

# *Svågadalssbladet*

*Nr 3 Mars 2014*

## *Våffeldags*



*GT-lokalen Brännås*

*Tisdagen den 25 mars klockan 13.00 – 16.00*

*VÄLKOMNA*

*Brännås/Brändbo Byalag*

**AKTUELLT I SVÅGADALEN**

Riv gärna ur den sidan samt flextrafiksidan  
Något du vill ändra  
så mailar du mig  
[birgitta@rossasen.se](mailto:birgitta@rossasen.se)

**SVÅGADALENS INTRESSEFÖRENING**

ansvarar för Svågadalensbladet  
som numera finns inlagt på  
den nya hemsidan.  
[www.svagadalensbyar.se](http://www.svagadalensbyar.se)

**EN FÖRÄNDRING HAR INTRÄFFAT...**

Kristina har valt att sluta med Bladet  
och jag vill ge henne ett  
**VARMT TACK**  
för alla trevliga och roliga stunder vi haft  
under alla år som vi jobbat tillsammans



Så vill jag presentera nästa medarbetare  
Ann-Marie (Mia) Rosvall från Norrhavra

**INGEN**

som blev gratulerad i februari-  
Bladet, jag trodde nog att någon  
fyllde år och skulle bli firad...men...  
ja så är det ibland. Ingen blir gratulerad nu  
i mars heller...

**NYTT FÖRSÖK I APRILNUMRET**

Skicka en påskhälsning för endast en tia!  
Lämnas till Svågagårdens reception eller  
maila.  
Det är ovisst om Bladet hinner tryckas och bli  
utdelat innan påsk men vi gör så gott vi kan.

**REFLEXER**  
har du väl  
fortfarande när du  
går efter vägen...  
...och ficklampa i bilen  
...och bilens lampor lyser...?

**MANUS**



Från Lands matkalender  
kan vi läsa och fira olika  
dagar

20 mars vårdagjämningen



25 mars våffeldagen



30 mars sommartid



12 april lakritsdagen



14 april surdegssdagen



Så har vi alla bemarkelsedagar  
som kan firas;  
födelsedag  
bröllopsdag  
namnsdag  
när ni träffades  
minnesdag

*Birgitta Nilsson*



**ÅRSMÖTE  
BRÄNNÅS BRÄNDBO BYALAG**

Söndag 6 april kl 12.00  
i  
bygdegården



Vi bjuder på fika!  
Välkommen önskar byalaget!



# SISTA MUSIKCAFÉET

i Friggensunds klubbstuga

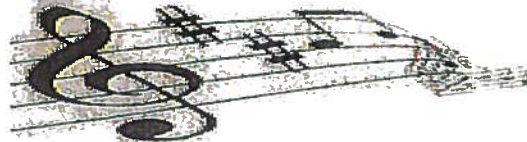
Söndag 30 mars kl 18.00

Cafégänget

(Ingvar, Bengt, Urban, Stefan)  
samt Eva o Torkel



Njut av  
**LÄCKRA VALLDRÖMMAR**  
till perkulatorkaffet



80 kr kostar kvällen...

Så öppnar

RÖSSÅSEN med spelkvällar varje vecka  
TORSDAG 5 JUNI kl 18.30



Varmt välkomna!

*Birgitta Nilsson & Knut Bergqvist*



Vilken fantastisk underhållning av  
Jens Kristensen och Maja Simonsson  
Ett varmt TACK för att vi fick njuta av detta!

*Birgitta Nilsson*

En förening om vad som komma  
skall...

**INVIGNING AV UTEMUSEET  
"MINNESSTENEN I LENNSJÖ"**

Lördag 7 juni

Välkommen!



Litet hus att hyra  
I Västerstråsjö

2 rum och kök  
samt garage

Backström/Eriksson

0653-30098

070-2030300



## ENTREPRENADARBETE UTFÖRES

Vatten- och avloppsanläggning  
samt

grundarbeten

Leverans av grusmaterial

Kranbil med 14 tm kran




Grävmaskin 8.5 t bredlarv

Firma  
Björn Eriksson  
Norrberg

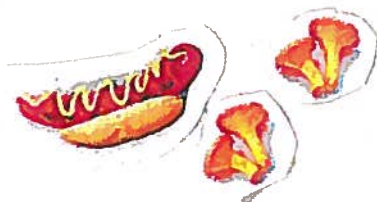


070-2449413



Vecka/salladsb ord	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Vecka 13</b> Blomkål, Alfa- alfagroddar, gurka, tomat, Maj, ärtor, apelsinklyftor, vitkålssallad	Månadens vegetariska rätt	Pastagrätäng med kassler	Korvstroganoff ris/potatis	Köttssoppa mjukt bröd pålägg	Kålpudding sås potatis
		Pastagrätäng med Svamp		Mexicanasoppa	
<b>Vecka 14</b> Pizza-sallad, gurka, tomat, frukt, salladskål, ärtor-majs & paprika	Korvgryta ris/potatis	Kökets val	Köttfärslåda med ostsås	Kycklingsoppa	Biffstroganoff
	Veg gryta ris/potatis	Kökets val	Vegfärslåda med ostsås	Risgrynsgröt skinka mjukt bröd	
<b>Vecka 15</b> Amerikansk grönsaks blandning, rårivna morötter, gurka, tomat, vitkålssallad, päron	Lunchkorv senapssås potatis	Pannbiff sås potatis	Stekt fisk med remouladsås potatis	Pannkaka/ Ärtsoppa	Portergryta potatis
	Sojakorv senapssås potatis	Vegbiff sås potatis	Vegbiff sås potatis		Veggryta potatis
<b>Vecka 16</b> Pizza-sallad, paprika blandning, rissallad, alfa alfagroddar, tomater, gurka	Panerad fisk filsås potatis	Köttfärs i ugn med ris/potatis	Fläskkorv potatismos	Liten påskbuffe	Långfredag 
	Vegbiff filsås potatis	Vegfärs i ugn	Sojakorv potatismos	Sill, ägghalvor, skinka, prinskorv, köttbullar, potatis	
<b>Vecka 17</b> Pastasallad, äpple, majs, kålrot, kikärter broccoli, paprika.	Skolan Påsklov	Skolan Påsklov	Skolan Påsklov	Skolan Påsklov	Skolan Påsklov
	Korv potatis ägg	Spagetti köttfärssås	Dragonfisk potatis	Kyckling ris currysås	Karreskivor med potatis

Reservation för avvikelser!



Alla dar lätt-margarin, hårt & mjukt bröd. Lättmjölk & vatten

Adress  
Svågagården 820 62 Bjuråker

Telefon  
0653-30157

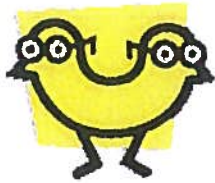
Fax  
0653-30286

E-Mail  
[svagagarden@svagadalen.com](mailto:svagagarden@svagadalen.com)



# English poems

I am at home and I see a funny movie.  
It is a monster who has glasses.  
It is a joke.  
Later I went to the kitchen.  
I took a cake and it tasted terrible.  
It was a dream of course.



I can play with a horse  
and I can ride a horse  
and it feels good when I hop on a horse.



Dikter på engelska skrivna av elever på mellanstadiet.

