

GODA NYHETER FRÅN

HELA STADEN UPPSALA

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten

UPPSALAS
STÖRSTA
GRATISTIDNING
VECKA 20 - 2026

Matchatrenden till
Uppsala, s. 7

Skogen -
mångfald eller enfald, s. 8-9

Drömfinal i Lag-SM i
badminton, s. 12-13



MARIA NILSSON THORES

ILLUSTRATIONER PÅ

BROR HJORTHS HUS

Sid 19

 **Utvecklingspartiet
demokraterna**

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



"Vi måste prioritera skolan mer. Från förskola måste barn med särskilda behov få mer stöd. Och vi behöver fler vuxna i skolan. Vi kräver att alla skolor har speciallärare, logoped och trygghetsvårdar. Lärare måste få tid att vara lärare. Nu är det dags att vi löser detta!"

Theo Blanco och Lina Hamberg

POLITISKT REKLAMMEDDELANDE Sponsor: Utvecklingspartiet demokraterna • Uppsala kommunalval 2026 • Läs mer: www.updem.se/transparens

Glad Kristi himmelsfärdshelg!

Kallare, blåsigare och lite mer som vanligt runt en igen då! Att "sommaren" redan kommit till Sverige var det väl ingen som trodde, men detta? Det öser ner utanför mitt fönster för tillfället. Iskallt dessutom, så snart övergår väl nederbörden till snö.

Ganska skönt att man inte ska iväg någonstans alltså, utan lugnt kan sitta kvar i soffhörnet. Hoppas du också kan göra det – och kanske då med vår fina tidning i knät. Jag ska strax skicka den till tryckeriet, så om ett par dagar kan du hämta den utanför en butik i närheten.

Det fanns en tid när vi hade råd att dela ut Hela staden Uppsala till hushållen i stan. Aldrig till alla, så mycket annonspengar var vi aldrig i närheten av, men som bäst var det nog till hälften. Sedan dess har mycket hänt och idag är det tuffare på tidningsmarknaden. Å andra sidan går aldrig intresset för lokala,

dessutom positiva, nyheter ur tiden. Säg den som inte vill läsa om sådana – och därför fortsätter vi. Den här våren har vi förnyat vår hemsida och i framtiden kommer nog en del av artiklarna och annonserna att hamna där. Och bara där.

Där är vi inte än. Jag tror knappt vi sålt en enda annons endast för webben, men kanske bra att veta att möjligheten finns. Den blir ju billigare då. För egen del kommer jag att fortsätta läsa papperstidningar så länge sådana finns. Som Malin, min kollega, brukar säga. "Det bästa med tidningen är att den tar slut." Haha, det ligger nåt i det – i mobilen tar ingenting någonsin slut.

Apropå allt, i förra veckans tidning kunde du läsa om Värmarknaden vid Ulva kvarn. Den är snart igång nu och om det bara slutar regna småspik lär det bli full fart där ute. Jag tänkte åka dit redan på torsdag morgon, för

sedan är min plan att hälsa på mamma i Trollhättan resten av Kristihimmelsfärdshelgen. Det blir mysigt!

I veckans tidning läser du om mycket annat. Som vanligt en hel del kulturartiklar. Utställningen på Bror Hjorts hus, älskar Maria Nilsson Thores fina illustrationer, måste du hinna se innan den tar slut. Liksom utställningen "Skogen – mångfald eller enfald", som finns i Vasaparken fram till 7 juni. Apropå Trollhättan så missade du (eller var du kanske där), den coola artisten Harriet Nauer som uppträdde på Katalins jazzbar härom helgen. Musiken var häftig och vi, som är från samma stad, hade mycket att prata om.

Ibland skriver folk till mig och klagar på att vi berättar om saker som redan hänt. Att de vill veta i förväg, så att de kan köpa biljett eller planera in på andra sätt. Mitt svar är enkelt: Arrangörerna måste ju

annonsera då. Ibland skriver vi om sådant som är på gång framöver, men hur skulle vi överleva utan annonser? På en sida längre fram i tidningen den här veckan kan du, apropå det, läsa om en massa kul som händer runt Vaksala torg i sommar. Och inne på UKK – vårt fantastiska konserthus här i Uppsala.

Nåt annat som är smått fantastiskt är väl badmintonklubben här i stan. Nästa lördag, den 23 maj, kan du kolla Lag-SM, där Fyrisfjädern gått till final och möter "ärkerivalerna" Täby. Det hela försiggår på Fyrishov och biljett köper du via QR-koden på mittuppslaget här.

En fin vecka önskar jag dig nu – även om regnet fortsätter ösa ner!

/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
ville@ofreslottsmedia.se



ROBIN HJERTQVIST

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



BIRGITTA KULLING

Receipt/Skribent
info@ofreslottsmedia.se



MALIN ÅNEBY

Säljare
annons@ofreslottsmedia.se

*Josephsons
Kakelugnsmakeri AB*



Vi bevarar gamla traditioner och skapar nya

Kakelugnen har värmt svenska hem sedan 1700-talet. Det gör den lika bra idag och dessutom så vacker att beskåda. Därför jobbar vi med att installera och renovera kakelugnar, bakugnar, vedspisar, öppna spisar och kaminer.

**Välkommen att kontakta oss för kostnadsfritt
hembesök och offert.**

Brottberga Gård 1, Västerås | Tel: 0739 83 85 89 | www.josephsonskakelugnsmakeri.com

Utbildningsmässa

Studera
på Komvux
i höst!

Uppsala Komvux bjuder in
till utbildningsmässa
21 maj klockan 10–15.

Välkommen till Utbildnings- och jobb-
center Boländerna, Bolandsgatan 4.

- Träffa alla våra utbildningar och skolor.
- Fråga om studier.
- Få hjälp med din ansökan till Komvux i Uppsala.

Läs mer på: [upsala.se/komvux](https://www.uppsala.se/komvux)



Närmalet, närodlat, närvärpt. På Landsberga Gård älskar vi närhet.

Vi i familjen Sandqvist är fjärde generationen på Landsberga Gård och här på vår vackra kungsgård har vi skapat ett centrum för närproducerad matkultur. I en tid där det mesta är industri-tillverkat någonstans långt borta värnar vi det närodlate.

I vår gårdsbutik har vi samlat matvaror och delikatesser från hela Uppland och i caféet serverar vi gårdens hemlagade och hembakade maträtter och bakverk.

Våra utehönor värper goda ägg som vi säljer på gården och i butiker i närområdet och vi odlar eget spannmål som blir till mustigt mjöl i vår stenkvarn.

Välkommen på besök hos oss och upplev gårdens lantliga och tidlösa atmosfär. Umgås, handla, vandra, fika och njut av närheten du också.



LANDSBERGA GÅRD
Centrum för uppländsk matkultur

Biskopskulla Landsberga 5, 749 63 Örsundsbro 070 643 55 34, butik@landsberga.se, [landsberga.se](https://www.landsberga.se)

Konsten att fotografera människor

Uppsala fotografiska sällskap är en ideell förening som grundades 1941 för fotografer i Uppsala. I nuläget har föreningen över 200 medlemmar. Lokalen ligger på Övre Slottsgatan och där finns ett mörkrum för analog verksamhet och en studio för digital verksamhet.

Fotografen Jaan Koort har arbetat som handledare i drygt 15 år och nuförtiden arbetar han bara i studion. Han berättar att studiofotografering skiljer sig från till exempel naturfotografering genom att man själv behöver vara mer aktiv i framställningen av bilderna. I en studio finns ingenting från början, utan blixtrar ska plockas fram och ljuset ska ställas in.

– Även om man är naturfotograf eller observerande fotograf tycker jag att det ingår i allmänbildningen att se hur en studio fungerar, säger Jaan.

Första söndagen varje månad, med uppehåll i juli och augusti, hålls evenemanget Öppet ljus i studion. Då kan medlemmarna i föreningen prova på studiofotografering och Jaan introducerar hur studion och utrustningen fungerar. Det behövs också modeller till fotograferingen, men de behöver inte vara medlemmar i föreningen. Alla som vill kan ställa upp som modell.

– Vi har fotograferat många ungdomar som ägnar sig åt cosplay, och just nu har vi ett gäng som håller på med lajv, säger Jaan.

