



På Tomta gård, i dalgången längs vägen från Vallby mot Ängeby, är några annorlunda bostäder under uppförande. RiS besökte bygget och fick en visning av Christer Pettersson som med varsam hand skapat ett modernt boende i en gammal miljö. Den imponerande stenbyggnad som tidigare varit ett stall har en sten inmurad i ena långväggen med året 1868. Vi fick vända oss till Lars-Erik Karlsson för att få följande historik:

Under medeltiden var Tomta en av de viktigaste gårdarna i Rasbo. Bland annat hade man dispositionsrätten till ett eget gravkor i norra korsarmen i Rasbo kyrka. Vi kan än i dag se exempel på ägarna till Tomtas inflytande i form av den vapensköld från 1600-talet som hänger på väggen i Mariakoret. Under 1600- och 1700-talet ägdes Tomta av kända adelspersoner, exempelvis riksdagsmän, kungligt råd, landshövding, statssekreterare och en hovmarskalk. År 1779 köpte Charlotta Ribbing, änka till Charles de Geer på Frötuna, gården i Tomta. Tydligt fanns ingen säteribyggnad på Tomta 1803. För detta år befriades Frötuna att för säterifriheten hålla säteribyggnad eftersom gården låg i sambruk med Frötuna. Under 1800-talet fanns åtta underliggande torp och backstugor, varav fyra senare blev arrendegårdar. Under 1983 sålde Frötuna åkermarken vid Tomta till Göran Petersson i Ängeby och 1989 en stor del av skogen till Holmens Bruk AB.

Vad ser vi då idag?

Christer ville göra något bra av stenstallet och bygger moderna lägenheter om två rum och kök, 65–75 kvadratmeter var. Det blir två per våning, med ett gemensamt trapphus i mitten. Överbyggnaden, troligen byggd på 1930-talet, revs och ersattes med en ny konstruktion i gammal stil. Stenväggarna, som är över en meter tjocka, har bevarats med djupa fönstersmygar. Ljusinsläpp har förbättrats med nya isolerfönster och det är en fin utsikt över dalgången. Uppvärmning sker med bergvärme och lägenheterna har golvvärme överallt. Man har varit noga med att följa alla byggnormer, bland annat för brandsäkerhet och möjlig anpassning för funktionshindrade. Även isolering av väggar och golv har gjorts noggrant, dels av energiskäl, dels för att minska lyhördhet. Som kronan på verket har Christer sparat gamla saker från stallet som ska bli utsmyckning i trapphuset.

Vi kan bara lyckaönska Christer och de boende till detta intressanta möte mellan gammalt och nytt!



Så gör vi Uppsala till en äldrevänlig kommun

Världen över blir andelen äldre i befolkningen allt större. Det gäller också i Uppsala kommun. Som andra kommun i landet gick Uppsala därför 2016 med i Världshälsoorganisationens (WHO:s) globala nätverk för äldrevänliga städer och kommuner som syftar till stöd, hjälp och samarbete i frågan hur man kan göra samhällen bättre anpassade till äldres behov.

Ett första steg för Uppsala blev genomförandet av en rekordstor medborgardialog med kommunens invånare 60+ för att ta reda på vad kommunen bör prioritera och jobba vidare med för att bli mer äldrevänlig, som underlag för ett program och en handlingsplan. Här framkom bl.a. att kommunen måste bli bättre på att uppmärksamma behov hos äldre på landsbygden.

Dagligen pågår arbetet med att bli en mer äldrevänlig kommun i kommunens ordinarie verksamheter. Vissa frågor kan snabbt leda till konkreta resultat (t.ex. fler sittplatser för ökad tillgänglighet i den offentliga miljön) medan annat arbete är beroende av mer långsiktiga planer och program (t.ex. fler bostäder anpassade efter äldres behov och plånböcker). Arbetet samordnas idag av Kenny Jansson i nära samarbete med äldreombudsmannen Heléne Stenlund. För arbetet på landsbygden är också kommunens landsbygdsstrateg och projektledaren för servicepunkter på landsbygden viktiga kommunala aktörer.