# Uppdateringen av informationsskylten "Välkommen till Svågadalen"

Skylten står vid korsningen Norrberg, mitt emot Betel, ändringen är nu i slutskedet, hela tavlan kommer att tas ner och fraktas till Järvsö till en reklamfirma, som ombesörjer att en ny kammunkarta och en ny aktuell text kommer att sättas upp.

Här är texten, vänligen ring till undertecknad och säg till om något inte stämmer eller fattas, senast sista mars.

- 1 Kartans placering  
Betelkyrkan 0653 30023
- 2 Modtorpet 0653 30228  
Ekologiskt nötkött 0653 30228
- 3 Håpe kraft AB 072 2366555 070 666449
- 4 Havrabadet, naturbad
- 5 Sördala Camping 0653 30280 070 3077877
- 6 Ingalunda keramik, servering 0653 24020
- 7 Rossåsens fäbodvall servering 0653 30179 070 2423009
- 8 Himmel och jord, keramik 076 8378203
- 9 Svågagården, komunal service 0650 - 556660, skola, barn och äldre-omsorg  
Folkets Hus 0653 30157  
Ängebo I.K.s klubbstuga, Intresseföreningens bakstuga.  
Ängebo Livs, apotek system spelombud fiskekort 0653 30100 Drivmedelstation med bensin, diesel  
Dellen Ståd 073 8468881 073 0392896
- 10 Ängebo Idrottsplats, Skjutbana
- 11 Stråsjö Såg 0653 30096 070 6440796  
Hjärtmyrs Elservice 070 2664116  
My Kind Of Art 076 8061002
- 12 Bäckhuvudet ( Gladbäckens början )
- 13 Bratthe kojkafe
- 14 Gröntjärn
- 15 Fröjdvalsen
- 16 K.B. kroppsvård 070 6618272
- 17 Stråsjö Kapell 073 0415403
- 18 Wedins skogstjänst 070 5452839
- 19 Tallbackens Islandshästar o Midgård, kanotuthyrning 0653 30280 070 3077877  
Svågans beröring o massage 0653 30175 070 0612188
- 20 Åsbergs stolen 0653 31019  
Svågadalens konferans o vildmarkcenter 0653 31022  
Skumpa Hästranch 0653 31018
- 21 Gammal ramsåg
- 22 Brännåsbadet, tempererad utomhusbassäng, Bygdegård, uthyrning av övernattningslägenhet 0653 32003, 0653 32008  
N.T.L.companiet, uthyrning, samlingslokal, catering 0653 32010
- 23 Wachenfeldts Buss och Taxi AB 070 3201991 070 3201992
- 24 Tony Lindqvist Entreprenadmaskinarbeten 076 1450180
- 25 T Norberg Entreprenad AB 070 6159085
- 26 Gammal begravningsplats.  
Mera information [www.svagadalensbyar.se](http://www.svagadalensbyar.se)

På uppdrag av Svågadalensnämnden :  
Lisa Weinacht  
0653 31052 073 8022325

## AKTUELLT I SVÅGADALEN

### AFFÄR

**Ängebo Livs** har öppet vardagar 9.30-17.30  
lunch 12.30-14.00 Lördag 9.30-13.00  
Ombud för apotek, systembolag och Svenska spel.  
Säljer fiskekort-frimärken-refill till mobil  
0653-30100

### BAD

**Havrabadet** naturbad  
Brännås tempererad bassäng

### BUSS & TAXI

**Wachenfeldts Buss&Taxi AB**  
ansvarar för skolskjutsarna i Svågadalen.  
Kan anlitas av sällskap för resor.  
070-3201991 el 92



### DRIVMEDEL

**Svågamacken**, vid affären, endast kort



### EKOLOGISKT KÖTT

Leif o Yvonne Bergström 0653-30228



### EL

**Hjärtmyrs Elservice i Västerstråsjo**  
Håkan Hjärtmyr 070-2664116



**Linjemontör-Håpe Kraft AB**  
Hasse Persson 072-2366555

### ENTREPRENAD

**Vatten- och avloppsanläggning samt grundarbeten**  
Leverans av grusmaterial  
Björn Eriksson 070-2449413

### FISKE

**Bjuråker-Norrbo FVO**  
Ordf. Bengt-Erik Frändén  
070-5295670



### FOLKETS HUS

Ordf. Bernt Jons 0653-30250

### FRIKYRKOR

**Bjuråkers Baptistförsamling, Norrberg**  
Ordf. Stig Bergerståhl 0653-30245



### FÖRENINGAR I SVÅGADALEN

**Svågadalens Intresseförening**  
där alla boende i dalen är medlemmar  
ansvarar för Svågadalssbladet  
Ordf. Dieter Hoffmann 070-2279631

**Brännås/Brändbo byalag o  
Bygdegårdsförening**

Ordf. Jonne Eriksson 0653-32008 070-  
6249141

[Jonne.eriksson@telia.com](mailto:Jonne.eriksson@telia.com)

Ord.led. Robin v Wachenfeldt 070-3203133

**Brännås/Brändbo Vägförening**

Ordf. Åke Lindberg 070-3721729

**Björnsarvs lyse- och intresseförening**

Ordf. Ola Lindqvist 070-6707716

**Stråsjo jaktklubb**

Ordf. Benny Leek 070-6053488

**Stråsjo medeltida kapell**

Ordf. Marianne Hansen 073-0415403

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

**Stråsjo sjöns vänner**

Ordf. Wilbert Beyer 070-2375162

**Svågadalens skoterförening**

Kassör Pelle Persson 070-1905126



**Svågadalens jaktskytteklubb**

Ordf. Joakim Brink 070-2972872

**Sörsia byalag**

Ordf. Nils-Erik Lönn 0653-30090 070-  
2198340

Sekr. Mona Svedlund 073-0822525

Kassör Yvonne Bergström 0653-30228 073-  
8297365

## Ängebo IK

Ordf. Tommy Ädel 070-3290887  
Kassör Maj-Lis Wikström 070-5253096



## HANTVERKSMONTER

finns på Svågagården  
kontakta reception 0650-556660

## HEMSLÖJD

Stickning, Sonja Eriksson 070-5298470



## HÄLSOCENTRAL

Rådgivning 1177 Ambulans 112  
Delsbo/FriggesundsHC 0653-714000  
Distriktssköt. Tel.tid8.15-9.00 0653-714006



## IOGT-NTO-FÖRENINGEN Olof Bergströms minne

Friggesund, verksam över hela Bjuråker  
Ordf. Marianne Ekblom 0653-20021



## KATTER

Katthomeopat och beteenderådgivning  
Kattpensionatet Hemma Hos

Eva Persson 070-6664449



Kattuppfödning-Håpes

Eva o Hasse Persson 070-6664449

## KOMMUNIKATION

Skolbussen går varje skoldag från  
Brännås 7.00 södra vägen  
Ängebo 7.15 södra vägen  
Återresa från Delsbo skola  
må-ons-fre 14.30  
ti-tors 15.40



Flextrafik används under skolloven



## KONTORIST OCH ENKLARE BOKFÖRING

Håpe Kraft AB, Eva Persson 070-6664449



## KROPPSVÅRD

KB Kroppsvård

med.fotvård, spabehandling, massage,  
vaxning

Karin Berglund 070-6618272

[www.lillaspasalongen.n.nu](http://www.lillaspasalongen.n.nu)

