

UPPSALAS
STÖRSTA
GRATISTIDNING
VECKA 18 - 2026

GODA NYHETER FRÅN

HELA STADEN UPPSALA

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten



Skrot blir till hojar, s. 7

Nils Hansson Meng är solopianist på årets
Vårkonsert i Universitetsaulan. 17

Lisa Joof debuterar med Ljuset
bortom bergen, s. 21

VÅRMARKNAD VID ULVA KVARN

Den 14-16 maj är det dags för den traditionella Vårmarknaden vid
Ulva kvarn och hantverkarna är laddade. sid 13



Utvecklingspartiet
demokraterna



"Vi tycker det saknas sunt förnuft i politiken.
Tänk om alla partier skulle samarbeta mer
för Uppsalas bästa? Beredskapsjobb för alla
långtidsarbetslösa, tidiga insatser i skolan
för barn med särskilda behov och stopp för
minutstyrningen i hemtjänsten."

Theo Blanco och Lina Hamberg

100% Uppsala, politik för Uppsalabornas bästa
Läs mer och bli medlem på www.updem.se

Nya pelargoner finns att köpa

Nu har jag tittat på tv-serien Demenskören tre gånger. Det tog lite tid, är jämt så mycket man ska se, men så hamnade jag framför Anders Bagge och hans gäng en kväll – och blev fast. Vilket fantastiskt projekt! Jag har flera nära släktingar som haft Alzheimers sjukdom och även om det är omöjligt att föreställa sig hur det känns, verkar det fruktansvärt. Att försöka förstå, vilja så mycket – som de körmedlemmar man fick följa – men inte lyckas. Glömma och blanda ihop och göra allting på fel sätt, hur mycket man än anstränger sig.

Nästa vecka ska jag intervju a en av Sveriges – världens – mest framstående forskare inom Alzheimersfältet. Han heter Lars Lannfelt och jag har skrivit om hans forskning förut. Nu har han vunnit ett pris,

som en av de mest framgångsrika personerna över 60 i Sverige, och jag ser så fram emot att prata med honom igen. Redan för sju år sedan sa han att de var nära ett genombrott gällande botemedel mot Alzheimers. Tänk om de kommit ända fram nu! Botemedel är mycket sagt, jag vet, men åtminstone ordentliga bromsmediciner. Det är det dags för nu.

Det har blivit vår sen sist och livet håller på att rätta upp sig. Idag är det fortfarande lite kyligt, men framåt helgen ska det bli sommartemperaturer. Inte klokt hur fort åren går, men visst är det fint att det blivit dags att öppna fönstren, sätta ut blommor och höra fåglarna kvittra igen. Var-enda år man får den möjligheten ska man vara tacksam över.

Själv har jag flyttat till ett litet

hus, pyttelitet faktiskt, i Gamla Uppsala och har för första gången på länge en egen täppa att ta hand om. Jag är urdålig på allt som har med trädgård att göra och började – som jag brukar – med att sätta ut mina pelargoner, som jag vårdat väldigt noga ett helt år, för tidigt – och de dog allihop. Sämst på blommor är jag!

Sämst är ingen av de personer, som vi uppmärksammar i dagens tidning. Författare och musiker, caféägare, cykelhandlare och ... t o m en fotvårdare. Birgitta Kulling, vår trogna medarbetare, berättar om sin "fotfavorit", som hon sällan missar en dejt med. Själv missar jag ogärna dejterna med hantverkarna vid Ulva kvarn, som just nu förbereder årets höjdpunkt – vårmarknaden ute hos dem. Eller godingarna på Landsberga

gård, där det planeras för sommar.

Mycket att läsa i papperstidningen, men ni vet väl att ni också kan hitta det mesta på vår hemsida. Den är lite omgjord, så gå in på www.helastadenuppsala.nu och kolla. Ganska snyggt tycker jag!

Då väntar sköna maj runt hörnet och jag hoppas solen kommer för att stanna. Och att nya pelargoner finns att köpa på Willys. Det är där man handlar när man bor i Gamlis har jag förstått.

Det är idiotiskt att sätta ut sina pelargoner för tidigt, men så länge det finns nya på Willys får man vara glad. Väldigt glad ändå – att några av livets misstag går att reparera.

/Anna Löfving
chefredaktör och ansvarig utgivare

www.helastadenuppsala.nu

FÖLJ VÅRA
SOCIALA MEDIER!
@HELASTADENUPPSALA



VILL DU OCH DITT FÖRETAG OCKSÅ SYNAS I ETT POSITIVT SAMMANHANG?

KONTAKTA OSS FÖR ANNONSERING OCH
"REDAKTIONELLA SAMARBETEN"

RING/MESSA: 0760-05 13 19

MEJLA: annons@ofreslottsmedia.se

SE PRISFÖRSLAG OCH ANNONSSTORLEKAR PÅ HELASTADENUPPSALA.NU



LADDA NER VÅR APP OCH
TILLÅT NOTISER FÖR ATT
FÖLJA GODA NYHETER
OM UPPSALA VARJE DAG!

MÖT OSS PÅ REDAKTIONEN



ANNA LÖFVING

Chefredaktör och ansvarig utgivare
anna@ofreslottsmedia.se

HEMSIDA
www.helastadenuppsala.nu

TRYCK
Bold Printing Mitt AB, Sundsvall

HELA STADEN, som är politiskt och religiöst obunden, ägs och ges ut av Disruptive intelligence AB. Allt material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.



EMMA TAPPER

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



LINA-MARIA HJORTELL

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



BIRGITTA MARKENDAHL

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



SANDRA GUSTAFSSON

Hälsoskribent
heal4real.se@gmail.com



VILLE LÖFVING

Ekonomiansvarig
vill@ofreslottsmedia.se



ROBIN HJERTQVIST

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



BIRGITTA KULLING

Receipt/Skribent
info@ofreslottsmedia.se



MALIN ÅNEBY

Säljare
annons@ofreslottsmedia.se



Vi gör trädgården och hemmet fint inför våren!

Vi hjälper er med bland annat:

- ✓ Trädbeskärning
- ✓ Städning
- ✓ Trädgårdshjälp
- ✓ Fönsterputs

Vi fixar RUT & ROT-avdraget



veterankraft

Uppsala/Roslagen/Enköping

upsala@veterankraft.se | tel: 018-84 39 300

Anmäl ditt
intresse genom att
skanna QR-koden
eller gå in på:
veterankraft.se
/upsala



Livs levande musik

Din musik i Uppland



7 maj 19.00 UKK, Stora salen

Nordisk final

Uppsala Kammarorkester
Paul Mägi, dirigent
Marianna Shirinyan, piano
Musik av Damström, Grieg,
och Sibelius



9 maj kl 16, UKK, Restaurangen

Carte Blanche

Trio X med hemliga gäster
Fri entré!

Samarbete med
Uppsala Konsert & Kongress
och Musikens Hus Vänner



6 juni kl 15.30, Vaksala torg

Nationaldagen

Uppsala Kammarorkester
och Trio X
Christoffer Nobin, dirigent
Sång Malena Ernman
och Philip Jalmelid
Konferencier Jacke Sjödin
Fri entré!

Samarbete med
Uppsala Konsert & Kongress



23-27 juni & 30 juni-4 juli

Tornmusiken 40-årsjubileum

Linnékvintetten spelar från
domkyrkans torn ut över
domkyrkoplan kl 12.00.

Därefter en halvtimmes
konsert inne i kyrkan.

Fri entré!

Arrangör och biljettinformation Musik i Uppland | 018-17 19 20 | musikuppland.se

**MU
SIK**
I UPPLAND



Röda Ladan Rasbo

200 m² Garn • Beskrivningar • Tillbehör • Pussel
Väg 288, 10 min från Gränby Centrum



**Massor
av nytt i
Garnbutiken!**

www.upsalagarn.se

 @garnbutiken.rodaladan

018-36 55 27 • Öppet: Ons-fre 11-18 Lör 11-14 Sön 11-14

Har du sett vår nya hemsida? Där – och i papperstidningen – kan du och ditt företag synas med en annons eller ”redaktionellt innehåll” så ofta du vill. Mejla annons@ofreslottsmedia.se eller ring 0760-051319 för att få veta mer. Papperstidningen delas ut varaman vecka, jämna veckor, hela året och hemsidan uppdateras varje dag! Vi hjälper dig med innehåll och våra priser är mycket rimliga. Hoppas vi hörs! www.helastadenuppsala.nu



EN SMARTARE VÄG TILL NYTT KÖK!

Vi hjälper dig hela vägen. Vare sig det gäller ett nytt kök på befintliga stommar eller ett komplett kök måttanpassat utifrån dina önskemål.

**Boka ett kostnadsfritt hembesök
på 0200-23 20 23**

Läs mer om möjligheterna på
www.norddesign.se

NordDesign® Kök



I samband med smygpremiären av friskvårdsaktiviteten Hittaut hölls ett avslutningsevent för projektet på OK Linné i Norby i Uppsala.