Jaan berättar att rent tekniskt kan man få bilder med jättehögt kvalitet inne i studion, men det är inte bara tekniken det hänger på för att lyckas med en bra bild, utan kontakten med modellen är också viktig. För att bli bra på att fotografera människor krävs övning.

– En duktig porträttfotograf

är framför allt en bra människokännare.

Två gånger om året håller Jaan också kursen Ljuset och människan för föreningens medlemmar. Då går han igenom teorin bakom porträttfotografering och ljussättning. Människor är det vanligaste motivet folk fotograferar, och det han lär ut i kursen är inte bara till nytta i studion utan också när man till exempel fotograferar nära och kära i vardagen.

– Jag arbetar som handledare för att jag tycker att det är roligt att träffa människor, och det är kanske därför jag nästan bara fotograferar människor också.

Det är inte bara inne i lokalen det fotograferas, utan på Kulturnatten fotograferar de folk i ett tält utanför lokalen. Jaan berättar att för cirka fem år sedan kom en kille och frågade om de fotograferar hundar, vilket de då började göra.

– Det blev populärt, så varje kulturnatt därefter fotograferar vi hundar en timme. Det är kul, och det kommer hur många hundar som helst.

Under Kulturnatten håller Jaan också ett föredrag om att fotografera människor, och det är öppet för alla. De fyra viktigaste sakerna att tänka på när man ska fotografera människor är att prata med modellen, posering, kameran i ögonhöjd och djup i bilden, vilket skapas genom mer ljus från något håll.

En eller två gånger om året brukar föreningen också vara med och fotografera på skapa dans, som är en dans- och koreografitävling för ungdomar mellan 13 och 19 år. Framöver önskar Jaan att de kan fotografera oftare på Skapa dans eller på andra platser där människor uppträder, till exempel teater.

– Föreningen vill gärna vända sig till ungdomar och jag skulle gärna se att vi jobbar mera utåt



Jaan Koort tycker att det är jättekul att fotografera människor.

och hittar folk som vill vara med på bild.

Alla är välkomna att bli medlemmar i Uppsala fotografiska sällskap. Som medlem kan man förutom Öppet ljus och kursen Ljuset och människan vara med på bland annat fotopromenad-

er, tävlingar, månadsmöten och utflykter. Medlemmarna får vara kreativa och hitta på saker själva. – Ibland har vi någon som är intresserad av dokumentärfotografi och då kan ett gäng hålla på med det. En sådan här förening blir vad medlemmarna gör den till, avslutar Jaan.

Trött på att swisha ditt vuxna barn?

Tipsa om en utbildning som leder direkt till jobb.

[upsala.se/komvux](https://www.uppsala.se/komvux)



AVRESA HÖSTEN 2026:

BLI HÄMTAD MED BUSS ELLER MÖT GRUPPEN PÅ FLYGPLATSEN

På avresedatum hämtar Bella Resors buss upp på busshållplatsen på Hjalmar Brantings gata 46 i Uppsala för transport till Arlanda. Bussen lämnar av på samma ställe på hemresan. Du kan också välja att ansluta direkt på Arlanda där vår flygplatsguide hjälper till med incheckningen.

ENASTÅENDE ALGARVE

10 – 17 oktober 2026. Direktflyg från Arlanda
Pris per person i delat dubbelrum

Från **17 995:-**

Dubbelrum med balkong för 1 person + 3 295:-
Gävle + Uppsala + Sigtuna + Märsta

14 DAGAR PÅ TENERIFFA

17 november - 1 december 2026. Direktflyg från Arlanda
Pris per person i delad 1-rumslägenhet

Från **20 995:-**

1-rumslägenhet för 1 person + 5 995:-
Gävle + Uppsala + Sigtuna

RES TRYGGT OCH HA TREVLIKT!

Svensk reseledare på plats

På resmålet tas du emot av en erfaren svensk reseledare från Bella Resor, som är tillsammans med gruppen under hela resan – både på hotellet och på utflykterna.

Mycket ingår i priset

En paketresa ger trygghet och likaså god ekonomisk överblick då det mesta av resan är bokad och betalt före avresa. Våra gäster känner trygghet från början till slut.

1 vecka eller 14 dagar?

Från Uppsala erbjuder vi under hösten 2026 både våra klassiska och populära 1 veckas resor som bl a inkluderar 4 utflykter i priset.

Buss från utvalda kommuner eller anslut direkt på Arlanda och få hjälp med incheckningen! Direktflyg, halvpension, 4 utflykter som inkluderar lunch och entréer.

Våra 2 veckors resor har samma bekväma och trygga upplägg som 1 veckas resorna - dock är utflykterna tillköp.

Detta ingår i priset:

- Direktflyg till resmålet t/r
- Busstransport till flygplatsen och hotellet t/r
- Hjälp med incheckningen på flygplatsen
- Bra hotell med del i delat dubbelrum
- Halvpension (frukost+middag) på hotellet
- 4 utflykter, inkl. luncher och entréer
- Erfaren svensk reseledare
- Trevligt sällskap

Alla resmål och avresedatum finns på Bella Resors hemsida: www.bellaresor.se

 046-5600152

 info@bellaresor.se

 www.bellaresor.se



Josefine och Olivia tar

Matchatrenden till Uppsala



Josefin Ekström och Olivia Knochenhauer har skapat en egen machabar i Uppsala.

Drömmen om att skapa en egen matchabar har funnits med länge, driven av en passion för det japanska gröna teet.

Det är vännerna och de tidigare arbetskollegorna Josefine Ekström och Olivia Knochenhauer som nu gör verklighet av idén. Efter en resa genom Asien, där de testade sig igenom otaliga varianter av drycken, stod det

klart att det fanns ett tomrum att fylla på hemmaplan. Nu är den globala matcha-hajpen ett faktum även i Sverige, och grundarna känner att timingen är perfekt.

– Vi åkte till Asien och testade allt möjligt och insåg att det inte finns här, särskilt inte i Uppsala, berättar Josefine.

Matcha är ett finnalet grönt te från Japan som skuggodlas före skörd för att maximera näringsinnehållet. Det beskrivs ofta som en av de nyttigaste dryckerna man kan få i sig tack vare sin rikedom på antioxidanter. Till skillnad från många kaféer som använder färdiga extrakt med tillsatt socker, satsar Josefine och Olivia på hundra procent ren matcha. För att säkerställa den högsta nivån samarbetar de med Wow Matcha som importerar teet direkt från Japan. Menyn kommer även att erbjuda dessertliknande alternativ med olika smaksättningar och ett unikt "cold foam" på toppen – ett krämigt, smaksatt skum som hittills har saknats i Uppsalas utbud.

– Vi märkte tidigare när vi var på kaféer att det enda vi ville göra var att experimentera med nya drycker och ta med saker hemifrån, berättar Olivia.

starta verksamheten som ett aktiebolag för att bygga upp stället ordentligt från grunden. Lokalen, som tidigare inhyste baren Bakfickan, genomgår nu en förvandling för att spegla deras personliga stil under namnet Next door. Ambitionen är att skapa en mötesplats centralt vid ån där gästerna kan hänga från tidig morgon till sen kväll. Tanken är att atmosfären ska skifta från en lugn studieplats under dagen till en festlig barstämning på kvällen.

En central del i konceptet är att hålla priserna på en nivå som fungerar för studenter, trots det centrala läget. Menyn innehåller smårätter som minipizzor och minihamburgare för under sextio kronor. Strategin är att man ska kunna äta en lunch för under hundra kronor eller dela på rätter i ett kompisgäng utan att det gräver djupa hål i plånboken. Responsen på sociala medier har redan varit överväldigande positiv och inför öppningen den tredje april pågår de sista förberedelserna. Med genuin expertis och ett genomtänkt prisläge hoppas Josefine och Olivia att Next door ska bli den nya naturliga samlingspunkten i hjärtat av Uppsala.