## Svågans beröring och massage

Taktil stimulering och klassisk massage  
Marianne Joelsson 0653-30175 073-0612188

## LANTBREVBÄRARE

Vardagar, säljer frimärken

## LOKALER FÖR UTHYRNING

Bygdegården (GT) Brännås

Samlingslokal m kök

Astrid Johansson 0653-32003 073-0363148

## Stråsjö kapell, uthyres för dop.bröllop

Marianne Hansen 073-0415403

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

## Ängebo Folkets Hus (Svågagården)

Matsal, litet kök, samlingsal, gymn.hall, kyrksal, b  
astu,

solarium, bibliotek

0653-30157

## MATSTÄLLEN

NTL-Companiet, Brännås catering

0653-32010

## STÄDNING

Dellenstäd, städfirma med hushållsnära  
tjänster

073-8468881 [www.dellenstad.se](http://www.dellenstad.se)

[dellenstad@hotmail.com](mailto:dellenstad@hotmail.com)



## SVÅGADALENS HEMSIDA

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

Svågadalsbladet finns inlagt där.

Hemsidesansvarig Hans Schröder

[hans.schroder@hudiksvall.se](mailto:hans.schroder@hudiksvall.se)

## SVÅGADALS NÄMNDENS PROTOKOLL

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

## TELEFONNUMMER TILL

SVÅGADALS FÖRVALTNINGEN

Reception 0650-556660

Förskola 0650-556661

Förskoleklass, Fritids 0650-556662

Skolan 0650-556663

Äldreomsorgen 0650-556665

Platschefen 0650-556666



Folkets Hus 0653-30157



# Flextrafik

# flextrafik

## Hudiksvall

Gäller tills vidare, dock längst t o m 14 december 2013

### **Vad är Flextrafik?**

Flextrafik är ett komplement till den ordinarie linjetrafiken och fungerar som anslutning till/från denna. Den är i första hand till för att kommuninnevånare som bor intill väg utan linjetrafiken skall kunna nå olika former av samhällsservice.

### **Vem får åka?**

Du skall vara bofast på adressen och ha minst två kilometer till närmaste busshållplats. (Se den bifogade kartan)

### **När får jag åka?**

Flextrafiken körs på tisdagar och torsdagar, du får åka mellan kl 08.00 och 18.00. Den tiden du önskar åka kan justeras beroende på hur många som åker samt väglag/årstid. Trafiken körs inte på helgdagar eller på midsommar-, jul- eller nyårsafton. Dessa dagar kör vi istället närmast föregående helgfria dag.

### ***Har du en tid att passa? Säg till vid beställningen!***

### **Hur gör jag?**

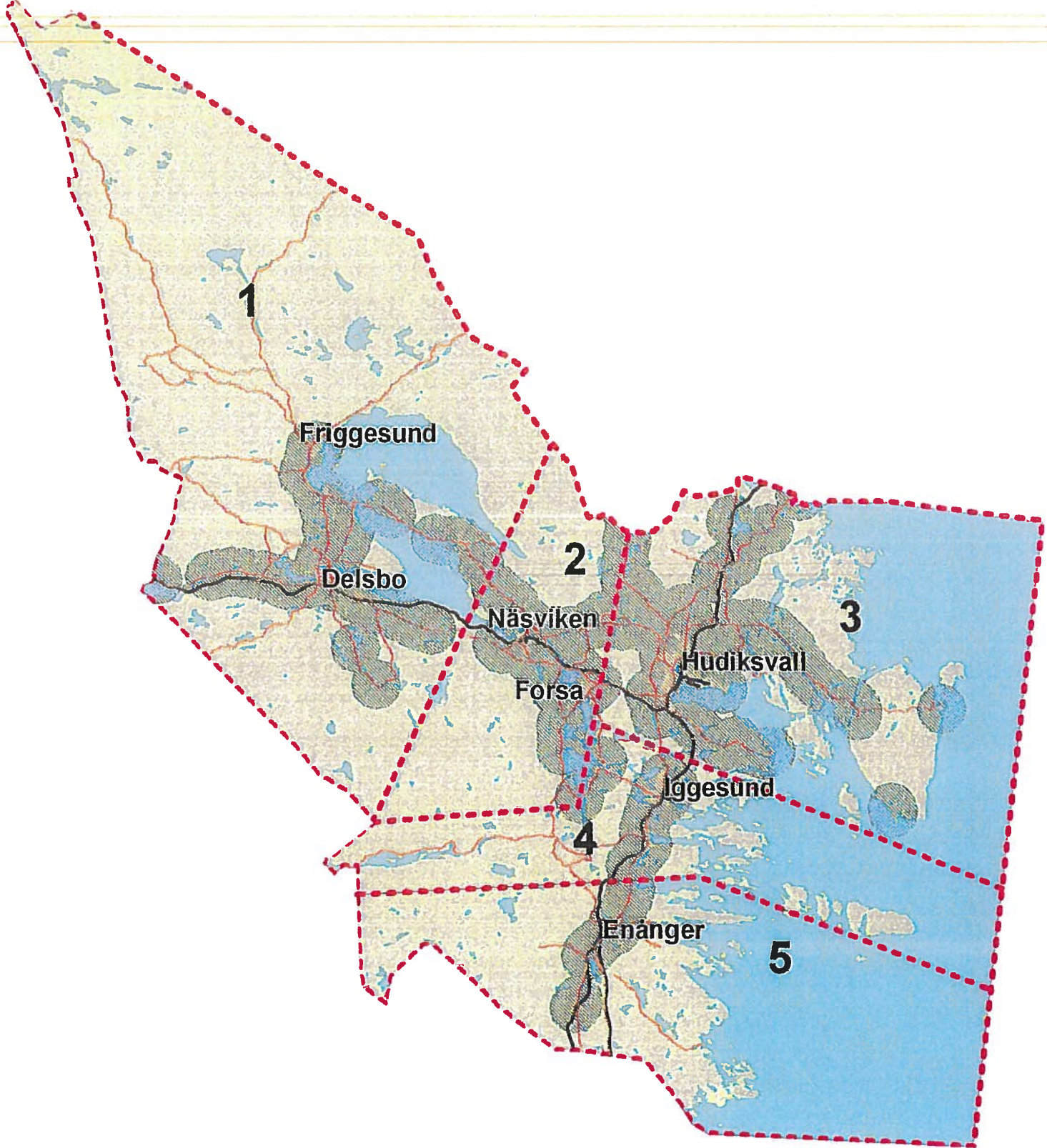
Din resa beställer du på telefonnummer 0771-49 79 39, senast kl 20.00 dagen innan. Uppge ditt namn, telefonnummer och varifrån du vill åka.

### **Vad kostar det?**

Priset är detsamma som när du åker buss och du betalar direkt till föraren. Åker du vidare med buss betalar du ny avgift. X-Trafik's busskort gäller inte på flextrafiken.

### **Hur läser jag kartan?**

Du kan åka från alla platser på kartan som ligger utanför de markerade områdena. Hudiksvalls kommun är uppdelad i ett antal områden där varje område har en knutpunkt dit flextrafiken kör.