Familjen Björk Örde består av Askil, 7, pappa Jonas, Knut, 4, mamma Lisa, och Ester, 10.

Familjen bytte scroll mot skog

Hade du kunnat byta skrämtid mot tid i naturen? Precis det har Uppsala-familjen Björk Örde gjort under fem månader i projektet Skärm mot skärm. I samband med smygpremiären av friskvårdsaktiviteten Hittaut hölls ett avslutningsevent för projektet på OK Linné i Norby i Uppsala.

Familjen Björk Örde valdes ut bland över 200 sökande att byta scroll mot skog – skrämtid mot mer tid i naturen.

– Skärmarna var en stor källa till konflikter i familjen. Det var för mycket skrämtid, vi föräldrar behövde säga nej och det blev mycket tjat och bråk. Vi visste vad vi skulle göra, och då dök det här projektet upp, berättar mamma Lisa.

Familjen sätter sig i backen bakom OK Linné, men snabbt försvinner barnen iväg åt olika håll med Jonas hack i häl medan Lisa fortsätter berätta.

Från december har familjen fått

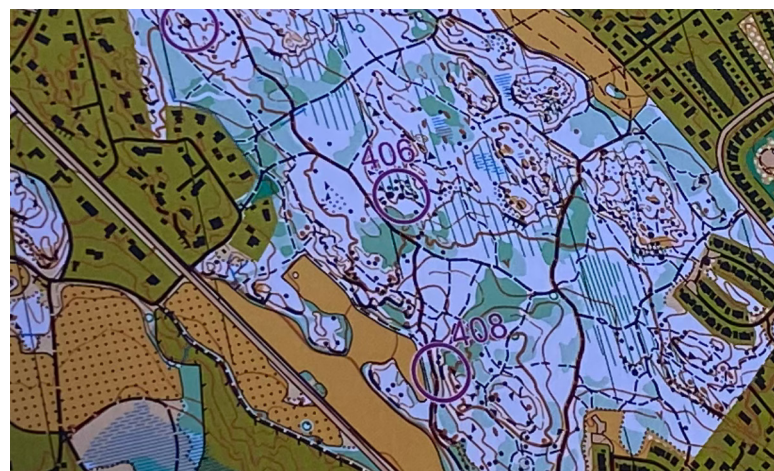
veckoutmaningar från Svenska orienteringsförbundet med fokus på rörelse och utevistelse; allt från hinderbanor till pulkastafett och mästartarnas mästarte.

– Vi behövde verkligen en nystart, och aktiviteterna gjorde allt lättare. Nu har det blivit en självklar del av vår vardag. Igår frågade barnen “vad ska vi göra idag?”, säger Lisa.

Under projektet har familjen minskat skrämtiden drastiskt. Målet var inte att utesluta skärmar helt, utan att hitta en balans. – Det finns ju jättemycket bra att hämta från skärmar också. Men fokus har varit på att skärmen inte ska inkräkta på annat.

Men det har också funnits utmaningar, även för föräldrarna. – Det är ju smidigt med skärmar. Man låter barnen kolla lite så att det blir lugnt och för att få en stressig vardag att gå ihop.

Trots en del utmaningar har projektet resulterat i mer tid tillsammans, bättre sammanhållning och mindre konflikter. En framgångsfaktor var ett omtag med reglerna kring skärmarna, vilket gjorde det tydligare för barnen vad som gäller. Uppläg-



Projektet har resulterat i mer tid tillsammans för familjen – bättre sammanhållning och mindre konflikter

get att dra ut direkt efter jobb och skola, och att ta med maten ut har också varit ett vinnande koncept.

– Stormköket som vi investerade i har underlättat mycket. Annars blir maten lätt ett hinder för att ta sig ut, säger Lisa och får medhåll av Jonas som hittat tillbaka till slänten bakom OK Linné.

– Det största har varit att vi kommit ut i alla väder, inte bara när det varit fint, säger han.

Lisa har också märkt av att barnen har blivit mer kreativa när det kommer till att underhålla sig själva.

– Det räcker med att vi kommer

ut, som nu bara, säger hon och nickar mot barnen, – så springer det och byggs kojor.

I och med dagens event, som sammanfaller med smygpremiären av Hittaut i Uppsala, så avslutas också projektet skärm mot skärm. Projektet har dokumenterats i sociala medier och finns att se på Svenska orienteringsförbundets Youtubekanal. Men resan med mindre skrämtid och mer utevistelse fortsätter för familjen – dock med lite lättade regler.

– Det har varit en fantastiskt givande resa, och vi kör på.



**DIN LOKALA LEKSAKSAFFÄR
MED DET LILLA EXTRA OCH
PERSONLIG SERVICE**

Hos oss hittar ni pyssel,
experiment, pedagogiska
leksaker, presenter till baby,
dop, kalas och mycket mer...

**VÄLKOMMEN IN TILL OSS
PÅ KUNGSÄNGSGATAN 13**



Queera
·R·E·G·I·N·A·
13 maj

LAY HIM QUIETLY

En intim dansresa genom det subtila flödet
i det fysiska samspelet mellan två män
- koreograferad av Hiroki Ichinose

·R·E·G·I·N·A·
reginateatern.se



MATVERKSTAN
CATERING

Vi levererar tjänster för alla typer av
evenemang. Fest, bröllop, ceremonier eller
vad än du planerar att anordna. Hos oss är
alla välkomna, såväl stora sällskap och
omfattande evenemang som mindre grupper
och enklare tillställningar.

Vi har försett stadens bröllop, firmafester,
representationsmiddagar, födelsedagsfester
och nyårsfester med catering under många
år.

Det är det vi är bäst på!

Danmarksgatan 28, Uppsala | Beställ: 018-430 22 30
www.mat-verkstan.se



KAMPANJ!

Alla som beställer vårbuffé
under april och maj bjuder
vi på en liten dessert:
Hallonmousse toppad med
kakcrunch.

VI LEVERERAR MAT TILL: FESTER | CATERING | BRÖLLOP | BEGRAVNING | SMÖRGÅSTÅRTA

Skrot blir till hojar

Varje lördag och söndag ställs hundratals cyklar upp utanför cykelverkstaden i Gottsunda. De begagnade cyklarna kommer från cykelrensningar i och omkring Uppsala, och får genom Uppsala returcyklar ett nytt liv.

– Det är viktigt utifrån vårt hållbarhetstänk att allt som går att använda från cyklarna sparas och används på nytt, säger Hamza Alasaad, som driver Uppsala returcyklar tillsammans med Josefin Haraldsson.

Det soliga vädret den här lördagen har lockat ut många som är redo att slå till på en ny cykel. Josefin, Hamza och resten av personalen välkomnar nya kunder och delar ut prislistor.

Och här finns många dugliga cyklar i varierat skick och pris att välja mellan. Varje helg ställs omkring trehundra barn-, dam-, herr- och elcyklar upp utanför verkstaden på Bröderna Berwalds väg i Gottsunda. Det finns

även nya cyklar och elcyklar. – Denna vill jag köpa, säger en kund som fått provcykla och bestämt sig för en fin hoj. Plingklockan fungerade dock inte så bra, påpekar kunden, och Hamza hjälper till att byta till en ny och justera sadeln.

Hamza berättar att familjeföretaget startades 2017 och har sedan dess bara vuxit. Idag har Uppsala returcyklar blivit en välkänd cykelhandlare i och runt Uppsala. De begagnade cyklarna är återbrukade och kommer från cykelrensningar som Uppsala returcyklar utför åt ett hundratal bostadsrättsföreningar och fastighetsbolag i och omkring Uppsala. De erbjuder stöd i det juridiska kring cykelhanteringen och samlar in cyklarna kostnadsfritt. Trasiga eller övergivna cyklar som för någon är skrot, tas om hand och rustas upp till en fungerande cykel igen.

– Nu börjar högsäsongen för försäljningen, men vi har mycket jobb året om. Under resten av året samlar vi in och rustar upp så mycket cyklar som vi hinner, säger Josefin.

Omkring 75 procent av de cirka 2500 cyklar som samlas in varje år kan rustas upp och säljas. Mycket sparas som reservdelar som både används och säljs vidare till andra cykelhandlare, och resten återvinns. – Uppsala är en bra cykelstad och folk vill ha en billig cykel som funkar, och det hittar man hos oss. Många studenter som flyttar hit hittar oss snabbt, och vissa som köper en cykel kommer tillbaka med den när de flyttar vidare efter studierna, säger Josefin.

Uppsala returcyklar är även ett socialt företag där flera av de idag fyra heltidsanställda tidigare stod långt från arbetsmarknaden och har lärt upp för att idag kunna bidra med sin kompetens. – Hamza är född till entreprenör och står för mycket av den dagliga driften medan jag är mer projektledare och jobbar med administration och marknadsföring. Vi kompletterar varandra bra, berättar Josefin.