Josefine och Olivia har valt att

TEXT O FOTO: ROBIN HJERTQVIST

Röda Ladan
Rasbo

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



Massor av nytt i Garnbutiken!

www.uppsalagarn.se
@garnbutiken.rodaladan

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

PRESENTERAS AV KRALL ENTERTAINMENT



LABERO
A MAGIC NIGHT

UPPSALA KONSERT & KONGRESS | 11 DEC
BILJETTER: LABERO.SE

Röda Ladan
Rasbo

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



Massor av nytt i Garnbutiken!

www.uppsalagarn.se
@garnbutiken.rodaladan

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

SOMMARLOV I GAMLIS

Den 15–17 juni arrangeras ett kostnadsfritt dagläger för ungdomar 14–19 år på Kaplansgården i Gamla Uppsala. Lägret pågår varje dag mellan klockan 17.00 och 21.00. Varje dag har ett eget tema och innehåller olika aktiviteter som lekar, spel och gemenskap. Det kommer också att finnas snacks och pizza. Allt är gratis att delta i. Den som vill veta mer är välkommen att höra av sig till Linnéa Skog, sms 073-321 21 81. På Instagram finns mer information på kontot sommarlovigamlis

ÅRETS KLIMATSTAD

Världsnaturfonden WWF utser vart annat år Årets klimatstad. Utmärkelsen är en del av deras koncept One Planet City Challenge. 400 städer från ett 50-tal länder deltar i år, och av dem är 21 svenska kommuner. Tre finalister har utsetts och Uppsala är en av dem som tävlar om den svenska titeln Årets klimatstad. Vinnaren presenteras till sommaren och blir då också finalist i den globala tävlingen. År 2018 vann Uppsala årets globala klimatstad och vann nationellt 2020, Uppsala var också finalist 2024. Detta är ett tydligt bevis på att Uppsalas klimatarbete är långsiktigt och uthålligt.

TIO KULTUR- STIPENDIATER

På Uppsala kulturnämnds sammanträde den 29 april 2026 beslutades att tio kulturstipendiater får sammanlagt 520 000 kronor. Syftet är att stödja och uppmuntra förtjänstfull verksamhet inom skilda kulturella områden i kommunen. Stipendierna som delas ut är två arbetsstipendium om 100 000 kronor samt åtta fortbildningsstipendium om 40 000 kronor.

Skogen

- mångfald eller enfald

Utomhusutställningen Skog - mångfald eller enfald hade invigning i Vasaparken den 18 april. Det är föreningen Naturfotograferna som ligger bakom utställningen, och naturfotografen Bilal Chebaro är projektledare. Med bakgrund som IT-chef har han en vana av att leda stora projekt.

– Det var en perfekt kombination för mig att kombinera mitt intresse för naturen med mina kunskaper om att driva större projekt, säger Bilal.

Många människor i Sverige har en stark relation till skogen. Syftet med projektet är att nå ut till människor och lyfta viktiga frågor om biologisk mångfald, hotade arter, skogsbruk, klimat och människans relation till skogen.

– Skogsfrågan i sig är ganska komplex och därför vill vi använda naturfoto för att göra frågorna mer konkreta och tillgängliga, berättar Bilal. Vi tror att en stark bild kan få människor att se detaljer de annars hade missat.

I föreningen finns cirka 100–140 fotografer, varav 40 deltar i utställningen. Där finns allt från större bilder till kollage med rödlistade arter. Utställningen är också uppdelad i olika teman, med allt från gammelsk-

ogens magi till industriskogens verklighet.

Utställningen består inte bara av bilder, utan besökare kan också ta del av korta filmer och texter. Filmerna är utplacerade på sju olika platser och går att titta på via qr-koder. Dessutom samarbetar de med Biotopia gällande guidningar, tipspromenader och skolaktiviteter. Alla aktiviteter är gratis.

– De hjälper oss att plocka fram ett pedagogiskt material som skolor kan ladda ner och använda i sin undervisning, säger Bilal. Det finns också möjlighet för skolor att boka visningar.

Att utställningen placerats i Vasaparken beror på närheten till Biotopia, som redan är en samlingsplats för naturintresserade, men också för att det är en plats som folk korsar naturligt på väg till jobb eller skola. Dessutom har Uppsala en särskild betydelse i Naturfotografernas historia, då idén till att grunda Naturfotograferna kom till på ett möte i Uppsala för 60 år sedan.

– Uppsala ligger oss väldigt varmt om hjärtat, säger Bilal.

Bilal hoppas att utställningen ska väcka nyfikenhet, eftertanke och att människor ska reflektera kring vikten av biologisk mångfald och att bevara skogen. Det är till exempel en stor skillnad på en gammal artrik skog och en planterad produktionsskog, vilket också visas i bildmaterialet.

– Jag hoppas att folk går därifrån med en känsla för vilken sorts skog vi vill ha framåt och vilken skog våra barn ska ärvä efter oss. Om folk börjar tänka på det har vi gjort något viktigt.

Intresset för utställningen har hittills varit stort och redan på invigningen var det mycket folk. Responsen från människor som tagit del av utställningen är väldigt positiv och de upplever att de lärt sig något nytt.

Bilal berättar att han också har lärt sig massor genom projektets gång, bland annat genom samarbete med kollegor, andra fotografer, författare och olika specialister.

– Nu vill jag dokumentera ännu fler arter och deras livsmiljöer, inte minst mossor och lavar som är otroligt viktiga för skogen.

Framöver kommer utställningen att vandra vidare till fler orter. Bilal hoppas att utställningen ska nå ännu fler människor och att samtal ska skapas kring skogen och biologisk mångfald. Utställningen i Vasaparken visas fram till 7 juni och den går att ta del av dygnet runt. Dessutom är den upplöst på kvällen.

– Det var en helt annan upplevelse att se den kvällstid. Det var också en fantastisk upplevelse, avslutar Bilal.

TEXT OCH FOTO: LINA-MARIA HJORTEL

Hör av dig till oss!

www.helastadenuppsala.nu

0760 – 05 13 19

info@ofreslottsmedia.se



Projektledare Bilal Chebaro vill väcka nyfikenhet och eftertanke hos människor



Putställningen Skog - mångfald eller enfald i Vasaparken. Björnen är nordens största rovdjur



Vårmarknad!

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

Växter, hantverk och värkänslor!
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



DUBBLERA TAKETS LIVSLÄNGD OCH SÄKRA HUSETS SKICK!



1. Kontakta oss

Du kan maila oss på info@takvard.se eller nå oss på telefon 020-11 33 30.



2. Kostnadsfri offert

Vi kommer hem till dig och mäter och kontrollerar ditt tak. Offert lämnas direkt på plats. Vi går även igenom offerten med dig.



3. Takbehandling

Mossa och grövre tillväxt avlägsnas med manuell förbehandling. Därefter behandlar vi taket med vårt särskilda takvårdsmedel. Vi tar med allt skräp och gör rent efter oss.



4. Uppföljning

En efterkontroll utförs fyra år efter behandling, där vi stämmer av takets skick och rådgör om eventuell tilläggsbehandling. Som tidigare kund kan vi förstås erbjuda ett riktigt förmånligt pris på nästkommande behandling.

Så här går det till!

Mossa och annat skräp avlägsnas från taket mekaniskt med borste eller skrapa. Trasiga takpannor byts ut och hängrännor töms. Därefter behandlas taket mot påväxt med ett ändamålsenligt bekämpningsmedel. Påväxten dör och släpper från taket med tiden (efter ett till två år). Taket kommer i regel att vara fritt från påväxt efter cirka fyra år. Vi kontakter då kunden för en tilläggsbehandling och kontroll av taket.



LA Takvård Uppsala/Stockholm Mitt
Ahmed Asp Porgord
ahmed.porgord@takvard.se
076-611 33 64 • www.takvard.se

Fest- och bröllopsmässa på Hotel Villa Anna

– inspiration och möten för besökare och blivande brudpar

Tidigare i år stod Hotel Villa Anna värd för en stämningsfull bröllopsmässa som samlade blivande brudpar, leverantörer och kreatörer från Uppsala med omnejd.

Programmet började med en brölloppvisning med catwalk mitt i dagen. Portarna öppnades direkt efteråt, och dagen avslutades med en stämningsfull bröllopskonsert i Helga Trefaldighets kyrka, bara några kullerstenar från Villa Anna.

Allt för ett dröm fest- och bröllop

Redan vid entrén möttes besökarna av en varm och inbjudande atmosfär i en mer avslappnad och festlig del.