**Knutpunkter.**

Område 1: Delsbo - Friggesund

Område 2: Forsa - Näsvisken

Område 3: Hudiksvall

Område 4: Iggesund

Område 5: Enånger





**SVÅGADALENS INTRESSEFÖRENING HAR**  
**ÅRSMÖTE TISDAGEN DEN 8 - 4 - 2014 KL. 1900**  
**SVÅGAGÅRDEN**

ALLA BOENDE I DALEN ÄR AUTOMATISKT  
MEDLEMMAR I FÖRENINGEN UTAN NÅGON  
KOSTNAD.

**ALLA VARMT VÄLKOMNA .**

KAFFE OCH HEMBAKADE BULLAR MED 3, 5  
ELLER 7 SORTERS KAKOR KOMMER DET ATT  
BJUDAS PÅ.



---

Lite historia :

När Intresseföreningen bildades var det 2 styrelsemedlemmar från de olika byalagen som utgjorde styrelsen för föreningen, så är det inte i dag, nu består styrelsen av människor som känner för att driva föreningen framåt, med gemenskap och att vi ska ta hand om nyinflyttade m.m. Hela styrelsen är redan planerad, men självklart finns det plats om flera vill vara med.

---

Svågadalsbladet som du håller i din hand är utgiven av föreningen och sköts helt ideellt med tryck och utdelning.

---

Inkomster för föreningen får vi när någon betalar annonsering i bladet.

---

Föreningen, d.v.s. alla i dalen äger Dala campen, utarrenderad på 3 år.

---

Bakstugan är en gåva till alla i dalen.






# KALLELSE ÅRSMÖTE

Sörsia Byalag  
på Moodtorpet  
söndagen den 27 april klockan 15.00  
Vi bjuder på fika  
**VÄLKOMNA**  
styrelsen



 Svågagården  
Folkets Hus

**Teater**  
**26 mars 10.00**


Skottes teater visar:  
**Bockarna Bruse**

**Fri entré**

**Välkommen!**

Obs:  
**25 maj morsdagsbuffé**

Välkommen!  
Ångebo  
[www.svagadalen.com](http://www.svagadalen.com)  
0653-30157



**BOKBUSSEN KOMMER  
TILL SVÅGADALENS  
SKOLA OCH FÖRSKOLA  
12.05 - 13.35  
FÖLJANDE TISDAGAR  
under 2014**

VÅREN	HÖSTEN
21 januari	19 augusti
18 februari	16 september
18 mars	14 oktober
15 april	11 november
13 maj	9 december
10 juni	

## **Svartsjövägen**

Behöver vägen hyllas, är vägen dålig? Då kan man ringa  
följande journummer till den entreprenör som sköter  
om Svartsjövägen: **0706588608**

## Omställningstankar i Norrhavra 14 mars

”Man ville så väl men det blev så fel”

får mig att tänka på min mor som behövdes inom livsmedelsindustrin för att förse stadens invånare med bröd. Hemma blev det halvfabrikat till middag, det blev nya textilier som var lätta att sköta. En del av er kanske minns kommentarerna om de nya tygerna. ”Det är ju så lättsamt. Man bara sköljer ur och hänger upp. Det torkar på noll tid och behöver inte strykas.” De köpta kläderna blev billigare. Ersatte hemma sydda vardagsplagg och av sömmerskor måttsydda festkläder.

Under syjuntor med andra arbetande kvinnor virkades mattor av plastremсор till kök och till toalett, för det var ju så lättsamma att hålla rent. Dessa kvinnor arbetade oftast efter ordinarie jobb extra för att kunna erbjuda sina barn utbildning och därmed ett enklare liv, som min mor, som efter att ha gräddat bröd till stadens innevånare städade rent trapphus och kontor på kvällarna. Dessa kvinnor välkomnade plastade golvmattor och plastade väggar, för det blev ju så mycket lättare att städa. Husgeråden ersattes av plastmuggar och skålar, för det var ju så lättsamt och de gick inte sönder. Men plast kunde man inte gnugga så det krävdes nya lösningsmedel till golv och till väggar, till skålar och till tyger. Det kom även sprayer till fönster och kakel och till diskbänken och till bord, för det var ju så lättsamt och det gick ju så fort. Det var av nödvändighet för yrkesarbetande kvinnor på min mors tid, som ville så väl, för att hinna med allt och för att få ett lättare liv. Detta minns jag från den tiden när det nya smög sig in i vår vardag.

Inte tänkte/visste dessa kvinnor då att de behövdes inom industrin för att producera nya produkter, för att sedan ha råd att köpa dessa nya produkter, för dessa kvinnor ville bara väl, att livet skulle bli lättare, inte så slitsamt. Och nu tillverkas textilierna i länder där kontrollen över produktionskedjan är svag och arbetskraften billigare och där det finns nya konsumenter. Där arbetar kvinnorna för att barnen ska få det bättre, det är vårt försvar för att konsumera mera här i Sverige och sedan skickar vi kläderna begagnade tillbaka.

Ordspråket ”att jobba för brödfödan” gäller inte längre för västerlänningarna för vi jobbar inte längre för vårt bröd utan för vår överkonsumtion, livet för flertalet har redan blivit enklare. Produkterna och livsstilen har etsat sig fast generationerna efter min mor, kanske inlärd under uppväxten, blivit till en överkonsumtion av billiga produkter vilka är så lätta att sköta och byta ut, där västerlänningarnas livsstil kräver 3 planeter av typen Jorden.

Inte visste kvinnorna på syjuntan som skrattande och skojande lättade sitt slitsamma liv virkande plastmattor att det nya som smög sig på var början till en kemikalieexplosion, som håller på att utplåna så mycket Liv på vår planet.

På Länsstyrelsens hemsida kan man läsa detta

Publicerad 2014-01-20 Kategori Miljö & klimat Ämnesområde Miljömål

**De svenska miljömålen är ambitiösa och handlar om att vi ska lämna över ett samhälle till nästa generation där de stora miljöproblemen är lösta. I Gävleborg är läget för miljön något ljusare än för resten av Sverige. Det beror bland annat på att vi har god tillgång till naturresurser och att vi inte är ett så tätbefolkat län, men det räcker inte för att nå målen. För att komma till rätta med miljöproblemen behövs åtgärder på alla nivåer i samhället, långsiktiga beslut och en ändrad livsstil.**

– Nya mätningar har visat att vi har större problem med föroreningar än vad vi tidigare haft kunskap om, säger Gunilla Jonsson, miljömålssamordnare på Länsstyrelsen Gävleborg.

Utvecklingen för målet om en Giftfri miljö bedöms i år som negativ.

– Kunskapen om kemikalier ökar och den exponering vi utsätts för i vår vardagsmiljö ger upphov till oro. Vi har inte längre bara våra historiska industriutsläpp att åtgärda för att nå en Giftfri miljö, säger Gunilla Jonsson.



"UNDERKASTELSEN" ÄR EN FILM OM  
DE HUNDRTALS KEMIKALIER VI ALLA IDAG  
BÄR I VÅRT BLOD, SOM ETT RESULTAT  
AV DEN OERHÖRDA MÄNGD KEMIKALIER  
VI SEDAN ANDRA VÄRLDSKRIGET  
SPRITT I VÅR MILJÖ OCH  
UNDERKASTAT OSS.  
STEFAN JARL



# UNDERKASTELSEN

EN DOKUMENTÄR AV STEFAN JARL MED EVA RÖSE OCH 23 PROFESSORER



© 1998 BY STEFAN JARL & EVA RÖSE. ALLA RÄTTIGHETER RESERVADE.