Även så här års arbetar några av personalen inne i verkstaden, med reparationer och cykelbyg-

ge. Bland cykeldelar och verktyg mekar Samuel och Ahmad med en cykel som ska göras i ordning för försäljning, som för tillfället står oppochnedvänd utan bakhjul. Även den är på väg att få ett nytt liv, snart hos någon som nöjt kan trampa den runt i Uppsala.

TEXT O FOTO: EMMA TAPPER



En av de som mekar inne i cykelverkstaden är Ahmad, som har fullt upp denna period.



Hamza Alasaad driver Uppsala returcyklar tillsammans med Josefin Haraldsson.

BORT MED FLASKHALSARNA

För att förstärka operationsverksamheten vid Akademiska sjukhuset beslöt Sjukhusstyrelsen den 21 april att satsa 16 miljoner kronor. Fem operationsavdelningar ska få förstärkning i syfte att bygga bort flaskhalsarna.

– Det här är en fortsättning på arbetet att få ned vårdköerna. Vi rullar igång satsningen redan i år och hoppas kunna se resultat med färre inställda operationer så snart som möjligt, säger Neil Ormerod (V), ordförande för sjukhusstyrelsen.

EU-BLÅKORT

EU-blåkort, som har funnits sedan 2009, är ett kombinerat arbets- och uppehållstillstånd för tredjelandsmedborgare, som tar högkvalificerad anställning inom Europeiska unionen i enlighet med blåkortsdirektivet.

Blåkort kan utfärdas i alla EU-länder utom Danmark och Irland, som har ”opt-out”, undantag i EU:s gemensamma migrationspolitik. Från 1 januari 2025 till 5 oktober 2025 utfärdades de flesta EU-blåkort i Sverige till medborgare från Indien, Turkiet, Storbritannien, Brasilien och Ryssland. Tillståndet gick främst till arkitekter, systemutvecklare och testledare (den långt största gruppen) och ingenjörsyrken.

SOFIELUNDSBRON ÄR HÄR

Namngivningsnämnden har beslutat att den nya bron över järnvägen i höjd med Vimpelgatan ska heta Sofielundsbron. Bron får det namnet efter bostadsområdet Sofielund, och den kommer att binda ihop Kungsängen och Boländerna. Trafikverket bygger den nya bron, som kommer att användas av gående, cyklister och bilister.

”FÖTTERNA ÄR RÖTTERNA”

Klok är den som förstår att det är viktigt att ta hand om sina fötter – även om de inte syns större delen på året.

Tänk så lätt man känner sig efter en professionell fotbehandling – ja, det kan kännas som om man har fått nya fötter. Nu talar jag inte om pedikyr – utan om medicinsk fotvård utförd av en person utbildad och diplomerad i Medicinsk fotvård.

Jag erkänner gärna att jag och min man går var sjätte vecka till ”vår fotvårdare”. Jag tänker att ”tänderna och tårna” helst ska fungera hela livet. Jag ska kunna tugga min mat, skratta och prata och jag ska kunna förflytta mig utan smärta i fötterna.

Vår fotvårdare hittade vi på Klinik skölden – nära Fyrishov. Hon heter Tilda Jajke och är utbildad i Medicinsk fotvård.

Tilda Jajke utbildade sig först till undersköterska och arbetade sedan under ca sex år inom äldreomsorgen och inom sjukvården. Här såg hon många fötter, som var i stort behov av fotvård. Tanken började gro – kanske skulle hon utbilda sig i Medicinsk fotvård? Tilda hade hunnit få barn och arbetstiderna som undersköterska var tidiga morgnar, sena kvällar och helger. Det var svårt att kombinera dessa oregelbundna arbetstider med

barnens behov av sin mamma.

Tanken blev till beslut – hon skulle utbilda sig i Medicinsk fotvård och sökte till Axelsons institute i Stockholm och kom in. På skolschemat stod många ämnen att läsa in samt praktiska färdigheter på skolans elevklinik.

- Anatomi & grundmedicin
- Hud – och nagelsjukdomar
- Diabetesrelaterad fotvård
- Sårvård
- Hygien & smittskydd
- Fotdeformiteter & ortopedi
- Fotmassage & fotgymnastik
- Starta eget & kundhantering

Skolan var inte kostnadsfri och utöver kursavgiften tillkom bl.a. resor. Det innebär att man måste vara mycket motiverad och intresserad av utbildningen och sedan att börja arbeta inom yrket. – Det finns knappast några anställda fotvårdare utan de allra flesta blir egna företagare, berättar Tilda.

Som egen företagare får man helst inte bli sjuk. Först har man fjorton dagars karenstid innan sjukpenningen betalas ut. De fasta kostnaderna ligger kvar och tickar.

Tilda är med i bransch- och yrkesförbundet Fotterapeuterna. Genom förbundet kan man teckna en extra försäkring i händelse av sjukdom och ev. behandlingsskador. Att vara med i ett yrkesförbund fungerar som

en kvalitetsstämpel, företagarett och ger möjlighet till vidareutbildning och ett nätverk med andra terapeuter.

När Tilda Jajke var färdigutbildad och diplomerad i Medicinsk fotvård letade hon efter en lämplig lokal för sitt företag, som fick namnet S & E Medicinsk fotvård och hälsoklinik.

Hon hittade då Klinik skölden, som hade ett ledigt mottagningsrum. Fördelen för henne var att här fanns det andra vårdföretag inrymda – då blir man inte ensam – utan det finns också synergiefekter.

Nu har Tilda varit igång med sin verksamhet under sju år och den har utvecklats mycket bra.

Jag frågade Tilda vilka de vanligaste problemen för patienterna var. Hon kunde berätta att det var svamp, kartnaglar, liktornar, förhårdnader och inte minst blåaglar i samband med fotbollsspel och för trånga och dåliga skor.

Lite av en köphest för Tilda är att människor oftast dröjer med att sköta sina fötter och kommer inte förrän fotproblemet har uppstått. Hon påpekar avslutningsvis. – Vi ska tänka på att fötterna ska bära oss hela livet!

TEXT OCH FOTO: BIRGITTA KULLING



Dewi Handayani vill lyfta kvinnliga entreprenörer i Uppsala



Genom att kombinera känsla och storytelling ser Dewi Handayani sitt arbete som ett sätt att ge andra kraft och bättre självförtroende.

Dewi Handayani har en spännande och ovanlig resa bakom sig. Innan hon flyttade till Sverige arbetade hon i världens högsta byggnad, Burj Khalifa i Dubai. Det var en miljö präglad av storslagen arkitektur och internationella projekt.

Under sin tid där fick hon bland annat se hur stora filmproduktioner blir till, som när Mission impossible 4 spelades in på plats med Tom Cruise. Att på nära håll se hur professionella team skapar visuella berättelser gav henne en djup förståelse för hur kraftfullt det är att berätta med bilder och film.

Idag har hon bytt Dubais skyskrapor mot den svenska vardagen, där hon driver sitt eget företag Dewi photography Sweden. Hon arbetar som fotograf och filmare inom lifestyle, vilket innebär att hon fångar det äkta

livet och människorna bakom olika varumärken. Hennes uppdrag varierar stort; ena dagen fotograferar hon känslosamma bröllop och nästa dag skapar hon proffsigt videomaterial till företag.

– För mig handlar fotografi och video om storytelling. Jag vill inte bara skapa snygga bilder – jag vill berätta något om personen, företaget eller stunden, berättar Dewi.

För att ta sitt företagande och sitt konstnärliga uttryck till nästa nivå har Dewi utbildat sig genom Fotoakademien Sveriges coachprogram. Det har gett henne verktygen att utveckla både sitt unika bildspråk och sin affärsverksamhet. Hennes hårda arbete har snabbt gett resultat och hennes bilder har publicerats internationellt i tidningen Docu magazine.

Hon har också fått flera fina utmärkelser för sitt arbete. År 2025 blev hon utsedd till en av de bästa fotograferna av Uppsala fotograf-

iska sällskap, och nyligen tog hon emot det ärofyllda priset för årets nystartade företag 2026 från Star business awards. Hennes kundlista växer stadigt och inkluderar lokala profilmföretag som Hotel villa Anna, Nybynäs gård och Bröllopskollegor.

Just nu lägger Dewi mycket av sin tid och energi på ett speciellt projekt som ligger henne varmt om hjärtat: “Kvinnor i egen miljö – kvinnliga företagare”. Målet är att fotografera och filma 50 olika kvinnor som driver egna företag. Genom projektet vill hon ta bort det stela och formella och istället visa hur deras arbetsvardag ser ut på riktigt. Hon besöker dem där de faktiskt arbetar, där de skapar sina idéer och bygger sina bolag. Tanken är att detta ska resultera i en dokumentär porträttserie som kan visas upp i form av en utställning eller en publicering för att inspirera andra.

