

Skultuna Bladet

Skultuna, Haraker/Svanå och Romfartuna/Munga

Nr 1 • Torsdag 21 jan. Vecka 3 Årgång 54 • 2021

NÄSTANUMMER kommer torsdag 4 febr. BOKNING/UNDERLAG: Snarast, mensenast TORSDAG 28 jan. kl. 12.00

Ansvarig utgivare: Elisabet Sannesjö • 021-470 99 00 • info@skultunabladet.se • www.skultunabladet.se



Foto © Elisabet Sannesjö

*I detta nummer
hittar du bland annat:*

- Kåseriet:
Varför det är så svårt
- Företag och föreningar
- SG:s potatis, fredag 22 januari
 - Lasses Däck & Motor
Nu på ny plats i Haraker
 - På gång: En spännande bok
av unga Skultunaförfattare
 - Norrbo församling
 - Ponnyridskola
 - Bostad sökes
 - Lagårn's lunchmeny
 - Utgivningsplan 2021
 - Melodikrysset m.m.



Hej!

Nu fick vi vad vi bett om.
Snö & vinterkänsla.

I detta land gillar vi ju egentligen "lagom", men i det här fallet blev det inte så överallt. Längre norrut kommer man nog att prata om de snöfyllda dygnen länge. Kanske i Spanien också. Snöbollskrig mitt inne i Madrid var nog kul! Så även att åka tunnelbana upp till stadens högst belägna platser och sedan åka skidor ner. Om och om igen. Både här och där var det däremot inte så kul för dem som åkte av vägen, fastnade i snöyran eller blev av med elektriciteten. Snöröjningsfordonen fick fullt upp och snöskyfflarna kom fram ur förråden. Var det en "engångsbelastning" på systemet eller kan vi vänta oss mer av samma vara? Om sportlovet också bjuder på detta vackra vinterlandskap blir det riktigt bra! Kanske dags att stämma upp en glad, gammal barnvisa om snö! Kanske också dags att påminna sig om att naturen kan bjuda på oförutsedda händelser och att det är bra att vara förberedd. Lite proviant hemma med lång hållbarhet, tändstickor, stearinljus, spade inom räckhåll, varma kläder m.m. Hjälpas åt. Bry sig om.

Som årets första kåsör har jag bjudit in en man som gör mycket nytta för många. En positiv och trivsamt man som raskt och glatt fattade pennan när han fick frågan. För mig, som är hängiven beundrare av vårt vackra grannland Norge, klingar hans modersmål gott och hans förhållningssätt till livet känns fint! Välkommen hit Tom!

Elisabet Sannesjö, ansvarig utgivare

Felix Körling (1864 – 1937) skrev både text och musik till "Nej, se det snöar"

Nej, se det snöar, nej, se det snöar,
det var väl roligt, hurra!
Nu blir det vinter, nu blir det vinter
Som vi har önskat, hurra!
Då tar vi källarna fram och vantarna på,
och sen vi åker i backen, hej, vad det ska gå!

Och fram med skidan, och fram med skidan,
och sen på backarna opp!
Vi står på näsan, vi står på näsan,
ibland när vi gör ett hopp.
Men inte lipar vi, nej, det gör ingenting,
om man i drivan den mjuka ett tag rullar kring

Och isen ligger, och isen ligger,
liksom en spegel så klar.
Och snabbt som vinden, och snabbt som vinden,
på skridsko fram vi då far.
Vi sätta rovor ibland, och slå ytterskar.
Hurra för vintern, för vintern, som äntligt är här!

Varför det är så svårt

För att det nya året ska bli så bra som möjligt är det många av oss som har olika nyårslöften. Det kan vara att komma i gång att träna, gå ned i vikt, sluta att röka, ha mer kvalitets tid med sin livspartner, prioritera mer tid med sina barn, kolla mindre på TV, spela mindre dataspel, spela mer sällskapsspel, äta mer nyttigt...m.m.

Särskilt detta att komma igång att träna är ett intressant fenomen. I januari går du hårt ut och planlägger att träna en timme tre gånger i veckan. Det går bra några veckor, men så kommer det något emellan. Ja, du känner kanske igen dig. Jag gör i alla fall det. Detta är något som vi alla kämpar med, att orka röra på sig. Själv är jag så trött på alla feel-good-böcker om hälsa och fysisk aktivitet, ja, för inte att snacka om alla TV program som berättar sida upp och sida ned om alla dom positiva effekterna av träning. Och där sitter jag med dåligt samvete som inte har tränat dom senaste veckorna. Detta trots mina nyårslöften.