**Visas hos Dieter, Norrberg 23,  
27 mars kl. 14.00 Ring gärna om du/ni kommer  
tel. 0702279631**





# Ängebo Livs

**Vi kör ut dina varor**  
**- utan kostnad för dig!**

**Utkörning tisdagar och fredagar**

Tel. 0653-301 00 (ring helst dagen innan leverans).

Mejl: [angebo.livs@gmail.com](mailto:angebo.livs@gmail.com)

Välkomna till

**KUNDTRÄFF**

**Lördagen den 29 mars kl. 09.30—13.00.**

**Vi bjuder på Kôlbullar!**

**Ni får möjlighet att handla utvalda varor till specialpriser,  
priser som endast gäller denna dag.**

**Vi ses!**

*Kom ihåg att bunkra upp med bensin och oljor till sågar och slungor!*

**Kom ihåg att vi även är ombud för Apoteket!**

**Beställ dina varor från systembolaget**

**Lotter köper du hos oss, och här kan du lämna in dina tipsrader**

**Öppettider:**

**Måndag—Fredag kl. 09.30-17.30 (lunchstängt 12.30-14.00)**

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





## Vårtider!

**Välkomna,  
hälsar Eva & Carl-Eric  
med personal**

**Nu är det vår och vi har plockat fram våra fröer, blomjord och krattor!**

**Vi har breddat vårt sortiment av ekologiskt samt KRAV-märkta varor:**

### Frukt och grönt

- ⇒ *Morötter och palsternackor*
- ⇒ *Äpplen och bananer*
- ⇒ *Tomater och paprikor*
- ⇒ *Ingefära samt lök*

### Bakning

- ⇒ *Vete från Saltå kvarn*
- ⇒ *Linfrö och solroskärnor*
- ⇒ *Sötmandel och russin*

*Det går bra att beställa i förväg om du vill  
ha något annat. (Måndag/tisdag)*

- ⇒ *Kaffe*
- ⇒ *Passerade tomater*
- ⇒ *Krossade tomater*
- ⇒ *Majskorn*
- ⇒ *Smörgåsgurka*
- ⇒ *Grönsaksbuljong*

**Vi har EKO-mjölk!**

### Frysta varor

- ⇒ *Broccoli*
- ⇒ *Köttbullar*
- ⇒ *MSC-märkt fisk*

**Välkommen in!  
Hälsar:  
Eva & Carl-Erik  
Birgitta & Elin**





## Dialogkväll!

**Allmänheten inbjuds till dialogkväll**

**på Svågagården**

**Tisdagen den 9 april**

**Klockan 19.00**

***Under denna dialogkväll kommer vi att diskutera frågor som rör det kommande valet till Svågadalsnämnden.***

***Välkomna!***

***/Svågadalsnämnden***

Hej alla läsare av bladet.

Jag är inte längre medarbetare i Svågadalsbladet.

Det har varit roliga år och samarbetet med Birgitta har fungerat otroligt bra, men nu är jag nöjd. Ha det bra och var snälla mot varandra.

Kristina Bäckström



Vid denna upplagas tryckning,  
så har den annalkande våren fått  
ge vika för flera decimeter ny snö.  
Men dagarna blir ändå längre och  
snart är det faktiskt vår!







## Ångebo IK

**Så var det dags att lämna in motionskortet.** Fyll i kortet t o m. mars månad sedan vill vi ha in korten så fort som möjligt för att kunna sammanställa dessa. Absolut senast 15 April. Vi hoppas ni haft en bra motionsvinter trots att det varit lite med snö. Många har ju kunnat promenera och varit med på vår styrketräning i alla fall.

Vi kommer att lotta ut 1x 1000 kr, 4x 500 kr. och 10 x 200 kr i presentkort från vår huvudsponsor **Team Sportia i Ljusdal.**

1 maj startar nästa motionsperiod. Startkort kommer att finnas på Svågagården men de går även att hämta ut på vår hemsida [angeboik.se](http://angeboik.se)

### ***Kvällsträff med Team Sportia.***

*Välkommen till en trevlig kväll med Team Sportia från Ljusdal. onsdag 16 April. 19.00 Plats Svågagården. De visar vårens nyheter på en hel del artiklar, ex: skor, cykel, rullskidor och en del kläder, både för vuxna och barn. Även tips om stavgång. Ställ gärna frågor.*

*Utlottning av presentkort för den gångna motionsperioden, därför viktigt att de är inlämnade.*

*Vi serverar även mat och fika under kvällen, 50 kr. Vill därför ha anmälan senast 8 April till Maj-Lis 070-5253096 SMS eller ring på helg/kväll. (kan ej svara på jobbet) eller mail [majlis.wikstrom@spray.se](mailto:majlis.wikstrom@spray.se) ange namn och antal. Delar även ut motionskort till nästa motionsperiod maj-okt.*

*Alla är hjärtligt välkomna gammal som ung. Kanske en fin kick att komma igång med motionerandet.*

### **Himlabadet.**

Tyvärr blev det alldeles för få anmälningar till badresan så vi fick ställa in. Vi får se om vi kan hitta på något annat framöver så de som vill kan vara med även om vi blir få.

### **Ångebo IKs styrelse 2014.**

Ordf. Tommy Ädel 070-3290887  
Kassör. Maj-Lis Wikström 070-5253096  
Skr. Marianne Thyr 073-0339271  
Övriga. Anna Nordin 076-7754755  
Ebba Larsson 070-2265046  
Astrid Johansson 073-0363148  
Bengt Skarp 070-6859079

### **Vill du vara medlem i Ångebo IK?**

Rabatt på gym och arrangemang. Använda våra anläggningar, skidspår, fotbollsplan, arena mm.

Delta i våra friskvårdsträffar och vara med i motionskortens utlottningar. Kostnad. 100 kr per år å person. 300 kr familj där hemmaboende barn får vara t o m 17 år. Gör så här. Sätt in avgiften på PG 11 25 97-0. Uppge namn och födelsedata (10 siffror) på alla personer, ( kan mailas in om det är fler.

[majlis.wikstrom@spray.se](mailto:majlis.wikstrom@spray.se)) Tack för ert stöd.

### **Svågadalens lag med**

Maj-Lis Wikström

Esko Ilonen

Irene Ilonen

Gustav Mattsson och

Bengt Skarp kom på plats 390 av drygt

1300 lag i Stafett-vasan. Vi är mycket

nöjd med resultatet. Att ha ett mål att

sikta på gör det lättare med träningen. Så

ett tips är att sätta upp små mål till att

börja med och ta ett steg i taget när man

sätter i gång att motionera.