– Mitt projekt Kvinnor i egen miljö handlar om att visa kvinnligt entreprenörskap på riktigt, berättar Dewi.

Uppsala är en stad full av kreativa människor, och varje vecka möter Dewi nya personer som vill berätta sin historia genom hennes lens. Hon ser fotografi som ett samarbete och en plattform där kvinnligt företagande får ta plats och synas på ett ärligt och inspirerande sätt. För henne är det allra viktigaste att de som blir fotograferade känner igen sig själva och känner en genuin stolthet över sin egen resa.

Genom att kombinera känsla och storytelling ser hon sitt arbete som ett sätt att ge andra kraft och bättre självförtroende. Hon vet att hon har lyckats med sitt uppdrag när en kund känner sig starkare och mer inspirerad efter en fotografering. Hennes stora mål är att fortsätta skapa bilder och filmer som betyder något på riktigt, både för personerna i bilderna och för samhället i stort, genom att lyfta fram de berättelser som annars riskerar att inte synas.

TEXT OCH FOTO: ROBIN HJERTQVIST

**Deadline för annonsbeställning till nästa tidning är 8 maj.
Ring Malin på 0760 - 05 13 19 och prata vidare!
(En helsida kostar 6 000 kr, en åttondel 1 200 kr)**

Träningens syfte



Hitta ett tydligt syfte och ett varför med din träning. Det ger dig mentala förutsättningar att fortsätta även när motivationen tagit slut.

Du behöver inte alltid ha ett mål. Men åtminstone en tydlig riktning så att du vet när du har lyckats och kanske är dags att gå vidare.

Medvetna val med riktat fokus



För mig handlar träning om att bli "skottsäker" för livets utmaningar. Både mentalt och fysisk. Träning kan vara lugn, harmonisk och inbjudande.

Den kan likväl vara tuff, smärtsam och därmed också mentalt utmanande. Oavsett vilken väg du väljer, se till att du hittar glädjen i din resa.

Ditt mål, din resa och därmed din vinst.



Hallå, här finns vi! På stålgatan 14

Vad behöver du för att lyckas med din träning?

Hos oss hittar du medlemskap så du kan delta på gruppträning eller komma och träna själv. Vi har allt för att du ska lyckas!

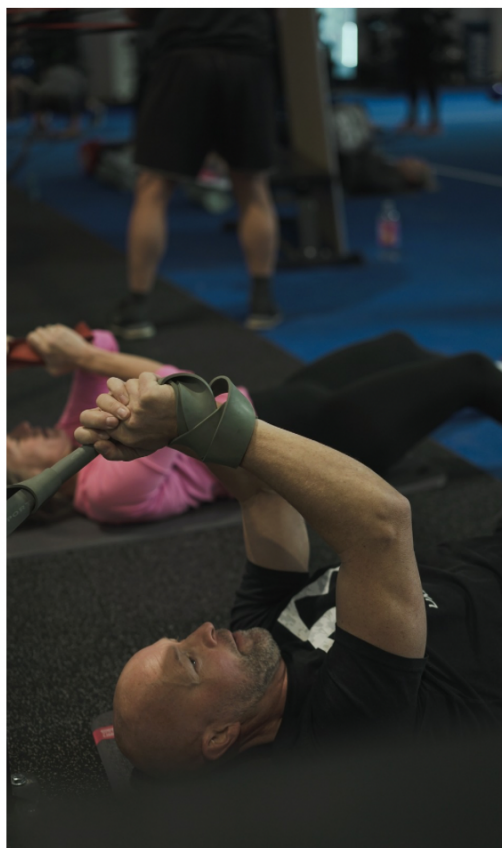
Vi tror på gemenskap, kunskap och träning som både ger dig energi och teknik att ta dig framåt.

Vårt råd är enkelt! Kom och träna och må bra. Lägg en rimlig planering för veckan och håll dig till den. Träning och rörelse är inte alltid roligt, men den är alltid nödvändig. Därför vill vi göra träningen varierad, rolig och inspirerande.

Din hälsa, ditt ansvar. Vi har kunskapen, verktygen och miljön som kan hjälpa dig med dina utmaningar.

Teckna ett 14 dagars prova på kort idag och upplev träning på vårt sätt!

Varmt välkommen till oss på stålgatan 14



En smakresa med säte i Bälinge

– Gabriel bjuder på tradition och kvalitet på Ibbes grill

I det växande matlandskapet i Svartbäcken har en ny doft av nygräddad pizza och grillat slagit rot, i form av satsningen Ibbes grill.

Bakom disken står Gabriel Tas, en veteran i branschen som burit med sig sina recept och sin passion för matlagning ändå sedan starten 1996.

Resan till den nuvarande lokalen har dock inte varit spikrak. Den tog sin början långt tidigare när Gabriel köpte fastigheten för ett och ett halvt år sedan. Under en period huserade en indisk restaurang i lokalerna, men när hyreskontraktet löpte ut i november förra året påbörjades en omfattande förvandling av platsen. Gabriel beskriver hur de har gått igenom hela fastigheten, från att byta ut golv och väggar till att fräscha upp köket för att skapa en

modern och välkomnande miljö för gästerna. Namnet på grillen bär på en personlig historia och en framtidsdröm om att bygga något bestående för nästa generation. Det är inte Gabriel själv som är "Ibbe", utan namnet tillhör hans son Ibrahim, och förhoppningen är att verksamheten ska växa till en stabil familjeangelägenhet.

– Det här tänker jag ha lång tid framöver, så det blir en sån här familjegrej och sonen får ta över framöver, berättar Gabriel.

Menyn på Ibbes grill är väl tilltagen och anpassad för att mätta allt från lunchsugna skolungdomar till familjer på jakt efter en snabb middag. Här samsas klassisk kebabpizza, gyros och kycklingkebab med ett brett urval av hamburgare, sallader och vegetariska alternativ. Gabriel betonar vikten av att ha en bred meny som kan locka många olika typer

av kunder, särskilt med tanke på det strategiska läget i närheten av Fyrishov och de lokala skolorna.

Han har noterat att när det är stora aktiviteter eller tävlingar i närheten, hittar besökarna snabbt vägen till grillen för att slippa de högre priserna inne på de stora anläggningarna. Trots att lokalen inomhus är intim, med plats för cirka åtta sittande gäster, är siktet inställt på en livlig sommarsäsong, vilket kommer att ge grillen en helt ny dimension som mötesplats i Svartbäcken.

För den som är osäker på vad man ska beställa finns det en tydlig rekommendation: den omtalade "Ibbes special". Pizzan kombinerar grunden i en Vesuvio med smakrik kebab och har tidigare gett Gabriel stor uppmärksamhet i både lokalpress och Sveriges radio. Gabriel, som parallellt även driver Kåbo restau-

rang och pizzeria i Uppsala, har märkt att ryktet om hans matlagning sprider sig snabbt och att kunderna i Svartbäcken redan har börjat visa sin uppskattning genom att återvända gång på gång. Att smygöppna verksamheten har gett teamet en chans att trimma in rutinerna och få igång hemsidan och samarbeten med leveranstjänster som Foodora.

Med över 30 års erfarenhet i ryggen ser Gabriel ljus på framtiden och betonar att det viktigaste för honom är den personliga kontakten med gästerna och glädjen i att se dem nöjda. Det är den återkommande kundkretsen som är det yttersta kvittot på att hans satsning har landat rätt. – Det börjar rulla på. Folk kommer och de som kommer, kommer tillbaka, så det är ett bra tecken, avslutar Gabriel.

TEXT OCH FOTO: ROBIN HJERTQVIST



Bakom disken på Ibbes grill står Gabriel Tas, en veteran i branschen som burit med sig sina recept och sin passion för matlagning ändå sedan starten 1996.

Stadsträdgård – Gula villan har öpp

Det är vårens allra första varma dag. Ännu bara slutet av april och Kent påminner om att det ett år snöade i mitten av maj, men ändå. Nu väntar årets bäst tid, när Uppsala – i allmänhet – och Stadsparken – i synnerhet – fylls av avslappnade, glassätande och glada människor. Uppsalaprofilen Kent Wennman ler.

– Så fort solen tittar fram kommer massor med människor hit.

Det är nio år sedan som han och Jimmy Bergwall, kompisen och affärspartnern sedan många år, tog över Gula villan i Stadsträdgården. Företaget bakom heter Tantens gröna parkcafé och anspelar på en annan verksamhet som herrarna hanterat, nämligen Tantens gröna skafferi i Hågadalén. Kent vill inte blanda ihop deras olika verksamheter, men en del likheter finns. – Vi satsar på ekologiskt, vegeta-

riskt, veganskt, lite stockholmsk hipsterkultur både här och i Hågadalén. Det är så den moderna människan vill ha det.