Levande ljus, blomsterarrangemang och omsorgsfullt stylade miljöer skapade en känsla av hur en färdig bröllopsdag kan upplevas, inte bara planeras. Det gav en tydlig helhetsbild där detaljer och helhet samspelade.

Under dagen förvandlades hotellets lokaler till en levande mötesplats där besökare fick ta del av idéer, tjänster och aktuella trender inom fest och bröllop. Florister, konditor- och bröllopstårtor, brudklänningar, herr-mode, stylist, smink- och bruduppsättningar, fotografer, vigselringar- och smycken, musik, DJ & sångerska, partytält- och inredning, dekoration och koordinatör- och event planerare samt flera till andra leverantörer fanns på plats för att inspirera och ge en inblick i hur en bröllopsdag

kan utformas, från helhetskoncept till små, personliga detaljer.

Inspiration och personliga möten

Mässan riktade sig särskilt till par i början av sin planering. Genom personliga möten med leverantörer gavs möjlighet att ställa frågor, jämföra alternativ och hitta uttryck som speglar den egna visionen. Med musik, mingel och sociala inslag skapades en miljö där samtal och kontakter kunde fördjupas i ett mindre formellt sammanhang.

Kombinationen av mässa och fest speglar en samtida syn på bröllop, där planering och upplevelse går hand i hand och där helheten blir lika viktig som detaljerna.

Ett återkommande inslag

Bröllopsmässan på Villa Anna

har etablerat sig som ett återkommande evenemang i Uppsala och lockar såväl lokala aktörer som besökare från närområdet. Med fokus på kvalitet, närhet och personliga möten fungerar den som en naturlig startpunkt inför den kommande bröllopssäsongen.

För många blir dagen inte bara ett steg i planeringen, utan också en källa till inspiration- både visuellt och känslomässigt.

Text: Dewi Handayani

Foto: Dewi Photography Sweden

Se mer från reportaget och fler bröllopsbilder:

www.dewiphotographysweden.se/bröllopsfotograf

Instagram: @dewiphotographysweden



Varje år arrangerar Hotel Villa Anna i Uppsala en bröllopsmässa som vänder sig till alla som går i giftastankar. Mässan är mycket populär och drar besökare från olika delar av landet.

VICTOR
BADMINTON
SM LAG
UPPSALA 23 MAJ 2026

BADMINTON SWEDEN
BADMINTONLIGAN
BY VICTOR

VS

TÄBY

FYRISFJÄDERN



FINAL

LÖRDAG 23 MAJ 2026
FYRISHOV HALL A
MATCHSTART 16:00
INSLÄPP 15:00



KÖP BILJETTER HÄR!



FRI ENTRÉ FÖR ALLA
UNDER 18 ÅR

SUMMER
CAMP

VECKORNA 25, 26 OCH 31

Sommarens roligaste läger!

Plats: Fyrisfjädern Badmintonhall

Tid: kl. 10:00 - 16:00 | Måndag - Fredag

Ålder: 6 - 15 år

Nivå: Nybörjare - Elit

Pris: 1995 kr

Mer information och anmälan hittar ni på

fyrisfjadern.se/badmintonlager

Vid frågor kontakta ungdom@fyrisfjadern.se



DU KAN ÄVEN
ANMÅLA DIG
VIA QR KODEN!

BOKA EN
ANDRA VECKA
FÖR ENDAST
1395 KR



Tidtryck

PONG

UPPSALA
GYMNASTEBÖENDE

LF Uppsala



Drömfinal i Lag-SM i badminton

Lördagen den 23 maj klockan 16 möter Fyrisfjädern Täby på Fyrishov

I Uppsala är det många som gillar sporten badminton och nästa lördag – den 23 maj klockan 16.00 – vankas det en riktig högtidsstund för dem. Fyrisfjäders sportchef Kim Knudsen ser nöjd ut.

– Det är dags för final i årets Lag-SM i badminton och i år möter Uppsalalaget ärkerivalerna från Täby. Det är två giganter i Badmintonsverige.

Att Fyrisfjädern går långt i SM och till och med vinner – det har hänt hela 18 gånger – är inte ovanligt. Nu är det dock några år sedan och senaste vinsten var 2022. Täby har vunnit SM-bucklan tre gånger tidigare.

Spelare som möts på lördag känner varandra väl eftersom flera av dem tränar varje dag på det välkända nationella centret i Uppsala – Badminton Sweden Elite Center. Kim är ändå säker

att de kommer att kämpa hårt för att ta hem vinsten.

– Även om de är vänner privat kommer det att bli stenhårt och de kommer att göra allt för att ta hem SM-guldet. Den här matchen vill ingen förlora!

Han berättar att hemmalaget

Fyrisfjädern besegrade Pävélund utanför Göteborg i semifinalserien efter två mycket spännande matcher och att Täby, efter en dramatisk semifinalserie, vann den tredje och helt avgörande matchen mot Trollhättan.

– Det är verkligen de två bästa lagen i Sverige som möts på Fyrishov i SM-finalen nu.

Det spelas både herr- och dam- singlar, liksom herr-, dam- och mixeddubbel. Varje lag består av ett större antal spelare än de som tas ut till finalen och ofta avgör dagsformen och taktiska dispositioner vem som får spela. Idag är Tilda Sjöo och Oscar Reuterhäll från Fyrisfjädern och Max Svensson och Sofia Strömvall

från Täby i hallen för att träna.

De hoppas alla på att bli uttagna nästa lördag.

– Det vore jätteroligt, säger Sofia. Man vill alltid tävla och speciellt i en SM-final.

Sofia Strömvall är 19 år och en av de yngsta deltagarna i årets lagfinal. De andra är några år äldre och Fyrisfjäders Tilda Sjöo, som själv började spela när hon var 3 år, berättar att badmintonspelare ofta är som bäst i 30-årsåldern. – Så det är bra att vi är ganska unga, då har vi tid på oss att utvecklas.

Alla fyra berättar att de började spela badminton tidigt. Täbys dubbelspelare Max Svensson var sex år när han första gången stod med sin pappa bredvid en badmintonplan och tittade på sina syskon. Oscar från Fyrisfjädern säger att han sysslade med andra sporter också, men att han nu satsar helt på badminton. – Jag är från Sandviken, så bandy kom naturligt. Sen kom jag in

på badmintongymnasiet här och blev kvar i sporten.

De tycker alla jättemycket om att spela badminton och Sofia säger att en anledning är att sporten är så allsidig.

– Det krävs bollsinn, kondition, smidighet och att man är snabb.

Kategorien mixeddubbel är unik för badmintonsporten, där killar och tjejer både tränar och tävlar tillsammans. Det vanliga i mixeddubbel är att killen är längst bak eftersom han är starkare och kan slå längre och hårdare medan tjejen tar hand om spelet vid nätet. Tilda ler. – Och längst fram gäller det för oss tjejer att vara snabb med racket och att ha kontroll på bollen.

Badminton är en jämställd och jämlik sport. Det tilltalar alla fyra, som säger att de trivs med att träna tillsammans. Det blir roligare och mer spännande på olika sätt. – Och färre konflikter och intriger, säger Tilda. När man blandar killar och tjejer.

Även om de fyra spelarna som träffats idag känner varandra väl och alla är med i det svenska landslaget känner de av rivaliteten som råder inför Lag SM-finalen. Lördag den 23 maj är det kampen om att bli bästa badmintonlaget i Sverige som är det viktiga och Oscar är säker på sin sak. – Vi kommer att ge allt för att vinna den här SM-bucklan. Den är superviktig!



TEXT O FOTO: ANNA LÖFVING/
CECILIA WANG

Kompisar på träningen men "fiender" på tävlingar. Lördagen den 23 maj smäller det när årets final i Lag-SM i badminton går av stapeln på Fyrishov i Uppsala.

Oscar Reuterhäll och Tilda Sjöo från Fyrisfjädern möter Sofia Strömvall och Max Svensson från Täby nästa lördag.

