasen.



Lars Sundström, Heden N:o 1 "Perols", mars 2009.



Vad fint Lennart har fångat rådjuren med sin kamera! Foto: Lennart Wikström.

**BLI
MEDLEM!**

***Hedens
byautveckling***

och se till att **HEDENBLADET**
kan leva vidare!

Vi behöver ditt stöd!



Tack alla ni företagare som stöder tidningen med era
annonser. Vi behöver ert stöd och eftersom tidningen kostar
ungefär 11.000:-/nr behöver vi ännu fler nya annonsörer.

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

Hedens byautvecklingsförenings styrelse

GISSA

Nedan, på tidningsurklippet ser vi Bernhard Isakssons mamma.

När kan detta ha varit? Skriv till oss och gissa: hedensby@spray.se Eller lämna i brevlådan på Hedgården.

De gamlas dag



De gamlas dag firades traditionsenligt i Boden på söndagen. Ett hundratal gamla hade mött upp trots det mulna vädret och den snåla vinden.

Dagen inleddes med gudstjänst i kyrkan varefter husmodersföreningen bjöd på kyrkkaffe i arbetsstugan. Denna sammankomst präglades av gemyt och djupt allvar i intim förening. F. d. prosttjänsteman Öhman, Boden, höll ett gripande tal om de djupa värdena i livet. Vidare förekom psalmsång. Sammankomsten avslutades med tacktal av f. kyrkvärden Abel Petersson, Buddbyn.

På bilden ses Amanda Isaksson, Hednoret, och Emmy Olofsson, Boden.

“STICKKAFÉ”

Kom och sticka med Stina Elming



Lördag 25 april kl. 13.00 - 16.00

Ta med handarbetskorgen,
fikaförsäljningen fixar vi.

Hedens Byautvecklingsförening

Ren lycka

TEXT MÅNICA BRÄNNSTRÖM BILD ERIK OLOFSSON

Det finns olika slags kärlek i vår värld, en är kärleken till våra djur.

DET ÄR SÄKERT fler än jag som sett ett underligt ekipage efter vägarna nere i byn. Det är en tjej med en vacker vit ren som är ute på promenad. Det är Ann-Sofie Patomella från Hednoret och hennes ren Valle.

MAN KUNDE REDAN för flera hundra år sedan se renar på Hedavan. Då var det rajder med samer på väg till marknaden i byn. I dag har åter renen gjort sitt inträde vid Norbäcken genom Ann-Sofie. Hon har hållit på med renar tillsammans med sin farfar sedan hon var liten. Han har eget renmärke och har ett stort intresse för renar och arbetet med dessa. Ann-Sofie berättar att farfar även har tävlat med ren. Idag har han sina renar i Norra Sunderbyn och i Lillån i Gällivare.

VARFÖR VILL MAN då ha en tam ren som sällskapsdjur? Ann-Sofie berättade att hon arbetar mycket och är aktiv i både det ena och det andra och att man då kan behöva göra något helt annat. Hon har alltid tyckt om djur men

valde frisöryrket. För att inte förstöra nöjet behöll hon djuren enbart som hobby. Ann-Sofie hade nog velat ha en häst på gården då hon både ridit och kört ponnytrav tidigare. Hon var den första som tog licens för ponnytrav i Boden och hon har till och med varit inbjuden till ponnyelitloppet på Solvalla. Som det ser ut idag så finns det inte tid för hästar och Ann-Sofie vill gärna ha en fyrfota vän. Valet föll då på renen då den inte fodrar lika mycket tid som en häst och dessutom tycker hon mycket om renar, hon tycker att de är "coola". Man kan ha mycket nöje med en ren, ta långa promenader i skog och mark eller bara efter vägen. Det är så lugnande att i sakta mak gå bredvid ett varmt djur. Renen är ett trevligt sällskap och man får tid att slappna av.

VALLE ÄR INTE DEN första tamren som Ann-Sofie har haft. Hon har tidigare haft en ren i 15 år. Förra året blev den överkörd av tåget. Är det svårt att tämja? Ann-Sofie säger att de i regel bara tämjer handjur då hondjuren har en tendens att bli argsinta. Varför man har ett ensamt djur är för att det går fortare att få den tam. Hon tror att

Valle är nöjd med att vara ensam. En vit ren har låg rang. I flocken får han alltid vänta till sist på maten och blir undanskuffad av de andra renarna. Nu får han all hennes uppmärksamhet. En tam ren kan man ha som sällskapsdjur, klövjeren eller som ledarren. Ann-Sofie säger att det är en av tjusningarna med det här djuret. Renen kommer hem och äter upp sig under vintern. Den avmaskas, undersöks och får ibland till och med vitaminer. När våren kommer släpps renen fri igen. Hon tycker att renen fortfarande ska vara ett vilt djur. Det enda hon är ängslig över är att det ska hända Valle någonting så att han inte kommer hem till nästa vinter.

JAG UNDRAR OM det fanns någon fråga man inte får ställa till en same. Ann-Sofie sa att hon inte är same men att hon vet att man aldrig frågar en same hur många renar han har. Det är som att fråga en av oss hur mycket pengar vi har på banken.



Ann-Sofie och den vita hedenrenen Valle.



Hedens byautvecklingsförening!

Årsmöte för verksamhetsåret
2008 hålls i Hedgården

19 april

kl. 18.00.



Motioner skall vara ordförande, Månica Brännström, tillhanda senast 10 dagar före mötet, d.v.s. den 9 april.

Du har möjlighet att påverka och fika!

Välkommen!

*Hedens
byautveckling*