## Fortsättning på Ångebo IKs historik.

Det var dags för maratonloppet i Svågadalen 1997. Dagen med stort M hade kommit å nerverna var på hjälpänn. Skulle allt klaffa med de båda loppen. Det var lite pampigt när startskottet gick och de fyra motorcyklisterna ledde löparna genom dalen. Det gick väldigt bra med arrangemanget. Allt flöt på trots att det var ganska så varmt. Vätska och dusch efter vägen gjorde att det gick lättare för löparna. Alla var mycket nöjda efteråt och klubben fick idel beröm och folket runt om i alla byar gjorde en strålande insats. Vi var nöjda med att 42 sprang maran detta första år men lite besvikna att det var endast 39 på Stråsjösvängen. Kände allvetaren Birger Fälth gjorde en väldigt fin eloge till oss i maratonlöparen som stärkte oss väldigt. Vi hoppades på en utökning av deltagarantalet till året efter men tyvärr blev det inte så.

Detta år var det Ljusdals cykelklubb som lotsade löparna genom dalen. Andra året körde vi även ett knattelopp som blev populärt. Alla barnen fick plaketter och priser för sin prestation. Just prissamlingen var något vi hade all ära av. Ett stort prisbord och där hade jag enormt stor hjälp av **Anna Nordin** som var en baddare på att tigga priser genom åren.

Tredje året -99 hade vi fortfarande lågt deltagarantal särskilt på maran. Det kändes som det var lite för mycket jobb när inte deltagarantalet blev mer. Vi hade även en mixmara för att locka flera men det blev endast två lag där också. Eftersom det krävde så mycket jobb och så många funktionärer beslöt vi att inför år 2000 ta bort maran och satsa på kortare lopp istället. Förutom Stråsjösvängen gjorde vi ytterligare ett lopp som kallades Ångebo kroken med två tävlingsklasser och en motionsklass och det loppet var 5 km. Det blev ca. 80 deltagare varav 30 var med i knatteloppet och med samma upplägg 2001 hade vi 105 löpare. Då hade även Hälsinglands skidåkare tävlingen som en träningsträff. 2002 hade vi hela 47 knattar som sprang det korta loppet och vi lade även till ungdomsklasser på 5 kilometersloppet. Därmed ökade deltagarantalet ytterligare. Vi vågade oss även på att köra tidtagningen själva med lånad utrustning och det lyckades bra det också. 2003 var det i stort sett lika antal deltagare. Det som var roligt var, att av 32 knattar tävlade hela 20 st. för Ångebo IK.

2004 åttonde året för Spring i Svågadalen. Vi testade att byta datum för att inte ligga för nära andra lopp för att se om antalet deltagare skulle öka. Dagen kom med regn och det blev inte så många som efteranmälde sig som vi hoppats. Totalt 80 löpare men med många fina prestationer. Kanske var det lite svalare vädret som gjorde att det blev ny banrekord tid på 13 km banan av **Mikael Forsling** Järvsö IF på fina 45,50 och även **Lotta Forsvik** gjorde sitt bästa lopp och satte banrekord på 5 an med 20,04.

2005 hade vi åter ett uppsving med 114 deltagare och i knatteloppet visade ÅIK arna verkligen framfötterna. En annan notis från detta år var att en kille kom cyklande från Iggesund, sprang 13 km loppet och kom trea där. Sedan satte han sig på cykeln och trampade hem till Iggesund igen. Vet ni vem som gjorde denna prestation? Jo ingen mindre än duktige numer OS medaljören och Kollen vinnaren **Daniel Rickardsson**. Han visste redan då hur man skulle träna för att nå framgång.

2006 och 10 års jubileum blev även sista Spring i Svågadalen. Vi satsade extra mycket på barnen detta år. Vi anlätade en grupp från Sundsvall som skulle underhålla och ha kul med barnen i dalen. Det blev dock en flopp när endast 10 ungar kom och var med. Däremot blev tävlingarna lyckade även om det var bara 77 startande totalt i alla klasser. Det innebar att alla erhöill priser och var mäkta imponerade. Dock hade vi en liten nervpers när dataklockan havererade vid start. Dock hade vi vårt tidtagarteam med **Petra Gahm** i spetsen som var på alerten med manuella tidklockor och snabbt som attan hade hon även fört in tiderna i datan så resultatlistorna kom nästan lika snabbt som tidigare. Resultat mässigt kan vi nämna några av deltagarna. Först ut är **Dan Larsson** från Örbyhus. Han sprang alla 10, 13 km loppen genom åren och vann även ett flertal av dem.

Banrekordet på 13 km banan 45,26 togs 2005 av **Mikael Lindberg** Edsbyns IF.

Damrekordet togs av **Madeleine Wedin Shemveta** från Flemingsbergs IF, tiden 52,27 år 2002. Herrarnas 5 km sprangs snabbast av **Hans Ollonen** Edsbyn 2005 med tiden 15,59, medan damernas snabbaste tid gjordes av **Eva-Britt Karlsson** 20,19 /2006. Ungdomarnas 5 km, bland pojkar **Linus Persson** Nordanstig FI 17,37 2005 och som tidigare nämnts var **Lotta Forsvik** snabbast bland flickorna.

I maran var det **Jan Erik Strandberg** som 1997 hade tiden 2,47,13 och som skulle visa sig vara den snabbaste under åren på maran. **Lotta Svärd** från Jalles TC var snabbast bland damerna med tiden 3,21,32 /1998. Vår Äldste deltagare i maran var **Sven Olmårs** från Hudiksvall. Han sprang alla tre marorna den snabbaste -97 4,57,42 och vid en ålder av 74 år. Bra gjort. Sammanfattningsvis så var det ett otroligt roligt arrangemang trots att det var mycket arbete och ansvar. Eftersom vi även hade Gröntjärnsleden att arrangera och ibland samma helg så tog det många semesterdagar och många arbetskrafter i anspråk för att få det hela att gå ihop. Så hade vi ju även andra aktiviteter på gång denna fantastiska tid och det kommer det att handla om fortsättningsvis i historiken. Å så lite bilder.



# Massor av "spring" i Ängebo

ÄNGEBO  
Antalet löparglada var relativt stort när den femte upplagan av "Spring i Svågadalen" avgjordes på söndagen.

Ängebo IK noterade ett 60-tal startande i Stråsjösvängen över 13 km och Ängeböckroken över 6 km. Dan Larsson, Örbyhus kunde inte upprepa de tidigare årens bragder med att vinna "svängen".

Hän mötte nu, i den phormatatten, sinjöverman i form av Mikael Forsling, Edsbyn. Differensen i mål var drygt tre minuter.

Ängebo IK har verkligen fått sturr på sitt springande. Det hölls på varierande banor



Meeri Badelid, Högbo fick kämpa hårt för att hålla itran hemmalöftet Laita Forsvik, Ängebo IK.

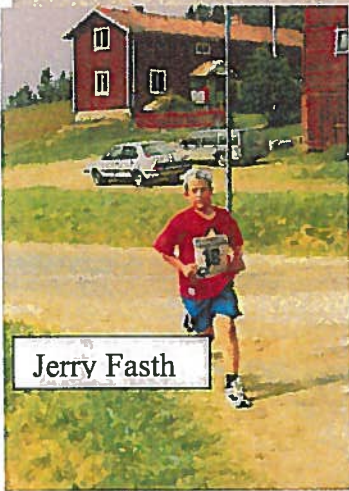


"Spring i Svågadalen" en sommaraktivitet som i söndags arrangerades för femte året och totalt samlade ett hundratal löpare i olika klasser. Foto: Jan Olsson

Sölve Joelsson hjälper knattarna i starten.