30 miljoner till cancerforskningen

Sara Mangsbo är professor och ämnesledare inom biologiska läkemedel vid institutionen för farmaci vid Uppsala universitet. Hon har fått en donation på 30 miljoner under tre år från entreprenören Björn Gysell och kan nu satsa på den fortsatta utvecklingen av antikropps-baserad terapi mot cancer, som tagits fram av hennes forskargrupp. Gysell fick nyligen diagnosen prostatacancer och bestämde sig för att med hjälp av AI undersöka forskningsläget. När han fick upp ögonen för Sara Mangsbos forskning, bestämde han sig. ”Fler än 10 000 män drabbas varje år av prostatacancer och 2 000 män dör. Det är den största cancerformen för män så det behövs mer forskning att hitta bättre behandlingsterapier och det vill jag stödja”, säger Björn Gysell. Han avstår från sitt bolags vinstutdelning för forskningens skull.

Bättre mående för ungdomar

2026 års undersökning Liv och Hälsa Ung visar på ett tydligt trendbrott vad gäller ungdomars mående. 87 procent av pojkarna mår bra eller mycket bra (det var 80 procent år 2023). 66 procent av flickorna mår bra eller mycket bra (det var 58 procent år 2023). Årets undersökning har besvarats av över 9 000 ungdomar i årskurs sju, årskurs nio och gymnasiets årskurs två. Flickorna är mer stressade när det gäller skolan och 26 procent av flickorna känner sig mycket stressade över sitt utseende. Motsvarande siffra för pojkarna är 8 procent. Undersökningen Liv och hälsa ung genomförs i samarbete mellan Region Uppsala och länets kommuner.

HJALMAR SÖDERBERGS

DOKTOR GLAS

4 | 5 | 6 november

Ola Rapace | Ingvar Örner
Manus och regi av Fredrik Lundkvist

* R * E * G * I * N * A *
biljetter hittar du på: reginateatern.se



Öppet hus på Friskis Ekeby lördag 23 maj

Träna gratis hela dagen!

Vi bjuder på rolig träning, tävlingar, tips och pepp under en hel dag. Alla är välkomna, även du som inte är medlem. Ta med familj, vänner och alla som du känner. Dagen är helt gratis. Så mycket att upptäcka!

Vi bjuder på träning

Prova på roliga gruppträningspass. Både drop in och bokningsbara. Se schema på hemsidan.

Träffa våra tränare i gymmet

Vi svarar på frågor om din träning, guidar i anläggningen och ger tips och stöd.

Tävla om träningskort!

Flera tremånaderskort ligger i potten. (Värde 1650 kr)

Bara att komma!

Lördag 23 maj kl 09–18
Adress: Ekeby Bruk 14
Vi ses!



Friskis&Svettis Uppsala
018-55 84 90 | friskis.com/sv-se/upsala
Ekeby | Fyrishov | Stallet | Ultuna | Väderkvarn



Visningar på Walmstedska gården



Under våren håller Upplandsmuseet visningar i familjen Rydins våning varje helg 15.00. Visningen ingår i entrébiljetten och utgår från Upplandsmuseet ett stenkast bort.

I de historiska kvarteren intill Fyrisån i hjärtat av Uppsala finns Kulturkvarteret Walmstedska. Under våren anordnar Upplandsmuseet visningar av professor Herman Rydins våning en trappa upp, där tiden tycks ha stått still sedan slutet på 1800-talet.

– Det är rofyllt att kliva in i våningen. Man kommer bort från trafikljuden och det är en särskild stämning där inne, säger Stina Flink som är museipedagog på Upplandsmuseet.

Professor Herman Rydin, hans fru Eleonora, de fyra barnen och två tjänstefolk bodde i våningen från 1860-talet. Tack vare fotografier, anteckningar och vittnesmål från levande släktingar till familjen

kunde rummen rekonstrueras under 1970-talet, för att återfå sitt forna utseende.

En solig dag ligger ljuset fint i rummen över de gamla möblerna, men en mulen höstdag kan det kännas mörkt och skumt i hörnen. På 1800-talet använde man fotogenlampor i kvällsmörkret, och även om el finns i huset idag så håller man ljuskällorna på tidsenlig dunkel nivå. – Vi vill visa vardagslivet såsom det var då, och så som det såg ut för familjen Rydin när de bodde här.

Även familjemedlemmarnas närvaro märks av. I köket har någon hastigt gått ut för att hämta något mitt i matlagningen och professorn har lämnat sitt skrivbord för att närsomhelst återgå till sin plats. För den som besöker hemmet tycks tiden ha stannat. – Våra besökare tycker att det är

roligt och intressant att få se vardagslivet under en annan tid. Vissa finner inredningen intressant, vissa intresserar sig för professorn och hans arbete vid universitetet medan andra fascinerar sig över lek-sakerna som barnen lekte med, säger Stina.

Herman Ryding var professor i juridik vid Uppsala universitet under andra halvan av 1800-talet. Genom berättelser om familjen Rydin och deras vardag i våningen får besökare en inblick i livet, så som det såg ut för många uppsalabor under den här tiden. Mycket från idag är detsamma, men på andra sätt var det vardagliga livet också väldigt annorlunda.

– De hade ju inte badrum i hemmet, utan det var utedass och en tvättstation i sovrummen. Det var ett annat sätt, som för många idag känns svårt att föreställa sig.

Stina tror att historia, och att lära oss om dåtidens människors liv, i mångt och mycket kan hjälpa oss att förstå vår samtid.

– Vi kan också lära oss mycket av historien. Både att vi kan undvika att upprepa samma misstag, men även från sättet de levde på. Till exempel har vi mycket att lära från 1800-talet kring hållbarhet, som hur de använde allt och fick hushålla med maten.

Under våren håller Upplandsmuseet visningar i familjen Rydins våning varje helg 15.00. Visningen ingår i entrébiljetten och utgår från Upplandsmuseet ett stenkast bort.

TEXT OCH FOTO: EMMA TAPPER/
UPPLANDSMUSEET

MALENA ERNMAN INVIGER SOMMAREN PÅ UKK



Sångerskan Malena Ernman står på scenen när sommarens satsning på Vaksala torg invigs med Vaksalafesten på nationaldagen den 6 juni. Foto: Peter Knutson

Uppsala Konsert och kongress och Uppsala kommun välkomnar alla uppsalabor till Vaksalafesten på nationaldagen den 6 juni. Festen blir startskottet för Sommar på UKK, en stor sommarsatsning där Vaksala torg förvandlas till en kreativ och händelserik mötesplats – med fri entré hela säsongen.

I sommar blir Vaksala torg platsen för konserter, festivaler, marknader och evenemang – inramat av den nya grönska och utemiljö som nu etableras på torget. Satsningen Sommar på UKK invigs på Sveriges nationaldag lördag 6 juni med Vaksalafesten, där bland andra Malena Ernman och Labyrint uppträder utomhus på torget.

– Det här är en fantastisk satsning för Uppsala. När vi nu fyller Vaksala torg med en mängd kulturaktiviteter för alla åldrar är vi övertygade om att det blir en plats där Uppsalaborna kommer vilja vara mer. Med fler träd och mer grönska blir hela torget mer trivsamt, säger Linda Eskilsson (MP), kommunalråd och ordförande för Kulturnämnden i Uppsala kommun.

Även ytan mot Storgatan fylls av aktivitet hela sommaren. Dagtid blir Sommarklubben barnfamiljernas mötesplats med lek, konserter, pyssel och dans. Kvällstid tar Torghäng vid, med livemusik, klubbkvällar och barhäng i kvällssolen.

– Vi ser fram emot att öppna en levande scen även utanför vårt hus – full av upplevelser för alla och med fri entré hela säsongen, säger Henrik Lillsjö, VD och konstnärlig ledare på UKK.

Först ut i programmet är

Vaksalafesten på nationaldagen den 6 juni. På Vaksala torg uppträder en av vår tids största svenska opera- och musikalstjärnor, Malena Ernman, tillsammans med den rosade sångaren och skådespelaren Philip Jalmelid. Medverkar gör också Uppsala Kammarorkester och Trio X från Musik i Uppland, under ledning av dirigenten Christoffer Nobin.

På Vaksalafesten hörs också

Gottsunbandet Labyrint, som med sin blandning av hiphop och reggae gör en konsert på hemmaplan. Konferencier för Vaksalafesten är uppsalaprofilen, komikern och musikern Jacke Sjödin.

Sommar på UKK pågår från den 6 juni till den 12 september. På Lilla torget framför UKK öppnar Sommarklubben, med dagar av lek, konserter, pyssel och dans för hela familjen.