Trots att Gula villan egentligen bara smygöppnat är det mycket folk som slagit sig ner borden idag. I takt med att gästerna blir fler sätts bord och stolar ut och alla uppsalabor vet hur härlig en stund i trädgården, eller inne i huset om man föredrar det, kan bli. Om bara vädret är bra finns ingen anledning att inte trivas hos Kent, Jimmy och de andra i

gänget på caféet.

– Vi har 100 olika sorters läsk, skrattar Jimmy. Och 150 olika sorters glass. Alla hittar det de vill ha.



"Järnduon" Kent Wennman och Jimmy Bergwall hälsar välkomna till Gula villan i Stadsträdgården i sommar.

Hela nio stycken boxar med glass finns att gräva i för den som vill svalka sig i sommar. "Ibland blir det för mycket för barnen att välja mellan", konstaterar Jimmy. "Då kan det ta en kvart att välja rätt pinne!"

Stadens hjärta öppnat för i sommar

Inte nog med att mat- och drycksglada gäster hittar sina favoriter, den som gillar sång och musik har också Gula villan som favorit. Under måndagskvällarna hela sommaren bjuds på livemusik av såväl lokala som nationella artister och exempel är hyllningar av Hank Williams, Tom Petty och Bruce Springsteen. Någon verkligt röd tråd i musikutbudet går kanske inte att hitta, men Kent säger att det alltid svänger, stämningen är avslappnad, gästerna i alla åldrar och entrébeloppet valfritt.

– Man betalar det man tycker är rimligt och slår sig ner i gräset. Det finns plats för alla som vill och vi brukar ha jättekul.

Kommer man till Gula villan dagtid finns det uppåt 20 olika luncher att välja bland och några av dem – bland annat lasagne – fixar Kent till själv. Han älskar att laga mat och berättar att det mesta går åt när hundratals hungriga cafégäster gör entré.

– Vi upplever att fler och fler hittar till oss och sedan kommer tillbaka. Det är uppsalabor och

turister från både Sverige och andra länder.

Den vackra och centralt belägna Stadsträdgården har sedan slutet av 1800-talet varit ett andningshål för uppsalaborna, men sedan fina blomsterarrangemang, näckrosdammar och en stor lekpark för barn i olika åldrar tillkommit har besökarna kommit i ännu större skaror. Kent och Jimmy är säkra på att den gamla trädgårdsmästarbostaden, idag Gula villan med sitt stora caféutbud, har en fin framtid för sig. Det viktigaste

är att människor trivs, känner sig hemma och hittar något gott att äta.

– Och vid utvalda tillfällen kunna lyssna till musik. God mat och härlig musik – i solsken – är oslagbart, avslutar Jimmy.

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING



Kent och Jimmy syns ofta själva till bakom disken i kaféet, som annars bemannas av ett 20-tal sommarjobbare i olika åldrar och med olika bakgrund.



Gula villan var en gång bostad åt Stadsträdgårdsmästaren i Uppsala.



Den sista april är den officiella öppningen, men i det fina vädret som nu råder är smygpremiären redan avklarad. Öppettiderna är egentligen 9 till 18, men är vädret fint och gästerna många kan kaféet ta emot gäster längre än så.

Upprustning av prästgårdens trädgård

”Om än världen skulle gå under imorgon, skulle jag idag ändå plantera mitt äppelträd.” Det är ett uttryck som tillskrivs den tyske teologen och reformatorn Martin Luther, och Svenska kyrkan i Uppsala använder uttrycket på sin sida Nyhetssida just nu. Det gäller upprustningen av prästgårdens trädgård intill Helga Trefaldighets kyrka. Den börjar nu och ska pågå resten av året och sedan fortsätta 2027. Det hela började sista veckan i april med träd- och buskplantering. Arbetet övervakas av arkeologer från Upplandsmuseet. Prästgården nära Helga Trefaldighets kyrka används flitigt under både veckor och helger till olika sammankomster.



Lite av varje som hör sommarens arbete till kan man hitta i den "nygamla" Sommarbutikken.



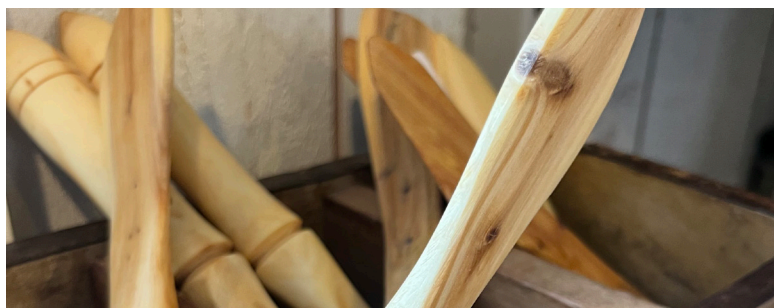
Vackra och somriga möster och färger hör till utbudet.



Många tycker om att pyssla med blommor och annat i trädgården sommartid.



Farfars mor Edla är den som fått ge namn till en serie inredningsprylar som finns på hyllorna..



Många av varorna tillverkas av lokala producenter. Trasmattor och smörknivar är exempel.

Pris till yngre forskare

Varje år delar Göran Gustafssons stiftelse vid Uppsala universitet och Kungliga tekniska högskolan ut två priser riktade till yngre forskare för att främja vetenskaplig forskning. I år går priserna till Verónica Rendo och Anzhelika Vorobyeva. Den förstnämnda får för år 2026 det treåriga priset om 1 250 000 kronor per år. Hon är forskare och docent vid Institutionen för immunologi, genetik och patologi (IGP). Det lika stora ettåriga priset går i år till Anzhelika Vorobyeva, också forskare vid IGP.



Stabilt resultat

Totalt 95 833 personer har sökt program eller kurser vid Uppsala universitet till höstterminen. Det är en ökning med 3,8 procent jämfört med höstterminen 2025. De program som fått flest ansökningar är:
Juristprogrammet: 7 264 sökande.
Ekonomie kandidatprogram: 5 559 sökande.
Läkarprogrammet: 5 553 sökande.
Sjuksköterskeprogrammet: 4 112 sökande
Socionomprogrammet: 3 913 sökande.

Snart sommar igen

– På Landsberga gård är man redo för årets bästa period



Annica Bergman från Dekko AB har byggt upp årets Sommarbutik vid Landsberga gård.

Det är kanske ett tag kvar tills sommaren är här, men tiden går fort. På Landsberga gård mellan Uppsala och Enköping är man i full färd med att förbereda årets finaste månader.

– Sommaren är den bästa tiden för oss, berättar David Sandqvist, som tillsammans med sin pappa och farbror ansvarar för verksamheten. Då är det mycket som händer här.

För några år sedan beslöt man därför att satsa extra på sådant som hör till sommarsäsongen. David minns inte vem som kom på idén, men att det fanns ett behov av en särskild sommarbutik var alla överens om. – Det fanns en efterfrågan från våra gäster på sommarprylar, så vi ville prova det.

Alla byggnader på Landsberga gård är gamla och vackra och det röda vagnslidret där Sommarbutiken finns är inget undantag. Det ligger till vänster om själva huvudbyggnaden och så fort du satt foten innanför dörren känner du vingslagen från förr. I vagnslidret förvarades redskap för åkerbruk och gårdens alla vagnar på hästtiden.

– Vi har försökt behålla den rus-

tika känslan som finns här inne. Känslan av landsbygden och arbetet som bedrevs här en gång, berättar David.

Vintertid är butiken stängd, men inför första maj när dörrarna slås upp har man fyllt på med både gamla favoriter och nyheter som hör till sommaren.

– Tanken är främst att kunderna ska hitta sådant som de behöver under sommarsäsongen. Det kan vara saker till köket, sommarstugan, semestern, båtlivet och arbetet i trädgården, förklarar David.

Som alltid på Landsberga gård satsar man mycket på lokala producenter och när det kommer till mat- och dryckesvaror är inriktningen ekologisk – och tillverkning i Uppland. En del av varorna finns också att köpa i gårdsbutiken bredvid, men en hel del är specialbeställt inför sommaren.

– Vi försöker variera utbudet så att den som kommer hit ofta ska hitta nyheter, lite beroende på säsong och intresse, säger David. I år har vi mycket nytt och spännande från lokala designers, kreatörer och hantverkare i Sommarbutiken.

Än så länge är det bara april och



lite kallt i luften. Ändå ringlar kön till fikadisken lång. De flesta besökare är från närområdet berättar David, men ofta kommer det hela busslaster med turister från andra delar av Sverige och till och med andra länder. Landsberga gård har blivit ett uppskattat utflyktsmål för många.

– Det är jätteroligt att så många upptäckt oss de senaste åren, säger David. Även om vi har vårt grundutbud försöker vi lyssna på vad gästerna vill handla här och speciella sommarprylar är en sådan sak.