Problemet är inte att du och jag INTE vet att det är bra att träna, bra att röra på sig. Vi har stenkoll på alla positiva effekter av fysisk aktivitet. Problemet är inte avsaknad av kunskap. Problemet är att göra det. Fysisk aktivitet två till tre gånger i veckan är att starta med ett nytt beteende. Den stora utmaningen är att få in detta som en del av vardagen. Vi snackar om en beteende-ändring som det vanligtvis tar minst 6 till 12 månader att få automatiserat.



Fortsättning på nästa sida →

Fortsättning från föregående sida →

Så hur ska du bestiga detta fjäll som heter fysisk aktivitet? Först och främst acceptera att det är svårt och att du därför måste lägga en noggrann plan på hur du ska komma igång. Planen måste sträcka sig över minst 6 - 12 månader. Hur ofta och länge tycker du att du orkar med? Kanske två promenader i veckan a 20 - 30 minuter kan vara en bra start. Få med en kompis, någon som kan stötta dig och som du kan stötta i denna svåra process.

Håller du din plan så förtjänar du en belöning. Om du inte håller din plan så förtjänar du i alla fall en belöning... för att du provade.

Kom ihåg, detta är lika svårt för mig som för dig, för det handlar om att ändra beteende. Ändra tankar och känslor om att belasta kroppen. Att orka bli lite varm, kanske till och med svettig. Träningsvärk. Ja, det kommer att göra ont. Du kommer att känna stress. Du blir trött, men det är helt normalt. Komplitera det inte. Gå till och från kyrkan. Eller någon annan trevlig runda här i Skultuna. Frisk luft får du på köpet. Du ska lägga till en ny vana och belöningen finns där.

God fortsättning önskar

Tom A Torstensson

Skultuna Fysioterapi



SKULTUNA LAGÄRN

LAGÄR'N du, de du, sen duu...

www.skultunalagarn.se

Dagens Lunch 95 kr

Salladsbord, måltidsdryck,
bröd, kaffe och kaka ingår.

Lunchlådor för avhämtning 75 kr

Öppet kl 11.00 - 14.00
måndag - fredag

Vi lagar all mat från grunden

Vecka 03 Måndag - torsdag

Kalops med kokt potatis
Köttkorv med rotmos
Isterband med dillstuvad potatis

Fredag Kycklingfiléer med klyftpotatis och mangorajasås
Stekt salt sill med kokt potatis och löksås

Vecka 04 Måndag - torsdag

Dillkött med kokt potatis
Pannbiff med kokt potatis, brunsås och stekt lök
Stekt falukorv med stekt potatis och ägg

Fredag Ugnsbakad lax med fetast-täcke
Fläskfilépanna med kokt potatis

Vecka 05 Måndag - torsdag

Stekt bratwurst med stekt potatis och senaps-/dragonsås
Biff a la Lindström med kokt potatis och brunsås
Hawaii-kassler med ris

+ Raggmunk med fläsk på tisdagar
+ Ärtsoppa & pannkaka på torsdagar

Hamburgertallrik
serveras
alla vardagar

Välkommen
till bords!

Tel: 070-497 20 27 www.skultunalagarn.se Se även menyn på gastrogate.se

Lasses Däck & Motor

Hagby 16, 070-380 88 75

OBS! Nu finns jag på ny adress. Välkommen!

**Service och reparationer
av bilar och småmaskiner**



The high school secret - en spännande bok på väg till oss -

Boken handlar om två amerikanska tjejer, Sandra och Zoey, som varit bästa vänner sedan de var små. De byter skola till ett gymnasium i Ryssland, som Sandras familj härstammar ifrån. På skolan möter de nya vänner, men upptäcker också en mörk hemlighet som skolan bär på ...

Utgivning av boken är planerad till i mars. Den kommer att vara tillgänglig on-line och i mindre skala hos bokhandeln och för utlåning på biblioteket.

Författarna Izabel Contreras och Dalila Avdic berättar att de båda två går på högstadiet på Persbo. Båda gillar att skriva och började gemensamt att förverkliga drömmen om att ge ut en bok. Båda skrev och diskuterade varje kapitel tillsammans.