På Lilla torget blir det också

Torghäng – eftermiddagar med kreativt häng, föreläsningar och andra inslag, och kvällar med livemusik och klubbar. Under flera lördagar i sommar arrangeras dessutom Blockparty: heldagar med aktiviteter för barn och unga, följt av konserter, klubbkvällar och dans för alla.

På Vaksala torg hålls bland annat

Valfestivalen, Vaksala marknad, Hundens dag, Seniorfestivalen och Pelle Svanslös dag under sommaren. Samtliga programpunkter i sommarens program har fri entré. Sommar på UKK avslutas under Kulturnatten med en stor konsert där ännu hemliga internationella artister uppträder på Vaksala torg.

Sommar på UKK – program i urval

Sönd 28 juni – Vaksala marknad
Traditionen med marknadsdagar på Vaksala torg – fyllda av vintage, loppisfynd, konsthantverk, workshops, musikuppträdanden och foodtrucks – tas upp. Vaksala marknad öppnar den 28 juni och återkommer under flera söndagar hela sommaren. Arrangeras av UKK och Kaleido Konsthantverk.

Lördag 22 augusti – Valfestivalen

En levande och inkluderande mötesplats med extra fokus på unga och förstagångsväljare i höstens val. På Valfestivalen samlas politiska partier, ungdomsförbund, Uppsala kommun och engagerade aktörer från civilsamhället. Arrangeras av UKK med stöd av Bibliotek Uppsala

och flera förvaltningar i Uppsala kommun.

Sönd 23 augusti – Hundens dag

Under Hundens dag på Vaksala torg och UKK blir det uppvisningar inom bland annat agility, lydriad och arbetande hundar, tillsammans med inspirerande möten med aktörer från hela hund-Sverige. På scen ser vi den erfarna hundcoachen Fredrik Steen, känd bland annat från tv-programmet Hundcoachen och från Sommar i P1.

Onsd 26 aug – Seniorfestivalen

En dag på UKK och Vaksala torg med upplevelser, prova på-aktiviteter, föreläsningar, föreningsliv och underhållning för Uppsalas seniorer. Arrangeras av Uppsala kommun i samarbete med RF-SISU Uppland.

Sönd 30 aug – Pelle Svanslös Dag

En fartfylld, sanslös-svanslös familjedag med lek och lärande på Vaksala torg. Dagen bjuder på tre teman – trafik, rörelse och miljö – där barn får lära sig genom att prova, leka och utforska. Träffa Pelle, Maja Gräddnos och deras vänner, ta del av scenprogrammet och upptäck aktiviteter för hela familjen.

Fre 11 sept - Kulturnatten Pre-party

En dag fylld av aktiviteter och evenemang på Vaksala torg för alla åldrar, som uppvärmning inför Kulturnatten.

Lörd 12 sept – Kulturnatten

I samarbete med kulturorganisationen Selam arrangeras en stor konsert med ännu hemliga internationella artister – en värdig avslutning på en sommar fylld av upplevelser.

Hela programmet för Sommar på UKK finns på ukk.se/sommar och kommer att uppdateras med nya programpunkter ända fram till invigningen den 6 juni.

Mystik och berättelser från den andra sidan

– Harriet Nauer släpper ny skiva och spelar i Uppsala

Det är slutet av april och i Katalins jazzbar börjar det fyllas på med folk. Hela staden har fått en pratstund med kvällens huvudperson – artisten, singer-songwritern och den allt mer välkända – Harriet Nauer från Trollhättan.

– Det är kanske 70 procent mörker och 30 procent ljus i min musik, berättar hon. Jag vill förmedla min egen fantasivärld.

Egentligen heter Harriet någonting annat och egentligen är hon utbildad lärare, men musiken har alltid funnits där. Liksom mystiken.

– Psykisk ohälsa och självmord är något som återkommer i mina texter. Jag har ett mörker i mig, men också alltid ett hopp.

Harriet växte upp i den lilla staden Trollhättan och planerade för ett liv som lärare. Med en pappa som spelade gitarr och en mamma som sjöng fanns musiken ständigt närvarande. I 20-årsåldern började hon skriva musik.

– Jag har alltid skrivit dagbok och bestämde mig för att ta dagboksskrivandet in i musiken.

Idag är hon en etablerad artist. Hennes debutalbum heter Vampyre country och handlar om spöken, hemsökelse, död, onda gudar och pirater. Men också om livet, som segrar. Harriet skrattar. – Mörker krävs för att man ska se ljuset. Det vill jag förmedla.

Själva berättelsen är det viktigaste för Harriet. Hon tycker mycket om att skriva texter, där atmosfären byggs upp i det övernaturliga och livet efter döden är central. Texterna handlar ofta om mord – men ibland om att den mördade kommer tillbaka. – Jag gillar det mystiska, som man inte riktigt greppar. Men ändå dras till.

Drömmen är att kunna jobba som artist på heltid. Sedan ett par år turnerar hon Sverige runt med sin egen musik och sina egna texter. Hon har nyss gett ut sin debutskiva och sommaren är full av spelningar.

– Vi kommer att dyka upp lite här och där i sommar, jag och fantastiskt band, berättar Harriet. De hänger med mig på de flesta spelningar framöver.

Det är inte första gången som gänget uppträder i Uppsala och även



Harriet Nauer med band är i Uppsala för att spela musik från nya skivan Vampyre country. "En blandning av mystik, mörker, fantasivärldar och den verklighet vi lever i med psykisk ohälsa och till och med självmord", berättar Harriet.

om inte Harriet själv har några särskilda bindningar till staden säger hon att Uppsala har mycket som lockar.

– Det vackra gamla slottet och en

del annat här passar mig och min värld perfekt. Och publiken här är underbar.

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING

Pilgrimspaddling

Följ med på Danmark-Funbo församling och Gottsunda församling på pilgrimspaddling på Ekoln söndagen den 31 maj mellan klockan 10.00 och 14.00. Deltagarna paddlar kanot ut på Ekoln, stannar till på vattnet för reflektioner och går i land för medtagen lunch. Den som vill vara med skall vara simkunnig och kunna simma minst 200 meter. Paddlingen är kostnadsfri.

Klart för fyra spår

Regeringen ger nu klartecken för fyra spår mellan Uppsala och Stockholm, vilket betyder att den sista tveksamheten kring utbyggnaden av fyra järnvägsspår mellan Stockholm och Uppsala undanröjts. Allt beräknas vara klart senast 2034.

Dokumentera språk

Det finns språk i världen som håller på att försvinna. Alltför få människor använder dem. Professorn i lingvistik vid Institutionen för lingvistik och filologi vid Uppsala universitet Harald Hammarström åker världen runt för att studera och dokumentera ovanliga och unika språk, innan det är för sent. Just nu fokuserar han i huvudsak på Nya Guinea och kartlägger språket mor, som talas av 26 personer.

Testa din hörsel

I maj månad startar ett pilotprojekt på audionommottagningen där patienter själva kan testa sin hörsel på plats med hjälp av en smartplatta. Region Uppsala är bland de första i Sverige att införa den här typen av självttest för att patienter med störst behov ska få snabbare vård.

POLLENALLERGI – NÄR KROPPEN REAGERAR PÅ VÅREN

Äntligen är våren här och vi kan njuta av det fina vädret och allt det vackra som blommar. Tyvärr är det dock inte alla som kan njuta lika mycket under denna period på grund av pollenallergi. Symtom som klåda i ögonen, nästäppa, svullnad i bihålorna, nysningar, hosta, andningssvårigheter, trötthet och hjärndimma är vanliga.

För många är läkemedel ett viktigt stöd, men det behöver inte vara hela bilden. Det finns också saker vi kan göra för att stötta kroppen och därmed möjligen påverka hur starkt vi reagerar på pollen. Men först kan det vara hjälpsamt att förstå mer om vad som händer i kroppen vid pollenallergi.

Vad kan påverka hur vi reagerar på pollen?

Immunförsvaret överreagerar och tolkar pollen som ett hot, trots att det egentligen är ett ofarligt ämne. Mastceller, som är specialiserade immunceller, aktiveras och frisätter histamin och andra inflammatoriska ämnen som orsakar symtomen. Det handlar alltså inte bara om mängden pollen i luften, utan också om hur känsligt immunförsvaret är från början.