En viktig del i arbetet att bli en äldrevänlig kommun är att bryta ofrivillig ensamhet, skapa fler sociala mötesplatser för äldre samt se till att så många som möjligt har möjlighet att äta en god och näringsriktig måltid. I pilotprojektet "Seniorluncher i skolrestauranger" erbjuds seniorluncher på skolrestaurangerna i Gåvsta skola, Almunge skola och Nannaskolan. Med ett uppehåll på grund av pandemin löper detta på till hösten för att sedan utvärderas. Om försöket slår väl ut kan det leda till att fler skolrestauranger kan öppna för seniorluncher i olika delar av kommunen.



Möte i Järlåsa. Foto: Uppsala kommun.

Ett annat pilotprojekt som ännu är på planeringsstadiet handlar om möjligheten att erbjuda "mobila träffpunkter". En uttalad målsättning för kommunens arbete är att utveckla samarbetsformer med till exempel kyrka, förenings- och näringsliv så att äldrevänligheten blir en gemensam angelägenhet för hela samhället.

I samarbete med lokala pensionärsorganisationer har en längre turné genom kommunen påbörjats. Kommunen vill få medborgarnas återkoppling på arbetet samt få kunskaper om lokala förhållanden och förutsättningar. Ett första möte – i Järlåsa – hann genomföras innan turnén tvingades göra ett uppehåll på grund av pandemin. När det finns möjlighet att åter ordna möten kommer turnén att återupptas. Du kan följa och bidra i kommunens äldrevänliga arbete, via hemsidan:

www.upsala.se/kampanjsidor/aldrevanlig-kommun och genom att kontakta oss via kommunens växel 018-727 00 00 eller aldrevanligstad@upsala.se

*Kenny Jansson, samordnare äldrevänlig kommun
Heléne Stenlund, äldreombudsman*

Östra landsbygden hemvård

Hemvård finns för dig som bor hemma och behöver hjälp i det dagliga livet. Östra landsbygden hemvård utgår från Länna, som ligger ca en mil öster om Uppsala. Enhetens upptagningsområde är Almunge, Knutby, Länna, Faringe, Rasbo, Rasbokil och Tuna med omnejd.

Här arbetar idag ett 80-tal medarbetare. De flesta är undersköterskor och vårdbiträden. Här finns också sjuksköterskor, fysioterapeut och arbetsterapeut. Några exempel på vad man kan få hjälp med är inköp och ärenden, tvätt, städning, hemkörning av matlåda, social aktivitet som samvaro eller promenad. Man kan också få

hjälp med personlig omvårdnad som till exempel hjälp med på- och avklädning, tillsyn, hjälp med toalettbesök, dusch och annan hygien.

Det går också att få hjälp med hemsjukvård. Det är medicinsk omvårdnad som till exempel att ge insulin eller stöd vid träning. Det är alltid en sjuksköterska, sjukgymnast/fysioterapeut eller arbetsterapeut som delegerar den medicinska omvårdnaden till personalen inom hemsjukvården. Östra landsbygden hemvård hjälper dagligen ett hundratal personer med regelbundna insatser i deras hem, så kallat ordinärt boende.

Östra landsbygden hemvård har flera år i rad haft

höga siffror på nöjdhetsindex. Vår värdegrund är en utgångspunkt i arbetet vi utför:

Göra skillnad: Vi fokuserar på behoven, vi drivs av förbättring, vi är engagerade.

Arbeta tillsammans: Vi samarbetar, vi är tillgängliga, vi är flexibla.

Välkomna nyskapande: Vi tänker nytt, vi tar initiativ, vi finner lösningar.

Hemvårdens lokal på Länna Bruksgata är platsen där vi startar och avslutar alla arbetspass. I upptagningsområdet finns tre äldreboenden; Vigmond i Rasbo, Lillsjö-

gården i Almunge och Björkgården i Knutby. Där har hemvårdens personal möjlighet att ta sin rast. För att få hemvård kan man göra en ansökan hos Seniorguide, Uppsala kommun. En biståndshandläggare utreder då dina behov och beslutar om du har rätt till hemvård och i så fall vad du kan få hjälp med.

Om du vill ha kontakt med en biståndshandläggare kan du kontakta Seniorguide:

Telefon: 018-727 65 00, måndag–fredag 9.00–12.00, 13.00–16.00. **E-post:** seniorguide@upsala.se

Veronica Lundblad, verksamhetschef

Hur är det att vara pensionär i Rasbobygden?