De har ofta fått frågan om hur de kan komma överens utan att bli osams. Båda tycker att svaret på det är lätt! Det viktiga är att lyssna på varandra och att resonera sig fram till nästa steg.

Svårast har det ibland varit att hitta rätt formuleringar. Lättast har det varit att beskriva karaktärerna i boken och deras stil. Dalila har tagit till sig Sandra och Izabel beskriver Zoey. Valet av ett engelskt namn på boken bottnar i miljön och huvudpersonernas ursprung, men den är skriven på svenska för den svenske läsaren.

Izabel och Dalila har känt varandra sedan förskolan. Dalila berättar att hon började skriva små böcker och ägnade sig åt mindre bokprojekt när hon var 11 år. Izabel hade en dröm om att ge ut en egen bok och började skriva boken "New York", del 1 och sedan del 2. Då hon inte blev nöjd med resultatet började hon om, med nya funderingar.

Tillsammans skapade de denna bok utifrån idéer och impulser som båda hade. Första utkastet omfattade 70 sidor som de tyvärr lyckades radera. Kanske var den olyckshändelsen bra eftersom boken blev hela 300 sidor när de började om igen!

Bokens omslag bygger på Dalilas egen komposition med en person som blickar upp mot stjärnhimlen.



Så blev det till slut dags att kontakta ett bokförlag. De nappade på förlaget BoD och skickade in sitt manus dit. Hjälpen från dem har varit bra. De fick den uppbackning och korrekturläsning de behövde. För författarna återstår nu bara att invänta bokens utgivning och hoppas att den ska tas emot av bra av läsarna!

Jag önskar dem all lycka till och funderar redan på när deras nästa bok ska komma!

Elisabet Sannesjö



Frisör & Shop



*Välkommen
till hela familjens frisör!
Rose-Marie Alm*

Centrumhuset vid Skultuna Torg

www.salongadamocheva.se Tel: 021-755 30



PRO Trivselträffen
21/1 är inställd!

OBS! Vi har ny e-postadress: skultuna@pro.se

PRO.se-skultuna

Jag söker bostad!

I första hand önskar jag 2 - 3 rum och kök i markplan. Viss handikappanpassning kan vara bra eftersom jag är beroende av min permobil.

Kontakta mig för mer uppgifter.

Anna-Karin, 070-777 01 82

Ring för leverans eller avhämtning

Broberget Bergtäkt AB

Telefon 021-180 500

Vagersta 33, Skultuna www.broberget.se

Trädfällning utföres

- både i tätort och glesbygd -

Jag fäller träd i dess hela längd, kvistar av och kapar upp. Innehärförsäkring, motorsågskortochhanterar RUT-avdrag.



Välkommen!

Kjell Forsberg

tel: 076-328 71 83



KF Service Mälardalen

www.kf-service.nu



Vi säljer, monterar
och renoverar
skorstenar
och kaminer

Vi utför även
mur- och
putsarbeten

Kaminhuset Eldabutiken Västerås

Ågriktsgatan 13 Hållö | 021-230 44

Må-Fr 10-18 Lör 10-14 | vesteras@eldabutiken.se

Sveriges
godaste
knöl

SG:s Potatis Hedemora

Odlargaranterad King Edvard, Folva, Serafina
och mandelpotatis från egen odling

Fredag 22 januari

kl 11.00 - 12.00

Vi står på parkeringen vid Skultuna IP

Förhandstips: Nästa gång 19 febr. Samma tid & plats!

Tel: 070 - 719 83 55

Vi säljer även honung och sylt

NORBERGS VVS SERVICE AB
073-572 21 29 henrik@norbergsvvsservice.se

ALLT INOM VVS
Utför RÖT-arbeten

Tel. 073-572 21 29

henrik@norbergsvvsservice.se

Certifierade
enligt BåKent
Vatten



Coronatider...
Dags att komma på fötter igen?



**Välkommen på trygg och
säker fotvård hos mig!**

Mobil: 0735 - 45 45 03

Sophie Söderqvist

Dipl. Medicinsk fotvårdsspecialist.
Diabetesutbildad. Utbildad undersköterska

Besöksadress:

Skultuna Messingsbruk. Ingång: Outlet, 1tr.