Under vinterhalvåret när arbetet är lite lugnare passar David och de andra på att åka på mässor och leta upp sådant som de tror blir uppskattat i butiken. David berättar att vissa producenter och produkter alltid kommer tillbaka, men att man också förnyar sig. Deras eget märke, namngett efter farfars mor Edla, finns ständigt på hyllorna.

– Det är speciellt för oss eftersom mönstret på handdukar, brickor och annat är hämtat från det blå rummet i huvudbyggnaden och ett schablonmålat väggmönster som Edla lät ta fram.

När det kommer till det ätbara på gården vill David berätta om den goda glassen från Blåsippbackens

mathantverk, som från och med första maj går att köpa i Sommarpaviljongen utanför. Glassen finns i många smaker och särskilt barnen brukar uppskatta en glass i solen medan föräldrar eller andra vuxna tar en kopp kaffe eller äter lunch på uteserveringen.

– Vi försöker erbjuda sådant som uppskattas av alla generationer och man kan sitta såväl ute som inne. Blir det riktigt mycket folk placerar vi bord och stolar också vid Kvarnloftet tvärs över vägen.

Apropå barn på besök vill David också berätta att framåt sommaren när hönorna släpps ut kan det vara spännande för besökarna att titta på dem. På Landsberga finns cirka 15 000 hönor som kan springa ut och in som de vill under sommarmånaderna och många besökare uppskattar att se dem i deras naturliga liv.

– Liksom traktorer och annat som finns här på gården. Vi har guidade turer som man kan beställa i förväg om man inte vill gå runt och titta själv, avslutar David. Välkomna hit, snart är det sommar igen!

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING



Vårmarknad!

14:e - 16:e maj
Kl. 10 - 16

Växter, hantverk och vårkänslor!
Nu är det dags för Ulva Kvarns stora Vårmarknad. I år har vi flera nya spännande utställare på plats, med allt från växter till hantverk och godsaker. Vi bjuder också på föreställning med trollkarlen Henrik Salomonsson. Larssons Plantskola kommer och låter alla barn plantera växter i krukor.

Vårvarmt välkomna!



www.ulvakvarn.com



*How I
would
wear it*



Må-Fr 12-18 Lö 10-16
Övre Slottsgatan 14C, Uppsala

Nils Hansson Meng

- Solist på årets Vårkonsert med Kungliga Akademiska kapellet i Universitetsaulan

– Både mamma och pappa är professionella violinister och meningen var att jag skulle spela fiol, men så blev det inte.

Nils Hansson Meng, 27 år och en – både nationellt och internationellt – mycket framgångsrik pianist, skrattar.

– Redan som 6-åring bråkade jag så mycket med mamma när hon skulle lära mig spela fiol att jag var tvungen att byta instrument. Pianot som stod närmast i rummet blev valet.

Och på den vägen är det. Även om Nils har andra intressen, han är bland annat en duktig konstnär, så är pianot hans ständiga följeslagare. Under både grundskolan och gymnasiet valde han musikinriktningar och senare studerade han pianospel i Helsingfors och i Berlin – allt med sikte att bli professionell pianist.

– Lite dålig fantasi kanske, säger Nils, men jag har trivts med det instrumentet från start.

Som pianist är man aldrig en



Kungliga Akademiska kapellet hälsar vären välkommen och framför Sibelius: Lemminkäinen drager hemåt, Grieg: Pianokonsert a-moll, Sibelius: Symfoni nr 7 och Respighi: Pini di Roma. Lördagen den 23 maj.

i mängden i en orkester utan någon som sticker ut. Det kan vara både roligt och jobbigt. Under många framträdanden som Nils gör är han ensam på scenen, eller tillsammans med två andra musiker, till exempel en cellist och en violinist, så det som nu stundar är speciellt. – Jag ska vara solist i Akademiska kapellet i Uppsala den 23 maj. Det känns väldigt fint, sällan som

man får den chansen, men är också en stor press.

Att spela tillsammans med en stor orkester beskriver Nils som att ha huvudrollen i en pjäs. Medspelarna är viktiga, men finns i bakgrunden. Själv står man längst fram på scenen. – Jag har gjort det här tidigare, det är väldigt speciellt.

Nils bor i Stockholm, men att komma till Uppsala och spela är inga problem. Här bor farmor och farfar och han är ofta och hälsar på. – Det är lite mindre hetsigt i Uppsala än i Stockholm, så det känns skönt att åka dit.

Uppsala universitets egen symfoniorkester Akademiska kapellet är en lite ovanlig samarbetsorkester för Nils eftersom det är en amatörorkester, där finns en del yngre medlemmar, studenter, och Nils beskriver det som att nivån varierar en del. – Det är en speciell utmaning som ska bli jättekul. Att man hittar rätt nivå i musiken.

Att det blir en stor publik i Universitetsaulan bekymrar honom

inte. Han vill göra ett lika bra framträdande oavsett hur många som är där.

– Jag är lite av en perfektionist, så det handlar alltid om avtrycket man gör. Hos varje person.

Att få möjlighet att möta publiken efter en konsert är viktigt. Nästan alltid är den positiv och visar uppskattning och för Nils betyder det mycket.

– De brukar tacka och kommentera uppträdandet, vilket känns fint.

Den 23 maj kan man lyssna till Nils Hansson Meng, som – tillsammans med Kungliga Akademiska kapellet i Universitetsaulan i Uppsala – uppträder under årets Vårkonsert. Dagen före, den 22 maj, sker en likadan konsert i Gustaf Vasa kyrka i Stockholm.

Entrén är fri, men du måste boka din biljett i förväg. Det gör du enklast här: www.akademiskakapellet.uu.se



Nils Hansson Meng har spelat piano sedan han var sex år – på allt högre nivåer. Idag är han en mycket uppskattad och eftertraktad pianist med spelningar över hela världen.

Uppsala
konstmuseum

Uppsala
slottshistoriska

Queens

En utställning om
makt, mod och
monarker

2026 02 14 – 2026 08 23



Uppsala
kommun

Vårmarknad – vid Ulva kvarn



Aliona Meret, som är marknadsgeneral, tror att anledningen till att knallarna kommer tillbaka varje år är att de blir väl omhändertagna. "Vi bjuder på fika och möjlighet att värma sig om det är kallt. Sådant är viktigt!"

Ett av Uppsalas mest besökta utflyktsmål är Ulva kvarn. Så har det varit i många år och särskilt sommartid gör de flesta uppsalabor åtminstone något besök hos hantverkarna i den vackra miljön. Aliona Meret, en av konstnärerna – tillika marknadsgeneral – vid Ulva kvarn, nickar.

– Så är det nog. Åtminstone kommer väldigt många hit på våra marknader, som numera är tre per år.

Den första vårmarknaden, som alltid infaller på Kristi himmelsfärd, arrangerades 2018 och då med ett 40-tal utställare. Efter-

som höst- och julmarknaderna vid Ulva redan var välkända bland Sveriges utställare var det lätt att locka knallar som ville sälja hantverk och matvaror utanför Uppsala också i maj. Aliona, som var med och arrangerade redan då, minns hur det startade. – Det blev en stor framgång redan från början, och efter det har vårmarknaden här lockat fler och fler.

Idag kommer ett 80-tal att anmäla sig och det de flesta säljer är varor de producerat själva eller åtminstone själva designat. Ett signum för marknaden vid Ulva är den höga kvaliteten på hantverket och Aliona poängterar att besökarna är garanterade ett vackert, unikt och gott – när det handlar om mat och dryck – utbud. – Det får inte handla om mass-tillverkning eller varor som man kan köpa överallt. Vid Ulva kvarn är det äkta och unikt som gäller.

Dagen för intervjun är solig, men lite kall och vi har slagit oss ner vid ett av caféborden precis utanför Alionas egen lilla hantverksbutik. Hon, som tidigare arbetade med annat, är hantverkare sedan ett tiotal år och sysslar mest med att sy, tova, måla, fotografera, gjuta och att tillverka smycken. Hon säger att även om säsongen snart är igång är veckorna ganska lugna, men under helgerna kommer fler. – Från första maj drar allt igång

på riktigt. Och framåt vårmarknaden är det alltid mycket folk som besöker oss här.

Att utställarna blir fler och fler beror – förstås – på att de trivs och att besökarna är många. De flesta av dem är med alla tre dagarna under Kristihimmelsfärdshelgen, men ibland kommer någon endast en eller två dagar. Aliona, som är ansvarig för att pussla ihop allting, skakar på huvudet.

– Det kan vara lite krångligt att få ihop allting på bästa sätt, men alla som medverkar är positiva och hjälps åt om någon behöver en paus eller annat.