Tittar man på tiden innan vi gick in i det nya decenniet (2020) kan man konstatera att pensionärerna i Rasbobygden var väldigt aktiva. Även om krämporna som kommer med åren inskränker möjligheterna att delta i alla aktiviteter så försöker man och vill vara en del av samhället. Man vet vad man klarar av och gläds åt gemenskapen. Åldersgruppen (65+) är van med föreningsliv och bildar fortfarande stommen i många föreningar och sammanslutningar. Seniorerna har varit med och byggt upp verksamheterna, har historien och erfarenheter att bidra med och känner sig vara behövda.

De flesta äldre är anslutna till någon pensionärsförening. I området finns tre aktiva föreningar för att bevaka äldrefrågorna. Alla tre har ett intressant utbud av program om aktuella frågor, studiecirkel, dansträffar, teaterbesök och resor både när och fjärran. Friskvården in- tar en viktig plats bland aktiviteterna och lockar många till boule-banorna, stavgången eller tipspromenaderna. Mycket viktig är glädjen och gemenskapen som uppstår i pensionärskörerna. De delar gärna med sig av sångarglädjen till andra grupperingar. Mycket mer om dessa pensionärsföreningar får man på hemsidorna för PRO Rasbo-Rasbokil, PRO Tuna-Stavby och SPF seniorerna Södra Oland.

Fornminnes- och Hembygdsföreningarna har mycket stor hjälp i sin verksamhet av de äldre i området. Likaså har bygdegårdsföreningarna svårt att klara sig utan biståndet från veteranerna.

Så kom coronaviruset och vände upp och ner på hela samhället. Myndigheterna uppmanar oss att hålla avstånd till våra medmänniskor och kontakten med våra barn och barnbarn får ske genom telefon eller dator. En del blir, trots all hjälp utifrån, väldigt ensamma och saknar de dagliga kontakterna. Man vet att det inte finns så mycket att göra åt eländet och därför hörs väldigt lite klagomål på situationen. De som kan gör sina dagliga promenader i omgivningarna för att få frisk luft i lung-

orna, glädjas åt den uppvaknande naturen och finna tröst i fågelsången. Andra slår på TV:n och njuter av något gammalt roligt program. Böcker, pussel och pyssel kommer åter fram. Trädgårdarna får en ordentlig genomgång.

Rasbo hembygdsförening har nappat på ett förslag från Louise Tränk och där kan alla vara med: Plocka fram gamla tygbitar, garner och annat material och skildra den här tiden genom att göra lappar av det vi har. De gör vi sedan till ett lapptäcke under hösten. Budskap, motiv, fina färger eller mönster, allt passar i detta coronatäcke från 2020 (de färdiga delarna kan läggas i Louise brevlåda på Gävstavägen, Gamla Ålderdomshemmet).

LYCKA TILL!
Percy Westerlund



Rasbo Vårdcentral Sommaren 2020

Under veckorna 25 till och med 33 har vårdcentralen stängt. Under den perioden är ni välkomna att kontakta Gränbystadens Vårdcentral på telefonnummer 018-611 07 00.

Vi på Rasbo och
Gränbystadens Vårdcentral
önskar er alla en trevlig sommar !

Med vänliga hälsningar,
Eva Widén, verksamhetschef

Sommarlovsaktiviteter för barn och unga i Uppsala kommun

Uppsala kommun har avsatt extra medel till kostnadsfria sommarlovsaktiviteter för barn och unga, särskilt anpassade till den rådande pandemisituationen.

Många aktiviteter sker utomhus, i mindre grupper och det finns rutiner för att undvika smittspridning. Kulturförvaltningen samordnar aktiviteterna och samlar dem på webbplatsen www.kubikuppsala.se. Information har också sänts ut till alla skolor. E-post för frågor om lovaktiviteter och Kubik Uppsala: kubik@uppsala.se

*Runa Krehla och Karin Sundequist,
Kulturförvaltningen*



Naturpasset 2020 finns nu till försäljning!



Naturpasset består av 30 st kontroller i skogen och 20 st kontroller som finns på grusvägar runt om i vår närhet. Detta är ett enkelt och bra sätt att komma ut i skog och natur (gå, springa och cykla).

Läs mer här: idrottonline.se/RasboIK-Orientering/Nyheter/Rasbosnyheter/naturpasset2020-ettenkelt-sattattkommautcyklagaspringanarmansjalvill

Skanna QR-koden:
Rasbo IK Orientering
Dennis Svensson
Mobil: 0708-201744
E-post:
dennis@svensson.xyz



I dessa Coronatider....