Den största delen av vårt immunförsvaret sitter i tarmen. Om tarmbarriären inte fungerar optimalt kan det påverka immunförsvaret och bidra till inflammation. Även tarmfloras sammansättning kan spela en roll för hur immunförsvaret reagerar, även om forskningen på området fortfarande utvecklas.

Histamin är en signalsubstans som är central i allergiska reaktioner. Kroppen bryter normalt ner histamin bland annat med hjälp av enzymet DAO (diaminoxidas) som främst bildas i tunntarmens slemhinna. Hur effektiv denna nedbrytning är kan variera mellan individer, om funktionen är nedsatt, kan det leda till ett överskott av histamin, vilket hos vissa kan bidra till ökade symtom.

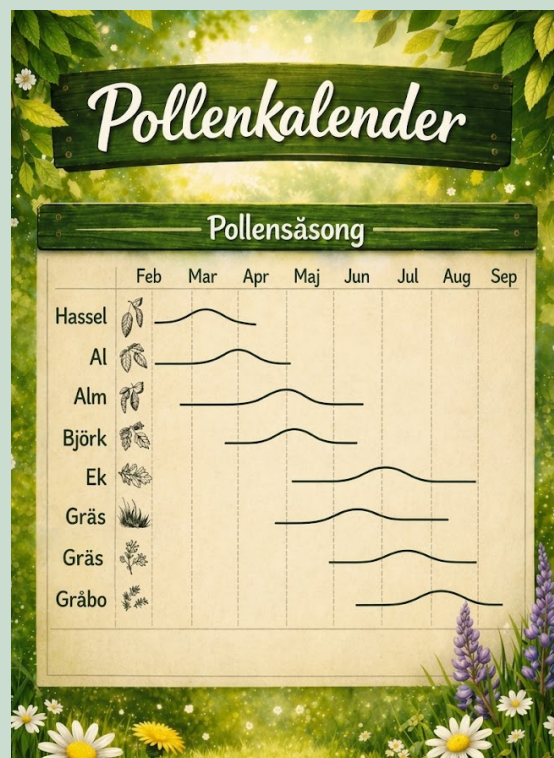
Kost, stress och sömnbrist är något som påverkar vårt immunförsvaret och därmed även hur vi reagerar på pollen.

Vad kan vi göra för att stötta kroppen?

- Stödja kroppens naturliga balans i immunförsvaret
- Stärka mage och tarmens normala funktion.
- Stödja lever och gallas normala funktion

Hur kan vi göra det?

- Lugna tarmen genom att äta en näringsrik och antiinflammatorisk kost.
- Undvika ämnen som belastar kroppen
- Stötta kroppen med enzymer vid behov, exempelvis för matsmältning
- Använda örter som kan stödja tarm, lever och kroppens naturliga balans (med rätt kunskap).
- Följ kroppens cirkadiska rytm med balans mellan ljus, mörker och vila.
- Minska stress och prioritera återhämtning och nervsystemsreglering.



För den som vill fördjupa sig finns olika tester, exempelvis analysering av mag- och tarmhälsa, inflammationsmarkörer och histaminintolerans. Dessa tester ersätter inte konventionell sjukvård. Vid besvär är det viktigt att alltid kontakta vården för en medicinsk bedömning.

Om du har pollenallergi kan det vara en signal om hur din kropp reagerar och mår i stort. Kroppen strävar hela tiden efter balans, och ofta finns det bakomliggande faktorer som kan vara värdefulla att se över. När symtomen redan brutit ut har kroppen ofta varit belastad under en längre tid, och genom att sätta in stöd tidigare kan man ge kroppen bättre förutsättningar inför pollensäsongen.

Månadens hälsosteg

Stötta kroppen genom regelbunden rytm

Försök att äta, sova och varva ner vid ungefär samma tider varje dag. När kroppens dygnsrytm är i balans får immunförsvaret bättre förutsättningar att fungera som det ska.

Månadens eftertanke

Kroppens reaktioner speglar ofta helheten i hur vi lever, återhämtar oss och tar hand om vår hälsa.

HEAL4REAL



Text: Sandra Gustafsson
Hemsida: www.heal4real.se
 [heal4real.se](https://www.instagram.com/heal4real.se)

“Det kommer alltid en historia”

Maria Nilsson Thores originalillustrationer visas på Bror Hjorths hus

Illustratören och barnboks-författaren Maria Nilsson Thore har varit verksam i 26 år och har skrivit egna böcker sedan 2004.

Hon fick stor uppmärksamhet 2011, då hon blev Augustnominerad för boken Petras prick. Nuförtiden är hon mest känd för bokserien Alla tre, som handlar om förskolebarn. Hennes originalillustrationer från några av böckerna finns att ta del av på Bror Hjorths hus fram till 31 maj.

Det som kännetecknar Marias illustrationer är att de målas i akvarell med en mild färgskala. Hon arbetar också ofta med ett nära perspektiv genom att zooma in mycket i bilden. Fokus på barnen är centralt, vilket betyder att barnet framställs stort medan den vuxne kan vara avskuren och endast en arm eller ben syns. – Jag vill komma nära in på

barnet, och då är det svårt att få plats med en vuxen i samma bild, säger Maria. Det här sättet att komponera bilden gör verkligen att det blir barnperspektiv.

Hon får inspiration till sina böcker från vardagens händelser samt egna tankar och känslor. Karaktärerna i böckerna Alla tre är baserade på hennes egna barn. Arbetet börjar ofta med att hon skissar fritt och spånar kring karaktärer, för att sedan skriva en berättelse.

– Det är som när små barn ritar och du frågar vad det föreställer – det kommer alltid en historia, konstaterar Maria.

I utställningen finns illustrationer från åtta av hennes böcker och blandat från Alla tre-serien. Alla bilder från varje bok är inte med, utan ett urval har gjorts. Bilderna hänger i ordning, och tanken är att bevara känslan av berättelsen så att man nästan kan ana en historia. Vid sidan av illustrationer-

na finns en låda med tillhörande böcker, så att man kan läsa hela berättelserna. Det finns också en folder som sammanfattar vad böckerna handlar om.

Bror Hjorths hus har bilderboksutställningar en gång om året. Museielektorn Maria Malmberg Wallin, som är ansvarig för den konstpedagogiska verksamheten, har varit delaktig i urvalet av utställningen.

– Vi visar inte alla bilder från böckerna, eftersom vi då hade fått plats för färre böcker. Det känns roligare att visa fler historier, säger Maria.

Vidare berättar hon att Maria Nilsson Thore är en självklar utställare hos dem och att det är fint att se hantverket i originalet i en utställning. Det gör att man rent tekniskt kan se hur bilderna har framställts.

– Hon har ett tydligt bildberättande och en härlig färgskala, vilket är kul att visa upp, säger

Maria.

– De på Bror Hjorths hus vill lyfta bilderbokskonstnärer som just konstnärer, och det tycker jag är väldigt fint, säger Maria Nilsson Thore.

Det har varit väldigt fin respons från besökare. Maria Nilsson Thore tycker att det är kul med publika evenemang eftersom hon oftast sitter ensam och jobbar. Hon trivs väldigt bra i barnboksvärlden och möts bara av värme.

– Jag kan träffa småbarn som kan recitera böckerna och då blir jag överlycklig.

Bror Hjorths Hus erbjuder också aktiviteter som är kopplade till utställningen, bland annat bildjakt och finn fem fel. Dessutom säljs Maria Nilsson Thores böcker.

– Jag hoppas att många hittar hit och upptäcker hennes böcker. De är fantastiska, avslutar Maria Malmberg Wallin.

TEXT OCH FOTO: LINA-MARIA HJORTELL



Maria Nilsson Thore hoppas att hennes illustrationer ska väcka nyfikenhet hos besökarna på Bror Hjorths hus denna period.

För Världens barn

Lördagen den 23 maj klockan 13.00 blir det tre konserter i Gottsunda kyrka. Anna Charlotta Gunnarsson och Klas Backman har skrivit text och musik till 12 sånger om känslorna. Medverkar gör Ayla Kabaca, barnköreerna Gottsundaklavarna 1 och 2, Vindhems kyrkans barnkör Vindkraft, körsångare från Sofia församling i Stockholm samt orkester under ledning av Peter Melin. Fri entré. Insamling till Världens barn.