Följ Sophies Fotvårdsklinik på facebook



Svenska kyrkan



Marlagården, Karl IX:s väg 4, Skultuna, Tel: 021-81 46 00

Skultuna - Romfartuna - Noraker

Tyvärr kan vi under gällande restriktioner inte ta emot besökare i våra gudstjänster och verksamheter. Vi web-sänder därför våra gudstjänster via vår Facebooksida.

Sändningarna sker på
facebook.com/norrboforsamling

Instrumentens drottning!

web-sänd

TRIVSELTRÄFF

Torsdag 28/1 kl 15 från
SKULTUNA KYRKA

Skultuna kyrkas orgel är i fokus denna stund. Vi får höra berättas om klockare, pipor och vi tittar också in i orgelhuset!

*Gunilla Lindberg, kantor
Lena Liljengren, kyrkvalrådare*



VÄLKOMMEN TILL NORRBO FÖRSAMLING

Öppen kyrka

Lördagar kl 12-14

23/1 SKULTUNA KYRKA

30/1 ROMFARTUNA KYRKA

6/2 SKULTUNA KYRKA

Kom in, tänd ett ljus och
och andas kyrkans lugn!

(Max 6 personer i kyrkan åt gången.)



webbdä

GUDSTJÄNST

Söndag 24/1 kl 11 från

SKULTUNA KYRKA

Jesus skapar tro

Gunilla Lindberg, musiker
David Berglund, präst



webbdä

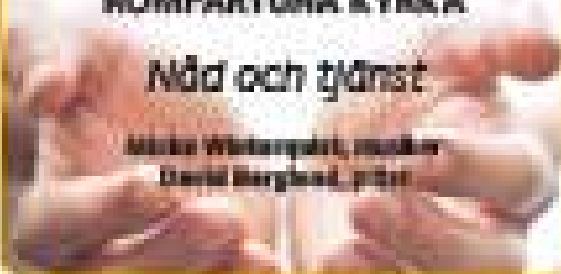
GUDSTJÄNST

Söndag 31/1 kl 10 från

ROMFARTUNA KYRKA

Nåd och tjänst

Mårten Wiktorqvist, musiker
David Berglund, präst



webbdä

GUDSTJÄNST

Söndag 7/2 kl 11 från

SKULTUNA KYRKA

Uppenbarelse i ljus

Gunilla Lindberg, musiker
Erik Berglund, präst



webbdä

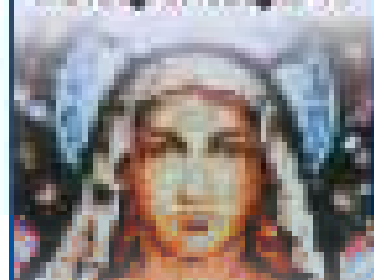
GUDSTJÄNSTER

Vi webbländer alla
våra gudstjänster
på församlingens
facebooksidor!

webbdä

ANDAKTER

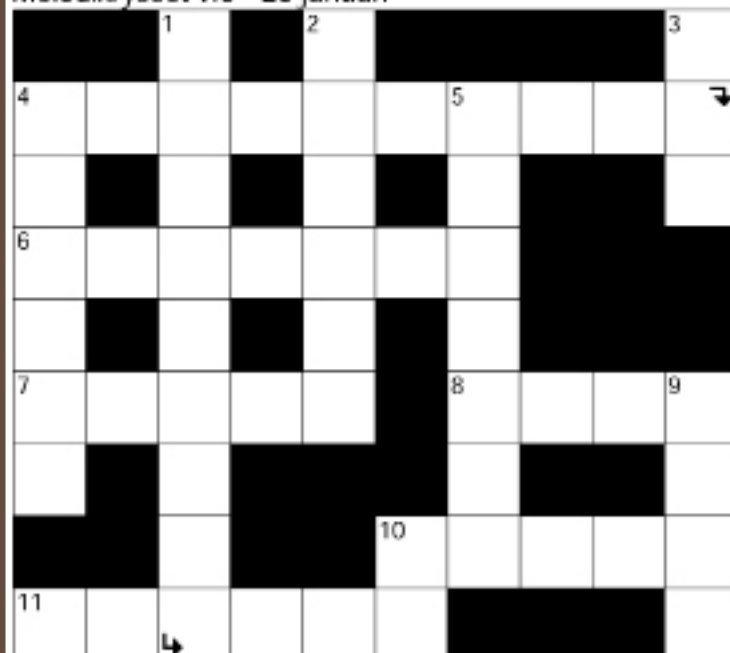
måndag-torsdag kl 15



Sändningarna sker på:

[facebook.com/norrboforsamling](https://www.facebook.com/norrboforsamling)

Melodikrysset v.3 - 23 januari



Melodikrysset lördag kl. 10.00 i P4. Lösningen ska vara inne senast onsdag i nästa vecka

Adress: Melodikrysset, Sveriges Radio P4, 109 12 Stockholm

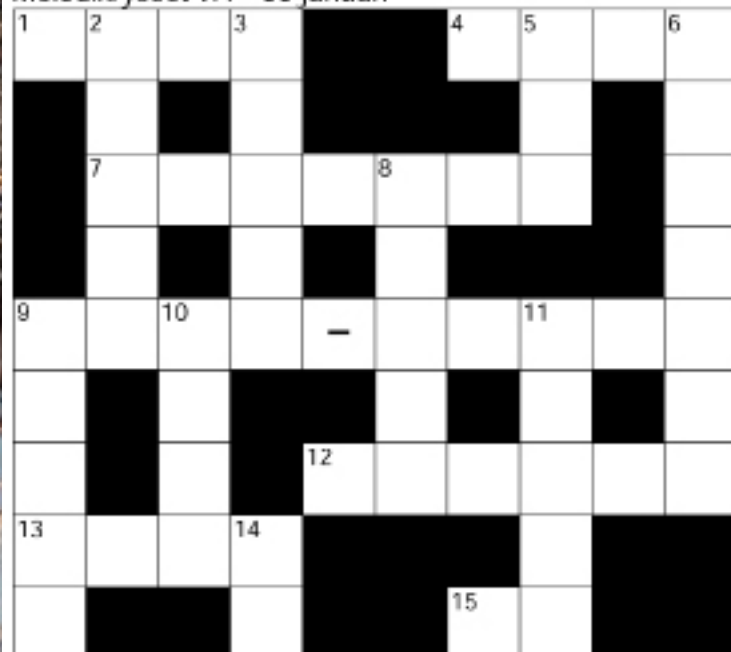
Namn:

Adress:

Postadress:



Melodikrysset v.4 - 30 januari



Melodikrysset lördag kl. 10.00 i P4. Lösningen ska vara inne senast onsdag i nästa vecka

Adress: Melodikrysset, Sveriges Radio P4, 109 12 Stockholm

Namn:

Adress:

Postadress:



Foto © Elisabet Sannesjö



Harakers Maskinservice



Skråmsta Telefon 021 - 711 08

Filial till Svennes Vitvaror i Västerås
- nu även butik i Skråmsta

Service & Reparationer
av bilar och motorgräsklippare

Försäljning av våra produkter
- nya och begagnade -

som t.ex. vitvaror, jordfräsar
åkgäsklippare, handklippare.

**Vi säljer även däck och du kan
boka tid för däckbyten m.m.**

Öppet: Vardagar kl. 07.00 - 16.00

**Vi ses i våra lokaler på
Skråmsta Industriområde!**

Välkommen!

Svenne

NAMNSDAGAR

t.o.m. nästa nummer - nr 2, 4 febr. 2021

Torsdag	21 jan	Agnes, Agneta
Fredag	22 jan	Vincent, Viktor
Lördag	23 jan	Frej, Freja
Söndag	24 jan	Erika
Måndag	25 jan	Paul, Pål
Tisdag	26 jan	Bodil, Boel
Onsdag	27 jan	Göte, Göta
Torsdag	28 jan	Karl, Karla
Fredag	29 jan	Diana
Lördag	30 jan	Gunilla, Gunhild
Söndag	31 jan	Ivar, Joar
Måndag	1 febr	Max, Maximilian
Tisdag	2 febr	Kyndelsmässodagen
Onsdag	3 febr	Disa, Hjärdis
Torsdag	4 febr.	Ansgar, Anselm

Grattis
alla små & stora
namnsdagsbarn!

El-INSTALLATIONER & SERVICE AB

— 076-800 55 07 —

Vi utför alla slags elinstallationer och
ombyggnationer. Felsökning och service.
Välkommen att höra av dig!