Mikael Lindberg, Edsbyn, läggerkransas efter målgången av Katarina Larsson.



Jerry Fasth



Efter vätskestation Havra



Maia Johansson

Succé för spring i Svågadalen



I väntan på löpare



Yngsta löparen var tvååriga Lovisa Brink från Strömbacka.




Elin Eriksson

Mikael Forsling från Järsö vann Stråsjösvängen för fjärde året i rad. Här gratias han av kranstullan.



**FitLine**  
 "en länk till Livskraft"  
**Harmoni & Balans**  
 Väga ta livet - Dörren är öppen.  
 "Ljuset kommer inte utifrån,  
 utan från ditt inre.  
 Ditt liv alstrar det ljuset"  
 - Solomon -



Tyskt kliniskt testade & patenterade cellenergi-drycker, Yoghurt, m.m.  
 "Förändra ditt välmående med optimerad kost".  
 Förändringar som t.ex:  
 - Mer Energi & Vitalitet  
 - Högre livskvalité  
 - Ökad prestationsförmåga  
 - Mindre stressymtom  
 - Förbättrad sömn  
 - Motverkar muskelkramp  
 - Stärker immunförsvaret  
 - Optimal syra / bas balans  
 - Bättre matsmältning  
 Bra vid åkommor som:  
 magbesvär, myrkryp,  
 eksem, allergier,  
 värk, Inflammationer.

www.784017.pm-quickstart.com

www.teamspiritsweden.se  
 Anette Eriksson. Näringsrådgivare.  
 anette.60.eriksson@gmail.com  
 Mob: 070-236 48 12



Jag utför även Avstressande  
 behandlingar som:  
 Deeksha och Access Bars,  
 ReikiHealing. Ring för prisuppgifter,  
 Även hembesök.

**INBJUDAN**  
 till en mycket bra föreläsning om  
 näringsprodukterna från **FitLine**  
 Fritt inträde för gäster (första gångare)  
 50kr övriga.

Nu är VI äntligen och för första gången i Delsbo för att ge just DIG möjligheten att komma och lyssna, ställa frågor och provsmaka.

**Dag:** onsdag 26 mars

**Plats:** Ede skolas cafeteria, skylt visar ingången. (om vi blir många så är det i matsalen).

**Tid:** kl. 18,30- ca. 21,00.

**Gör helst en anmälan till:** Anette Eriksson. 070-236 48 12 eller Kjerstin Ekenberg, Livsharmoni 070-320 98 01 eller

Har du hört talas om denna tyska utforskade patenterade produkt? om du inte vet riktigt vad det är så ta chansen NU.

Detta är en föreläsning på ca. 2-2,5 timme om vår hälsa och näringen i vår dagliga kost och vad denna produkt kan göra för just DIG.

En gång i månad har VI informationsmöten i Gävleborg (och hela Sverige), så ta chansen NU när vi ÄNTLIGEN är här i mars.

Andra orter är bl.a. Hudiksvall, Bollnäs, Järvsö, Gävle, Söderhamn, Uppsala, m.m.

TIPS till DIG som tränar och tävlar: OS-medaljörer år 2010 och 2014 använder detta också.

Få bättre tränings och tävlingsresultat och bra återhämtning efter din träning.

Produkterna finns även för barn, ungdomar och diabetiker.

\*\*\*\*\*

Själv har jag använt dessa produkter sedan januari 2013.

Innan det så har jag haft mycket smärta och har ätit mycket värk tabletter. Varit långsjukskriven utan hopp om bättring. NU ETT ÅR senare arbetstränar jag, vilket för mig är stor LYCKA, att "livet kom tillbaka" till mig. Jag har ingen värk längre och är piggare, gladare, sover bättre, min vakentid är nu hela dagar mot innan då jag sov bort mycket tid på dagen p.g.a min värk och sömnproblem på natten. Jag behöver nu endast sova 6-8 timmar per natt och vaknar utvilad och pigg. Förr sov jag stötvis 2-3 timmar åt gången med vakentid på natten. Sömnstörning alltså.

Min läkare säger att jag nu har blivit frisk. Mvh Anette Eriksson i Delsbo.

[www.784017.pm-quickstart.com](http://www.784017.pm-quickstart.com) / [anette.60.eriksson@gmail.com](mailto:anette.60.eriksson@gmail.com)



## Proffsens hemlighet

Livskraft, Harmoni & Balans.  
Anette Eriksson: 070-236 48 12  
(+46 702 36 48 12)  
anette.eriksson@gmail.com  
www.784017.pm-quickstart.com



**big taste,  
top performance**



**FitLine®**



Optimal försörjning från  
morgon till kväll.

Livskraft, Harmoni & Balans.  
Anette Eriksson: 070-236 48 12  
(+46 702 36 48 12)  
anette.eriksson@gmail.com  
www.784017.pm-quickstart.com

**FitLine®**

Upplev Resultat.

20 års forskning av läkare och forskare i Tyskland som har utformat dessa produkter.

*Vår kropp är fantastisk med rätt byggstenar*

**När du ger din kropp optimalt med näring kan följande effekter uppnås:**

Du får mer ork och energi, sover bättre samt vaknar utvilad, en förhöjd prestationsförmåga, lindring av muskelkramper/ träningsvärk, en förbättrad matsmältning och tarmhälsa, ett starkare immunförsvar samt ett förbättrat pH-värde. En kropp i balans!

Med ett optimerat näringsintag blir det möjligt att få bukt med dina eksem, myrkrypningar, allergier, intoleranser, kronisk värk och inflammationer.

**Vad är så speciellt med FitLine-näringskoncept?**

*De unika och patenterade produkterna från det tyska företaget PM-International bygger på den senaste forskningen. Med högsta kvalitet och fokus på näringstransport på cellnivå uppnås effekt.*

Vi kommer även berätta mer om möjligheterna inom FitLine & PM International.

Extrainsomni- bättre ekonomi.

## Barn och Föräldrar

Lördag 22 mars

Klockan 13.00–16.00

Plats: Svågagården

Vi inbjuder alla familjer, alla mor- och farföräldrar och alla intresserade att komma och lyssna till intressanta föreläsningar som handlar om föräldraskap.



Marie S Nylén från organisationen *Levande familjer* kommer hit och delar med sig av den erfarenhet hon har efter ett långvarigt engagemang för att hjälpa och stötta familjer. Ett axplock av rubriker som kommer att behandlas:



**"Våra olikheter som föräldrar - dynamit eller dynamik?"**  
**"Hur får jag mitt barn att känna sig älskat?"**

Vi får också möta *paret Brandt* och deras livsberättelse. När deras *dotter* var *två år* fick hon diagnosen *leukemi* - *hur tar man sig igenom de svåra passagera i livet?*



**Samtidigt som föreläsningarna pågår kommer barnen få leka och ha kul i sporthallen! Där händer det spännande saker för barnen...**

Så hela familjen kan komma och få något bra med sig!

Det bjuds även på smörgås, kaka och kaffe!

Missa inte detta =)



Vi startar en



## ” Lagra-mat-cirkel”

där vi tillsammans lär oss av böcker, nätet och av varandra.

Vi prövar olika sätt att lagra/förvara maten vi odlar  
och samlar i naturen.