Rasbo Hembygdsgille har som tidigare meddelats ställt in alla aktiviteter (förutom vårstämningen utomhus den 22 april) under våren och sommaren 2020. Det blev tyvärr inget årsmöte i maj och det blir inte heller något nationaldagsfirande kombinerat med hembygdsgille eller något midsommarfirande i juni.

Även vårens studiecirkel om smedjorna i Rasbo har vi varit tvungna att ställa in, mycket snopet. Det var många som anmälde sig, ett tjugotal, vilket kändes väldigt roligt. Allt material är klart, så vi väntar bara på klarsignal så kör vi igång cirkeln. Vi kontaktar dig per mejl innan start!

Slättereftermiddagen den 16 juli kl 16 tror vi ändå kan äga rum – såvida det inte blir några drastiska förändringar till det sämre.

Vi ber att få återkomma om tidpunkt för årsmöte och en eventuell höstdag, möjligen i slutet av augusti eller kanske i början av september...? Vi får helt enkelt vara tålmodiga och se tiden an.

*Ta god hand om er så att ni håller er friska!
hälsar styrelsen för Rasbo Hembygdsgille*

Rasbo kulturvecka 2020 i nytt format Den inställda kulturveckan ersätts av nya aktiviteter!

Rasbo Kulturförening producerar – som en del i den "alternativa" kulturveckan 2020 – fyra filmer med Lars-Erik Karlsson med utgångspunkt från hans nya bok "Från forntid till nutid i Rasbo". De ska publiceras på kulturföreningens hemsida och Facebooksida mm. Medfinansierare är Rasbo pastorat och Rasbo Hembygdsgille.

Den 27 juni kommer Panikteatern till Gåvsta Gammelgård med en föreställning för barn klockan 11 och 14. Gratis entré, men max 50 personer får rum (bokning krävs). Mer information finns på vår hemsida www.rasbokultur.nu och vår Facebooksida.

Kulturföreningen i Rasbo kommundel



Tuna Bygdegård – en pigg och levande 85-åring!



RiS fortsätter att informera om olika föreningar, deras verksamhet och lokaler i vår bygd. Nu har turen kommit till Tuna bygdegård som har en 85-årig historia. Gården är fylld av aktiviteter, som presenteras i följande text som vi fått av Tuna Bygdegårdsförening.

I vår stora bygdegård, som rymmer 260 personer och har ett välutrustat kök, hålls det bröllop, danser och fester. Tuna skola använder även stora salen som gymnastiksal. Stor parkering och rymlig bygdegård gör att det ofta är auktioner här. Pensionärerna har sina sångövningar och gympapass här. Även Pilates och barngympa

bedrivs i lokalen. På baksidan finns det en pub med stor altan för utomhusaktiviteter. På övervåningen har Tuna 4-H sin klubblokal, där finns det även en lägenhet som är uthyrd. I källaren finns det ett gym med tillhörande bastu och dusch.

Vi har även målat om stora salen och ersatt fönstren med nya moderna. I sommar ska även taket läggas om. Varmt välkomna att hyra bygdegården för olika evenemang!

Se även vår hemsida www.tunabygdegard.se

Eilert Pettersson

Soldattorpens historia uppmärksammas i Rasbokil

Rasbokils Hembygdsförening har de senaste åren genomfört en studiecirkel om indelta soldater i socknen och sätter nu upp skyltar vid de platser man studerat.

Studier av bland annat bygdeskrifter, syneprotokoll på Krigsarkivet och lantmäterihandlingar har använts för att göra skyltar som satts upp vid de nio soldattorp som funnits i Rasbokil. Även kompanichefsboställe och andra byggnader från indelningsverkets tid ska få sina skyltar efter hand. Hittills har sex skyltar satts upp (med fastighetsägarens tillåtelse), inklusive en vid hembygdsgården.

På skylten finns en kort text om byggnadens historia och en QR-kod som man kan skanna med sin mobil. Då kommer man till föreningens hemsida, där det finns mycket mer att läsa om den aktuella byggnaden. I april i år sattes den senaste skylten upp vid ett soldattorp i



Tibble. En glad ordförande Maj-Lis Lundblad kan konstatera att föreningens arbete ger resultat!