Conny

Elinstallationer & Service i Västerås AB
Prästgårdsgatan 94, 726 30 Skultuna
E-post: elinstallationerochserviceab@gmail.com

**Hissen till framgång är ur funktion.
Du måste ta trapporna ...
Ett steg i taget.**

Joe Girard



SKULTUNA VVS
JOCKE EDLUND

MOBIL 073 787 19 15
rormiljo64@gmail.com

VI ÄLSKAR VÄRMEPUMPAR.
**Därför får inte vem som
helst installera dem.**



Alla som säljer och installerar våra värmepumpar
är certifierade av oss. De hjälper dig hela vägen -
från valet av den bästa lösningen till installationen.
Så att du kan göra det du helst vill istället.

Vi älskar värmepumpar, så att du kan älska annat.

www.ivt.se



ekoklimat

Miljöfriendly klimat och energi

Elektrödsgatan 3, 721 37 Västerås

Tel: 020 - 30 50 00

marknad@ekoklimat.se



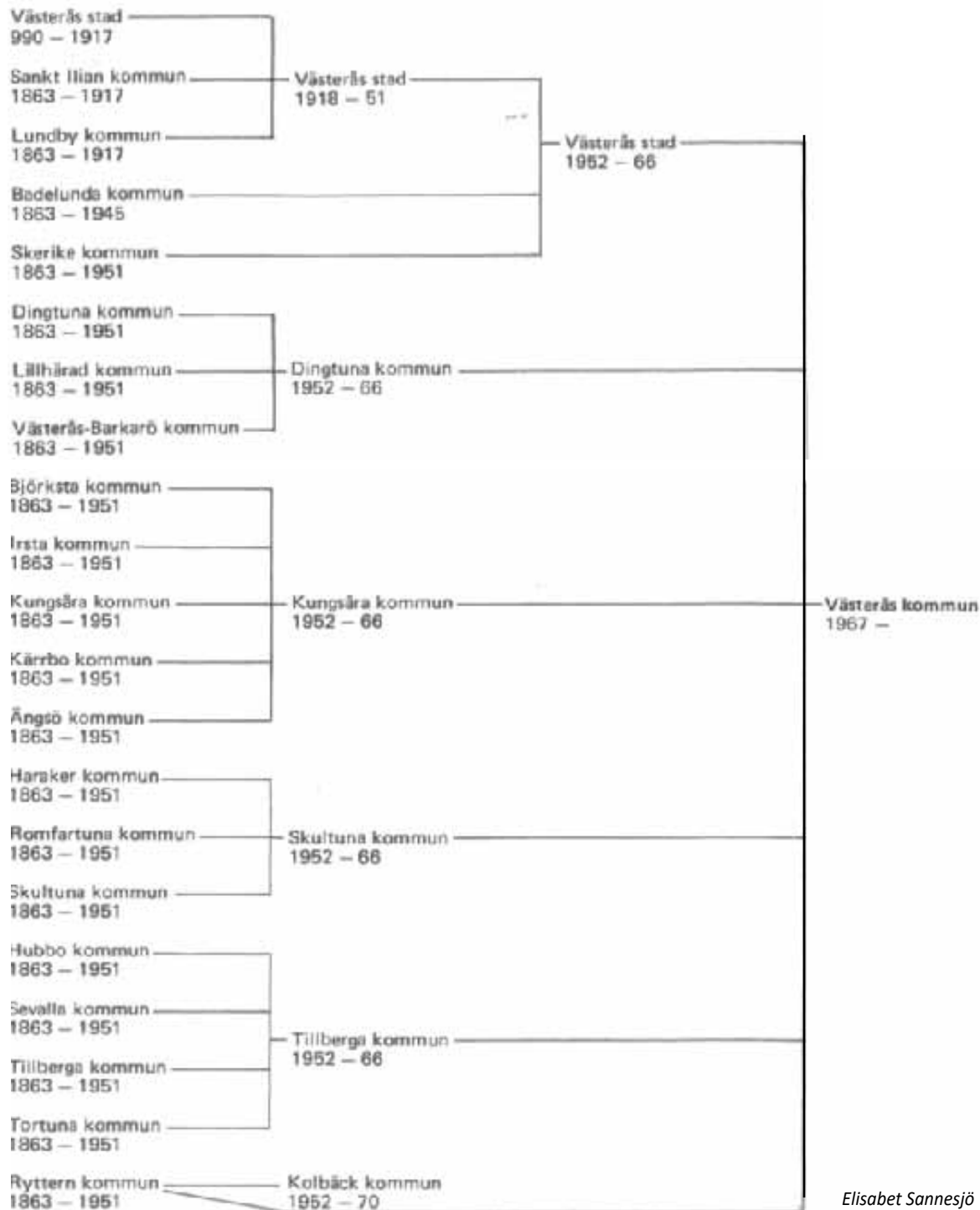


Från en liten stad till Sverige 6:e största stad - eller på plats 7 om man ser till hela kommunens invånarantal -