Ett genomgående tema för marknaderna vid Ulva är återbruk eller återväxt. De flesta är numera medvetna om hur viktigt det är att inte slänga något i onödan utan att försöka ta vara på de saker man har. På marknaden finns många knallar som säljer återbrukat material. – Det ligger i tiden, säger Aliona, och något vi försöker trycka på i all verksamhet här.

På Ulva kvarn finns något intressant för alla generationer och under vårmarknaden kan man bland annat hitta "Larssons plantskola". Där kan barnen som besöker marknaden plantera växter i krukor och lära sig hur man sköter dem. Andra aktiviteter för barn är ponnyridning, ansiktsmålning och en trollkarl som brukar vara uppskattad.



Vårmarknaden vid Ulva kvarn är en av de bästa i landet enligt en ny nationell undersökning som gjorts.

– Sen går det förstås att köpa glass och korv och annat som barn brukar tycka om.

Såväl kaféet som restaurangen har öppet under alla marknadsdagar och en del av det som erbjuds är vegetariskt och veganskt, men också traditionell husmanskost och "vanligt" fika. Aliona känner sig nöjd med det som hittills planerats, men säger att allting ännu inte är helt spikat.

– Ungefär en vecka före får vi det sista på plats och vet exakt hur det kommer att se ut. Dock vet vi redan nu att det mellan den 14 och 16 maj kommer att vara massor med duktiga hantverkare och trevliga besökare på plats vid denna vackra kvarn. Hoppas att riktigt många uppsalabor vill passa på att besöka oss då!

TEXT: ANNA LÖFVING



Larssons Plantskola kommer till vårmarknaden vid Uva kvarn. Bland annat finns med pioner, liljor, narcisser och anemoner för utplantering i din trädgård. Även barrotsplanter till bukettanemoner i stor sortering. Odlingsaktivitet "Alla kan odla" för intresserade barn erbjuds också.



Det blir ponnyridning, ansiktsmålning och massor att handla och att äta på årets upplaga av Vårmarknaden vid Ulva. Fler utställare än någonsin är anmälda och arrangörerna hoppas på fint väder.

Kultur i hela länet

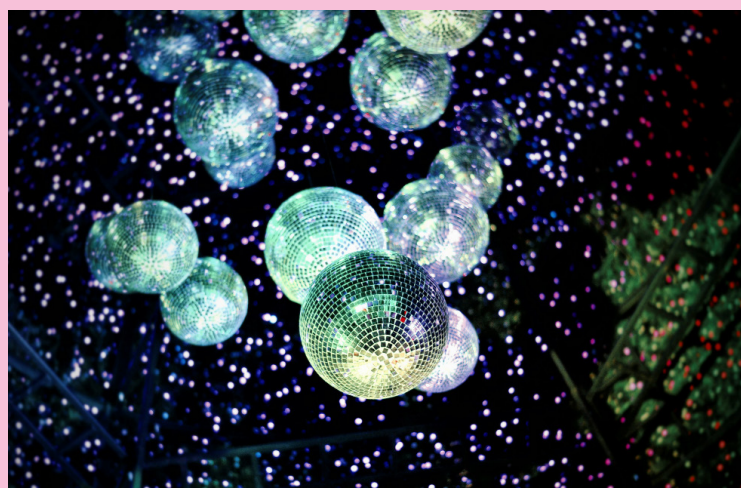
Regionfullmäktige har beslutat om en ny regional kulturplan för Uppsala län för perioden 2027–2030. Den pekar ut riktningen för hur kulturen ska utvecklas i länet de kommande åren med fortsatt fokus på ”kultur i hela länet, hela livet”.

– Jag känner stor glädje och stolthet över den antagna Kulturplanen för Region Uppsala. Dialogen med länets aktörer och kommuner har varit mycket god med många möten och inspel, vilket är viktigt i vårt arbete för att utveckla Uppsala län till en kulturregion med internationell lyskraft. Invånarna i hela länet ska kunna ta del av ett rikt kulturliv, säger Helene Zeland Bodin (C), ordförande i Region Uppsalas kulturnämnd



Gosskörens dag

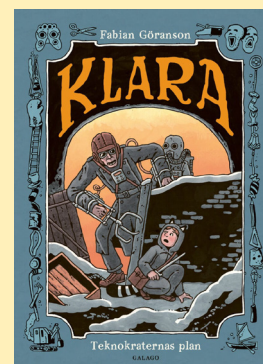
Söndagen den 10 maj firas Gosskörernas dag och kl 16.00 sjunger Uppsala domkyrkas gosskör under ledning av Margareta Raab. Från kl 14.30 serveras Afternoon tea i Katedralkaféet. I samband med gudstjänsten delas stipendier och förtjänststecken ut av gosskörens särskilde beskyddare, ärkebiskop emeritus Anders Wejryd.



Glittrande funkisfest

Uppsalas nya festival för personer med funktionsvariation ska heta: ”Uppsala tillsammans – en glittrande funkisfest.”

– Kultur och möjligheten att uttrycka sig är en rättighet. Med Uppsala tillsammans vill vi skapa fler sammanhang där den rätten blir verklig, och där fler får ta plats på sina egna villkor, säger Gülperi Saritas, verksamhetsutvecklare.



Läslusens boktips!

Fabian Göranssons bok om Klara vann Augustipriset 2025. Det är ett spännande äventyr i en Stockholmsmiljö, som det såg ut innan de gamla Klarakvarteren revs. Allt skildrat i serieformat. Klara, som rymde hemifrån i första boken, fick nya vänner bland de hemlösa barnen i stadens gränder. Men de fattigas närvaro stör de moderna ingenjörerna som har bestämt sig för att riva allt gammalt och bygga upp staden på nytt.

I år kom äntligen den efterlängtade andra delen. Den är mörkare och grymmare än den första. Kampen om staden fortsätter och blir alltmer våldsam när hus efter hus rivs. Professor Nuragen och hans stab av teknokrater utvecklar värre och värre metoder för att bli av med barnen och alla övriga invånare i kvarteren.

Illustrationerna är fortfarande fantastiska! Färgskalan är dov och förstärker känslan av hopplöshet i den ruffiga staden när grävskoporna kommer.

Huvudspåret i boken är Klaras äventyr och barnens motstånd mot teknokraterna, men boken har ytterligare en nivå. Göransson lyckas skildra Stockholms byggnadshistoria så att man förstår vad som gick förlorat när Stockholms centrala delar genomgick den stora förändringen till dagens moderna storstad präglad av betong och glasfasader.

Eija Lietoff Schüssler
Barnbokhandlare &
Boktipsare

Klara: Teknokraternas plan
Text & bild: Fabian Göransson
Galago bokförlag



Lisa Joof debuterar med romanen Ljuset bortom bergen

Med romanen *Ljuset bortom bergen*, utgiven av Sol förlag, debuterar Lisa Joof med en stark och berörande berättelse som sätter *Ljuset* på ett av vår tids mest allvarliga, men ofta osynliggjorda, samhällsproblem: våld i nära relationer.

– Det betyder oerhört mycket för mig att få lyfta ett problem som så många lever med i det tysta, säger Lisa Joof.

Idén till boken växte fram efter många samtal med kvinnor som levt i våldsamma relationer, men också genom hennes arbete på ett av Migrationsverkets utreseboenden. Där mötte hon människor med olika bakgrunder, men med en gemensam längtan – att få leva ett värdigt liv i trygghet.

Genom både yrkesliv och privata möten har hon kommit i kontakt med kvinnor i olika åldrar och från skilda samhällsklasser. En gemensam nämnare har varit erfarenheter av övergrepp, oavsett etnisk, kulturell eller religiös tillhörighet.

– Det är viktigt att betona att våldet finns överallt. Många vill tro att det sker långt borta, i andra miljöer. Men i verkligheten

händer det varje dag, ofta bakom stängda dörrar.

I arbetet med boken har Lisa Joof gjort ett medvetet val: varje våldshandling som huvudkaraktären utsätts för bygger på verkliga berättelser. Samtidigt har materialet bearbetats så att ingen enskild persons historia ska kunna identifieras.

Romanen lyfter också fram att våld inte enbart är fysiskt. Psykisk nedbrytning, hot, ekonomisk kontroll och social isolering är former av våld som sällan lämnar synliga spår, men som kan få djupa och långvariga konsekvenser.

En fråga som ofta återkommer i diskussioner om våldsamma relationer är: ”Varför lämnar hon inte?” Enligt Lisa Joof speglar den frågan ofta en bristande förståelse för situationens komplexitet.

– Att lämna kan vara den farligaste fasen. Rädsla, hot, ekonomiskt beroende och ansvar för barn gör att situationen sällan är så enkel som den kan verka utifrån.

Trots sitt författarskap var vägen till skrivandet inte självklar.