Konservera, torka, salta, mjölksyra, röka,  
förvara i jordkällare....



Vi träffas, planerar, experimenterar, jobbar, lagar och lagrar mat,  
umgås, äter och trivs tillsammans,

**Första träffen på Svågagården söndag 23/3 kl. 17.00**

Vi bjuder på soppa och bröd.

**Välkommen!**

Omställningsgruppen  
frågor och anmälan till

Viveka Klingenberg tel. 0653-30 330 eller 070 695 82 88



## SVÅGADALSNÄMNDENS SAMMANTRÄDE 2014-02-24

På nämndsmötet diskuterades det kommande Svågadalsvalet. Tyvärr har kommunstyrelsen avstyrkt nämndens önskan att ha valet gemensamt med ordinarie valdag i september. Kommunledningen har beslutat att valdagen för Svågadalsvalet blir 16 november. Nämnden vill uppmuntra alla boende att nominera sig själva eller någon annan att kandidera till Svågadalsnämnden. Det är viktigt för bygdens överlevnad att nämnden finns kvar och de korta beslutsvägarna är särskilt viktiga för de olika föreningar i bygden som vill ha ekonomiskt stöd. Svågadalsvalet kommer att vara temat för dialogkvällen 9 april.

Platschefen informerar om de olika verksamheterna. Nämnden har gett rektor i uppdrag att fortsätta driva skolprojektet inom "Hela Sverige ska leva". När det gäller skolinspektionen på vår skola nöjer skolverket sig med en bastillsyn. Ett par nämndsledamöter har träffat en förälder för att diskutera skolfrågor. På mötet redogjorde man för den dialog som skett. Nämnden diskuterade det som framkommit och lämnade synpunkter till rektor. Inom hemtjänsten är behoven nu större än budgeten medger. Chefen har med befintliga medel försökt lösa personalsituationen. Några ur nämnden utsågs att träffa personalen för att lyssna till hur de upplever situationen.

Angående förfrågan om behov av broreparation inom Flotthöjlans naturreservat har länsstyrelsen svarat att man inte har möjlighet att restaurera bron under innevarande år.

Ett arbete för att förbättra Svågagårdens IT-miljö pågår. Detta kommer att vara mycket betydelsefullt för skolans arbete.

Under en av årets dialogkvällar kommer man att diskutera bredbandsutbyggnad i Svågadalen.

Nämnden kommer att vara representerad vid glesbygdsriksdagen som hålls i Sandviken under maj.

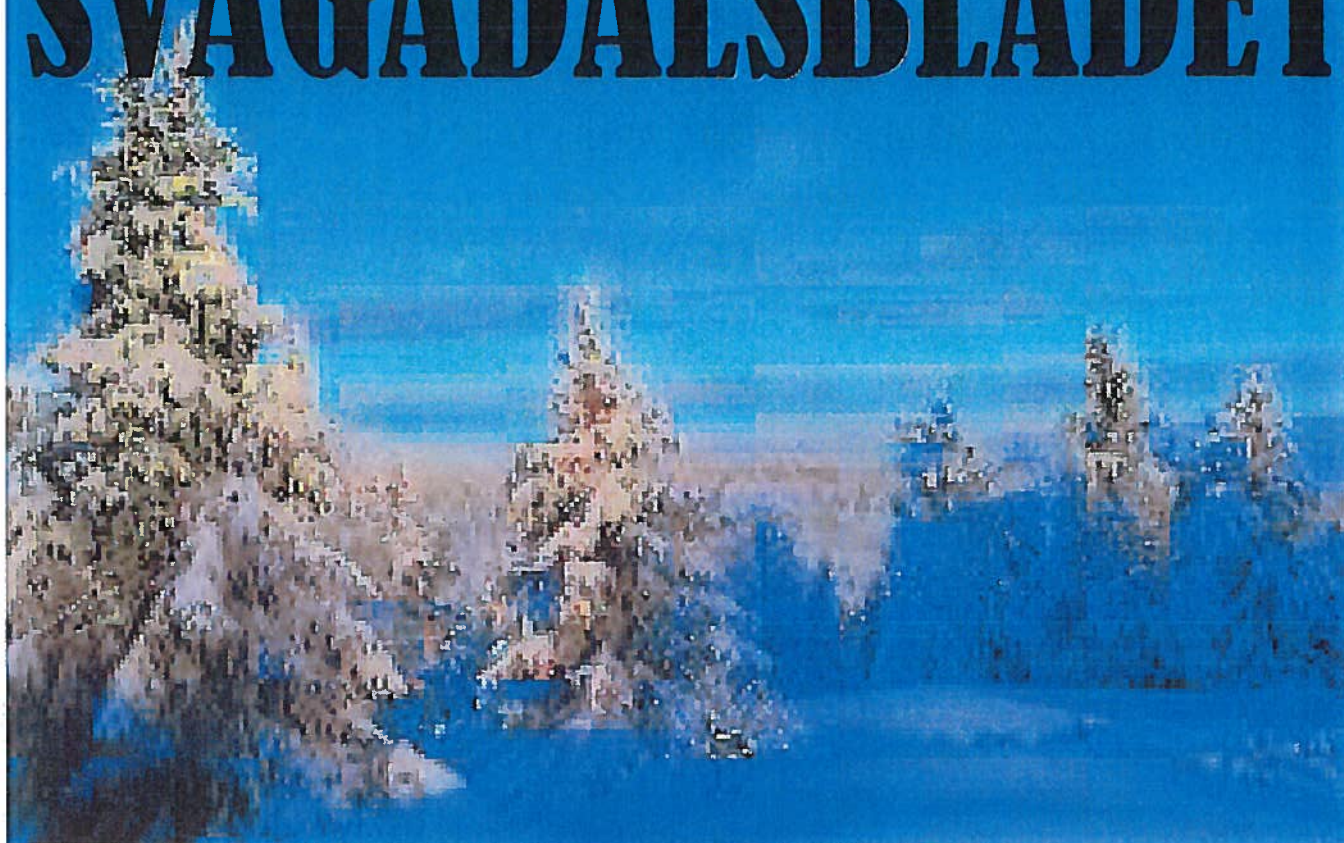
En ansökan från Folkets Hus angående kulturbidrag rörande en framtida barnteater med Skottes musikteater beviljades.

För Svågadalsnämnden

  
Helmut Klingenberg

  
Marianne Joelsson

# SVÅGADALSBLADET



Ansvarig utgivare är intresseföreningen

Ordförande Dieter Hoffmann [dieterhoff@gmail.com](mailto:dieterhoff@gmail.com) 070-2279631

Vi som gör Bladet är

Birgitta Nilsson [birgitta@rossasen.se](mailto:birgitta@rossasen.se) 0653-30179

Mia Rosvall [mia.rosvall@svenskafrim.se](mailto:mia.rosvall@svenskafrim.se) 0653-30247

---

## Manusstopp 2014

Manus kan mallas eller  
vara handskrivet och  
inlämnat senast  
15:e kl 12.00  
varje månad

Kostnad för annonsering och införande i bladet  
Blänkare, privat annons och dagens ros/tack 30 kr/gång  
Annons företagare och byalag 500 kr/år  
Prenumeration (ej Svågadalsbor) 200 kr/år  
Annons, prenumeration och sponsring bankgiro 810-0422

---