Möbler återanvänds

Kommunens verksamheter byter möbler med varandra och skapar meningsfull sysselsättning för personer med funktionsvariation. På fyra år har kommunens verksamheter sparat miljontals kronor och tonvis med koldioxidutsläpp. Sedan 2022 har mer än 5 000 möbler återanvänts, vilket har sparat kommunen 14 miljoner kronor och 200 ton koldioxid.

Nya vicerektorer

Rektor har utsett nya vicerektorer respektive ställföreträdande vicerektorer för Uppsala universitet från den 1 juli 2026. För Vetenskapssamfundet för humaniora och samhällsvetenskap blir det ny ledning, nämligen Eva Mörk, professor vid Nationalekonomiska institutionen och Torbjörn Gustafsson Chorell, professor vid Institutionen för idéhistoria. Till vetenskapsområdet för medicin och farmaci har valts vicerektor Peter Ståhlberg, professor vid Institutionen för kirurgiska vetenskaper och ställföreträdande vicerektor Mathias Hallberg, professor vid Institutionen för farmaceutisk bioteknik.



DIN LOKALA LEKSAKSAFFÄR MED DET LILLA EXTRA OCH PERSONLIG SERVICE

Hos oss hittar ni
kvalitetsleksaker och mycket
mer för alla tillfällen.

*Leksaker för den nyfödda, dopet & kalaset.
Spel, Pussel och Pysse!*

Vi har det och mycket mer..

**VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ
KUNGSÄNGSGATAN 13**



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

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. Hon tvingas in i ett äktenskap med en



Författaren Lisa Joof från Uppsala debuterar med boken *Ljuset bortom bergen*. Den tar upp ämnet våld i nära relationer och finns att köpa från 10 maj. Fotograf: David Lagerlöf

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 Systerskapet, ett hemligt nätverk av kvinnor som vägrar låta sig tystas och som kämpar för att rädda andra i desperata situationer. Systerskapet är ett fiktivt namn, men symboliserar många hjälpororganisationer och individer som tillägnar 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.



Vi gör trädgården och hemmet fint inför våren!

Vi hjälper er med bland annat:

- ✓ Trädbeskrning
- ✓ 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



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

Grillska gården

– enda bevarade stadsgården i Uppsala

I den anrika staden Uppsala finns det mängder av hus med historisk tyngd. Domkyrkan, Slottet och Carolina Rediviva är några av dem. Men av så kallade stadsgårdar finns det en enda bevarad och det är Grillska gården.

Den ligger längs med Trädgårdsgatan och Slottsgränd i kvarteret Munken i centrala Uppsala. En tomt med bostadshus och ekonomibyggnader, som ofta bildade en sluten fyrkant runt en innergård, kallas stadsgård.

Släkten Grill, som har gett namn till gården, härstammar från Tyskland och anfadern hette Andreas Grill. Släkten inflyt-

tade till Sverige på 1600-talet. Sonsonen Anthoni Grill var guldsmed och blev chef för Rikets myntverk. Hans söner blev grosshandlare och räknas till den så kallade Skeppsbroadeln i Stockholm under 1700-talet. Namnet kommer av att många av dem hade sina kontor och bostäder samt lager och magasin vid Skeppsbron i Gamla stan.

Vem som lät bygga Grillska gården i Uppsala är inte helt klart, men flera källor uppger att Claes Grill, som levde mellan 1705 och 1767, startade bygget. Den nuvarande byggnaden stod färdig 1766. Bakom sådana ståndsmässiga bostäder stod ofta förmögna bruksägare, som skaffade sig bostäder att ha vid besöken inne i staden. Familjen Grill ägde bland

annat Österby bruk. Vid resor mellan bruken och Stockholm kunde det också vara bra att ha ett hus i Uppsala att mellanlanda i. Många sådana hus har rivits och ersatts av moderna byggnader. Grillska husets huvudbyggnad är det hus som ligger längs med Trädgårdsgatan. Det var ursprungligen i trä och rödmålat med den klassiska slamfärgen från Falu koppargruva. Putsen fick det vid en ombyggnad 1861.

Den andra stora byggnaden är ett stenhus som från början endast hade två våningar. Bottenvåningen innehöll gårdens stall och brygghus, och valvbågarna påminner om hur det kan ha sett ut då för länge sedan. Ett putsat envåningshus tillhör också gården. Flera gånger har

grävskoporna varit farligt nära Grillska gården, men den har räddats för eftervärlden och är nu renoverad och i gott skick.

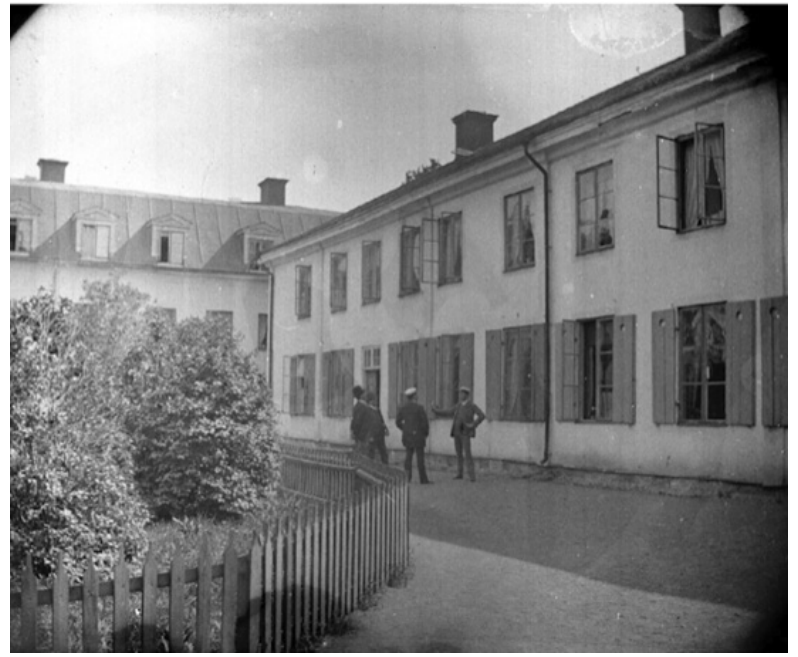
I dag ägs och förvaltas allt av bostadsrättsföreningen Grillska gården. Fram till 2013 ägdes Brygghuset av Röda korset som hade kontor där. Nu är Newmaninstitutet ägare av fastigheten. I stall- och fähuslängan har Röda korsets uppsalaförening kontor och här finns även deras mötesplats. Träffpunkten för social verksamhet.

TEXT: BIRGITTA MARKENDAHL



Till vänster: Grillska gården är ett unikum i Uppsala och visar på en klassisk gårdsmiljö från 1700-talet. Foto: GG

Till höger: Grillska gården, omkring 1900. Här ser man att bottenvåningens fönster var försedda med fönsterluckor. Foto: UM.



STÄNGT FÖR OMVÅRDNAD.
ÖPPET FÖR FRAMTIDEN.

REGNIA ÅTERVÄNDER SÅ FORT SOM MÖJLIGT.

www.regniateatern.se





När allt måste bli rätt

Välkommen till Evigheten, en auktoriserad begravningsbyrå som ordnar med både kyrkliga och borgerliga begravningar.

Vi har kontor i Uppsala, Sigtuna, Märsta, Östhammar, Örbyhus och Österbybruk.

Vi står för omtanke, trygghet och personlig service i mötet med våra kunder. Vi hjälper er att få begravningen just så som ni vill ha den: med blommor, annons, sång och musik.

Livet före döden – och efter.

Evighetens podd har snabbt blivit oerhört uppskattad. Här ryms både djupa frågor och smittande livsglädje. Kända och okända personer berättar om sina insikter och erfarenheter.

Lyssna gärna, du med på till exempel Stina Wollter om "Mina döda har gjort mig till en bättre människa", Lars Björklund om "Jag vill att mina spår ska få försvinna" eller Anki Palm om "Bomullssystrar".

Finns på evighetenspodd.se samt där poddar finns!



Visste du att
EVIGHETEN
är den enda familjeägda
begravningsbyrå i
hela Uppsala



020-018 0181 • info@evigheten.info • www.evigheten.info