– Till skillnad från många andra författare växte jag inte upp med en kärlek till böcker eller en dröm om att skriva. Som barn hade jag svårt att koncentrera mig när jag läste, tankarna vandrade ofta iväg till annat. Det var först i övre tonåren som läsningen fick en annan betydelse. Genom böcker baserade på verkliga händelser, som *Inte utan min dotter*, väcktes ett starkt intresse. – De berättelserna grep tag i mig på ett helt annat sätt. I efterhand tror jag att det var där ett frö såddes, både till mitt skrivande och till mitt engagemang i frågor som rör mänskliga rättigheter.

Ljuset bortom bergen följer

Laura, som bara är sexton år när hennes barndom abrupt tar slut.



I den nya lokalen ryms en social yta med bord och stolar. Hr ska man sticka tillsammans. Fotograf: David Lagerlöf

Hon tvingas in i ett äktenskap med en man med stort politiskt inflytande och förs in i ett liv präglad av kontroll, rädsla och övergrepp. När våldet även riktas mot barnen ställs hon inför ett avgörande val – ett beslut som kan kosta henne allt.

Läsaren får även följa Systemskapet, ett hemligt nätverk av kvinnor som vägrar låta sig tystas och som kämpar för att rädda andra i desperata situationer. Systemskapet är ett fiktivt namn, men symboliserar många hjälporganisationer och individer som tillägnat sitt liv till att rädda kvinnor och barn i nöd.

Berättelsen rör sig genom olika miljöer och skildrar verklighetsnära situationer – från livet i krigsdrabbade områden till komplexiteten i migrationsprocessen. Resultatet är en

roman om mod, uthållighet och en moders ovillkorliga kärlek till sina barn.

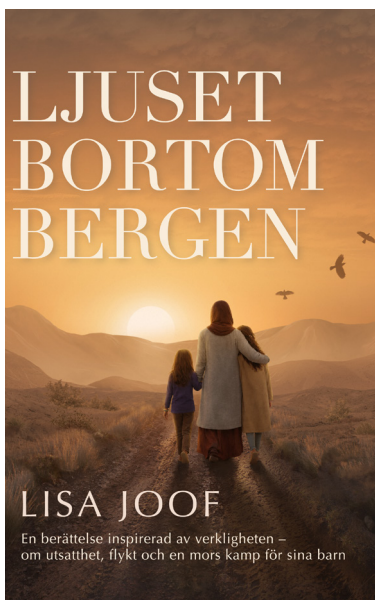
– Jag hoppas att boken kan bidra till ökad förståelse, väcka känslor och skapa samtal kring de här frågorna.

Inspirationen till boken har

hämtats från flera miljöer som Lisa vistats i under sitt liv, allt från länder i Mellanöstern till Grekland och svenska stadsmiljöer, tidningsartiklar och nyhetshändelser – men framför allt från de kvinnor som delat sina berättelser.

– Jag vill rikta ett särskilt tack till alla modiga kvinnor jag har mött, som vågat dela sina historier. Det är deras röster som bär den här berättelsen.

Ljuset bortom bergen släpps som tryckt bok den 10 maj. Ljudboken, inläst av Anja Lundqvist, planeras att ges ut i september.





EN SMARTARE VÄG TILL NYTT KÖK!

Vi hjälper dig hela vägen. Vare sig det gäller ett nytt kök på befintliga stommar eller ett komplett kök måttanpassat utifrån dina önskemål.

**Boka ett kostnadsfritt hembesök
på 0200-23 20 23**

Läs mer om möjligheterna på
www.norddesign.se

NordDesign® Kök



På Luthagen var det ”rysligt roligt att springa”



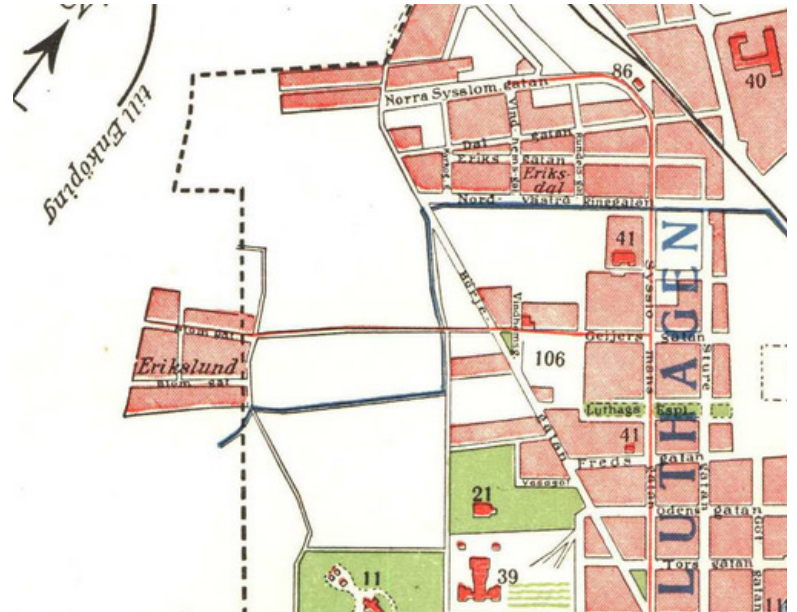
Fyrisvallsbron är en bro över Fyrisån i Uppsala längs Gamla Uppsalagatan som förbinder Svartbäcken med Luthagen. Bron invigdes 1962, men det har funnits en tidigare träbro på platsen sedan 1915. Foto: Martin Jacobsson

Stadsdelen Luthagen i Uppsala ligger lite nordväst om själva centrum och genomkorsas av Luthagesplanaden, som förutom esplanad också har kallats ”tungt trafikerad boulevard”.

Namnet Luthagen härstammar från 1600-talet och går enligt ortnamnsforskaren Mats Wahlberg tillbaka till professor Olof Luth, som skall ha ägt beteshagar i området utanför stadens dåvarande gräns vid nuvarande Skolgatan. Namnet ”Luths hage” är dokumenterat i skrift första gången i ett protokoll år 1646. Där står om ”gjärdzgårdens upbrytningh widh Luthehagen”

där ”borgmästaren Mörk haft 3 stycken koor gående i beet bådhe natt och dagh”. På en karta över Uppsala stads åkrar från 1699 är ”Luth hagen” ett område som begränsades i öster av Fyrisån och i väster av nuvarande Börjegatan samt i norr ungefär av det som i dag är Fredsgatan.

Lantmätaren och kartografen
Gustaf Ljunggren gav 1858 ut en ”Atlas över Sveriges städer med deras ägor”, och där är Luthagen ett obebyggt område. Först på 1870- och 1880-talen började området bebyggas. Men enligt Ortnamnsarkivet i Uppsala beskrev konstnären Harald Lindberg det så sent som 1941-42 som ”ett brett träsk vid Sturegatan med gungfly och tuvor, där det var ”rysligt roligt att springa”.



Utsnitt av karta över Uppsala 1920. Ur Nordisk familjebok.

Norr om Luthagen låg Lutgårderna, det vill säga ”Öfra Luthgärdet och Nedra Luthgärdet”.

När Luthagen började bebyggas
var det efter en plan gjord av lantmätaren Carl Sjöholm, men en offentlig stadsplan för området kom inte förrän 1880. Den omfattade många nya kvarter i stadsdelarna Luthagen, Svartbäcken och Kvarngärdet. Kvarteren i dessa områden gavs främst fornordiska personnamn. Vid en stadsplanering på 1870-talet hade de ansvariga valt namn ur hjälte- och gudasagor. Exempel på sådana kvartersnamn mellan Skolgatan och Luthagesplanaden är Ginnar, ett binamn på guden Oden. Mellan Luthagesplanaden och Ringgatan ligger kvarteret Alfhild, ett gammalt

fornordiskt namn.

Några kvartersnamn har litterär anknytning. Kvarteren Fritiof och Ingeborg ligger vid Tegnér-gatan. Författaren Esaias Tegnér skrev om dessa två i sitt diktverk Fritiofs saga 1825. Kvarteret Astolf har fått sitt namn från Atterboms diktverk Lycksalighetens ö från 1820-talet. Kvarteret Gjuke har sitt namn efter kung Gjuke, stamfader till ”gjukungarna”. Enligt Volsungasagan hade ett rike söder om floden Rhen. Kända gatorna med gudanamn i Luthagen är till exempel Odensgatan, uppkallad efter asarnas främste gud Oden, och åskguden Tor har gett namn till en annan gata.

TEXT OCH FOTO: BIRGITTA MARKENDAHL

Glad Sista april och början på maj önskar redaktionen!

13/6

Soul Music Party

EN HYLLNING TILL STEVIE WONDER

UKK och *Uppsala Blåsarsymfoniker* bjuder in *Samuel Ljungbladh*, *The Gloryfires* och *Trio X* till ett stort och svängigt soul- och gospelparty som fylls av Stevie Wonders fantastiska låtskatt.

Fler än
70 sångare
och musiker
på scenen!



Biljetter
ukk.se



UPPSALA
KONSERT &
KONGRESS