Besök gärna de olika torpen och lär er mer om bygdens militära historia! Mer information finns på föreningens hemsida www.hembygd.se/rasbokil

Rasbokils Hembygdsförening

Kallar till årsmöte
söndag 2 augusti kl 14.00

Genomförs utomhus vid
Hembygdsgården, Kölinge
Vi bjuder på kaffe, te, bröd
Efter årsmötet berättar Göran Ulväng:
"Om den svenska herrgården –
funktion, förändring, framtid."

Minnesgåva till födda i Rasbokil 2019
som skulle delas ut på nationaldagen
kommer i år att delas ut under årsmötet.

Kilens IF informerar

Midsommarfirandet och dragkampstävlingen i Vatt-
holma är inställda på grund av Corona och Kilens IF
har därför valt att ställa in firandet vid Bygdegården
på midsommardagen.

Fotbollsskoj kan bli en helgaktivitet sent augus-
ti-september – info kommer med infoblad samt i
Rasbokilsgruppen på Facebook.

Bordtennisverksamheten för barn och ungdom
startar någon vecka efter skolstart i höst, kontakta
kilensif@gmail.com vid intresse.

Stöd gärna föreningens verksamhet genom med-
lemskap; 100 kr per person eller 300 kr per fa-
milj, pg 79 24 31-9 eller Swish 123 03 702 54. Ange
namn på medlemmar samt födelseår på barn un-
der 20 år.

Ha en skön sommar så ses vi snart önskar
vi i Kilens IF!

Olands Hembygds-gille sommaren 2020

Årets midsommarfirande måste tyvärr ställas in,
även övriga aktiviteter får vänta tills vidare, på
grund av rådande läge.

Men du som vill, vågar och kan, besök gärna
Gammel-Gränome, där du på egen hand kan ströva
omkring i Fornparken, ta en titt på Väderkvarnen,
eller bara njuta av naturen i största allmänhet.

Olands Hembygds-gille önskar
dig en skön sommar!

PRO Rasbo-Rasbokil

Hej medlemmar!

Hoppas ni har det hyfsat bra i dessa Corona-tider.
Som ni vet ligger det mesta av våra verksamheter
nere, men boulen är igång vid Bygdegården i Ras-
bokil, tisdagar kl. 10.00. Det står skrivet i stjärnor-
na när övrig verksamhet kommer igång. Försök nu
trots allt att ha en trevlig sommar, så hoppas jag vi
ses någon gång på sensommaren/höstkanten.

Har ni några problem, hör av er till ordförande
Rolf Eriksson, 070-563 98 56.

Träning för alla åldrar i Rasbo

Rasbo Gymnastikförening erbjuder många olika
träningsspass, det finns något för alla åldrar.

Vi erbjuder Tabata, Lättgymnastik, Familjeträ-
ning och Barngymnastik. Se hemsidan för mer infor-
mation.

Vi söker nu nya ledare för våra tabatapass. Vi ger
möjlighet för våra ledare att gå utbildningar om in-
tresse finns.

Vi följer förstas myndigheternas råd angående
Corona och social distansering men hoppas kunna
starta våra pass som planerat i höst.

Uppdaterad information finns alltid på vår hem-
sida www.idrottonline.se/RasboGF-Gymnastik och
på Facebook www.facebook.com/rasbogf.

Prova på två pass gratis innan terminsavgiften
betalas. Ingen föranmälan krävs förutom till Barn-
gymnastik.

Terminsavgifter: Barn 250 kr, Seniorer 350 kr,
Vuxna 450 kr. För passet "Familjeträning" betalar
endast den vuxna terminsavgift, barnen tränar
gratis.

Trevlig sommar!

Önskar Styrelsen för Rasbo Gymnastikförening

Inställda arrangemang i Rasbokil

Nationaldagen

Midsommarfirande

Auktion och Loppis 4 juli

Hembygdsdag och hemvårdardag

Vi får ses 2021 i stället?

Trevlig sommar önskar

Rasbokils Hembygdsförening och
Rasbokils Nya Bygdegårdsförening

Nästa nummer utkommer 10-11 september med manusstopp 28 augusti.

Ansvarig utgivare: Birgitta Elfving, birgitta@lbruppsala.se

Redaktör Staffan Björklund, ristaren@rasbo.org • Redigering/layout: Mia Rosendahl, mia.r@telia.com

Bli medlem i RiS: 50 kr per person till PG 195883-4. OBS! Ange namn, telefon!



i samverkan med



Uppsala
kommun