***Så här bildades Västerås kommun,
så som den ser ut idag!***



Källa: Boken "Kommunernas släkträd. Sveriges kommuner 1863 - 1992", av Tore Ivarsson, Svenska kommunförbundet



För din annonsplanering 2021! Att spara. Varsågod!

Med postens hjälp delas Skultunabladet ut till alla hushåll och företag i Skultuna kommun, d.v.s. :

Skultuna med omnejd, Haraker inkl. Svanå och Romfartuna inkl. Lycksta och Munga

Upptäcker du något fel eller har frågor är du välkommen att höra av dig till Skultunabladet, tel 021-470 99 00 eller via e-post, info@skultunabladet.se

På hemsidan, www.skultunabladet.se, hittar du uppgifter om mått och priser, aktuellt nummer och ett arkiv med tidigare nummer av Skultunabladet.

UTGIVNINGSPLAN för Skultuna Bladet 2021

UTGIVNING: Hushåll & företag i Skultuna, Haraker/Svanå och Romfartuna/Munga + på hemsidan www.skultunabladet.se

Skultuna Bladet kommer vanligen ut torsdagar udda vecka. Avvikande utgivningsdagar har markerats med annan färg i tabellen här nedanför.

Uppehåll i juli och under jul- nyårs- och trettonhelgerna

INLÄMNING/BOKNING SKA ALLTID GÖRAS I GOD TID

dock senast före kl.12.00 dag som anges för inlämning nedan. Alltid torsdag före utgivningsvecka.

Första halvåret 2021 – udda veckor

Nummer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Inlämning. före kl.12 →	torsdag 14/1	torsdag 28/1	torsdag 11/2	torsdag 25/2	torsdag 11/3	torsdag 25/3	torsdag 8/4	torsdag 22/4	torsdag 6/5	torsdag 20/5	torsdag 3/6	torsdag 17/6	Juli
Utgivning	torsdag 21/1	torsdag 4/2	torsdag 18/2	torsdag 4/3	torsdag 18/3	onsdag 31/3	torsdag 15/4	torsdag 29/4	onsdag 12/5	torsdag 27/5	torsdag 10/6	onsdag 23/6	Uppe- håll
Vecka	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	

OBS! Nr 12 = Sommarnummer som täcker perioden 23 juni – 4 augusti
Sommarnumret trycks i större upplaga och delas ut på fler platser.

Andra halvåret 2021 – udda veckor

Nr	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Preliminärt 2022		
Inlämning före kl.12 →	torsdag 29/7	torsdag 12/8	torsdag 26/8	torsdag 9/9	torsdag 23/9	torsdag 7/10	torsdag 21/10	torsdag 4/11	torsdag 18/11	torsdag 2/12	torsdag 16/12	13/1	27/1	10/2
Utgivning	torsdag 5/8	torsdag 19/8	torsdag 2/9	torsdag 16/9	torsdag 30/9	torsdag 14/10	torsdag 28/10	torsdag 11/11	torsdag 25/11	torsdag 9/12	onsdag 22/12	20/1	3/2	17/2
Vecka	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	3	5	7

Eventuella förändringar i planen meddelas via Skultuna Bladet. Se alltid uppgift om nästa nummer på bladets framsida!

Kontakt: Elisabet Sannesjö, ansvarig utgivare. Tel 021-470 99 00 E-post: info@skultunabladet.se Hemsida: skultunabladet.se

Överst på Skultunabladets framsida hittar du alltid uppgifter om nästa utgivning och kontaktuppgifter.

Elisabet Sannesjö
ansvarig utgivare



PONNYRIDSKOLA på Grällsta Ridcenter



För alla barn och ungdomar upp till 18 år.
Knattegrupper från 3 år. Små grupper.
Nybörjare och de som kommit lite längre.


**Grällsta
Ridcenter**

Grällsta 177, Sala • Tel. 070-663 56 66 • ridskola@grallsta.se
www.grallsta.se