

GODA NYHETER FRÅN

HELA STADEN UPPSALA

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten

UPPSALAS
STÖRSTA
GRATISTIDNING
VECKA 26 - 2026

Dagsfärs gelato med kärlek, s 9

Besök katthemmet
Samvetet, s 11

Vikingatidsfestival

s 20-21

Detta är en
politisk annons för
Socialdemokraterna
Uppsala inför valet
2026. Läs mer om
vår politik:



Fotboll vid studan? Riktigt sossigt.

2020 byggde vi klart nya Studan.

2026 ser vi till att alla kan följa fotbolls-VM
på storbildsskärm.



Utvecklingspartiet demokraterna

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



Läs vår nya tidning "100% Uppsala" med
berättelser som engagerar och berör.

Scanna och läs på
svenska and in English



Det väntar en solig vecka

Det finns väldigt mycket fint i vårt kära Uppsala, men något som sticker ut – och alltid har gjort det – tycker jag är aktiviteterna på Fyrisgården.

Högt och lågt, upp och ner, ibland öser regnet ner och ibland skiner solen. Men alltid, alltid är alla människor välkomna dit – oavsett funktionsvariationer eller annat som kanske gör det svårt,

rentav omöjligt, i andra sammanhang.

Just det ordet gillar jag förresten. En variation av de funktioner som vi människor har. Inte sämre eller mindre eller något annat nedlåtande. Bara en variant som passar just den människan som har den.

Nåväl, om verksamheten där handlar en av artiklarna i veckans tidning. En annan handlar om häftiga Vikingatidsfestivalen och

en tredje om Kåbo. Som ni vet blandar vi högt och lågt på den här redaktionen och det tänker vi fortsätta med.

En grej som jag skrivit om är katterhemmet Samvetet. Passande namn, för hur har vi samvete att lämna våra katter ensamma efter sommaren när det är dags att åka hem till stan? Eller att slänga ut dem i skogen när barnen tröttnat på det som nyss var en söt kat-tunge?

Till alla ensamma katters lycka finns Anette och de andra på Samvetet. Hade jag inte redan haft två svarta sötnosar där hemma hade jag med glädje erbjudit minst en hemlös katt från Samvetet nästan att bo. Har du funderat på en egen katt, gå in på deras hemsida och kolla vilka godingar som väntar på dig där.

Eller gör något helt annat av den soliga veckan som väntar på dig nu!

/Anna Löfving
chefredaktör och ansvarig utgivare
anna@ofreslottsmedia.se

Goda nyheter om Uppsala!

Följ oss varje dag -
på hemsidan och sociala medier

@helastadenuppsala

www.helastadenuppsala.nu

OM DU VILL SAMARBETA, REDAKTIONELLT
ELLER VIA ANNONSER:
RING/MESSA: 0760-05 13 19
MEJLA: annons@ofreslottsmedia.se

SE PRISFÖRSLAG OCH ANNONSSTORLEKAR PÅ HELASTADENUPPSALA.NU

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

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
hejemmatapper@gmail.com



LINA-MARIA HJORTELL

Skribent
ljortell@gmail.com



SANDRA GUSTAFSSON

Hälsoskribent
heal4real.se@gmail.com



BIRGITTA MARKENDAHL

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



BIRGITTA KULLING

Kösör
birgitta.kulling@gmail.com



MALIN ÅNEBY

Säljare
malin@ofreslottsmedia.se

Hej!

På lördagar, varannan vecka, finns den nya papperstidningen att hämta på cirka 25 ställen runt om i stan. Kolla på hemsidan exakt var!

Du hittar vår e-tidning på www.helastadenuppsala.nu. Den finns vanligtvis där ett par dagar innan papperstidningen hunnit till tidningsställen.

Tipsa oss om goda nyheter - på mejl, sms, hemsidan eller via instagram och facebook.



Närvärpt, närodlat, närmalet. Somriga matupplevelser på Landsberga gård.

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 industritillverkat någonstans långt borta värnar vi det närodlade.

I vår gårdsbutik har vi samlat matvaror och delikatesser från hela Uppland och i caféet serverar vi gårdens hemlagade och hembakade maträtter och bakverk, som du kan avnjuta på vår stora uteservering.

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. På gården har vi också en sommarbutik med vackra inredningsprylar för livet på landet.

Besök oss i sommar 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

Flygfän av alla slag

Vid Gryttjoms flygfält är det full aktivitet, inte bara av flygplan och fallskärmschoppare. I luften och på marken myllrar, surrar och flaxar en stor mängd olika arter som fjärilar, fåglar och bin, bland en bred flora av växter.

I projektet Ett hopp för pollinatörerna, som drivs av Upplandsstiftelsen, har nu över 600 arter kartlagts vid flygfältet.

2021 gjorde Svenska flygsportförbundet en kartläggning över många flygfält i landet, och Gryttjoms flygfält sydväst om Tierp visade sig ha en stor artrikedom. Det valdes då ut som ett av de fält man skulle satsa på för att gynna den biologiska mångfalden. 2024 startade Upplandsstiftelsen projektet tillsammans med Stockholms fallskärmsklubb som nyttjar flygfältet. Sedan dess har arbetet med kartläggningen av arter fortsatt, och en mängd insatser för att gynna pollinatörer och fåglar på flygfältet har genomförts. – Det vi gör är som ett helt bibliotek av insatser. Var för sig är det ganska enkla medel, men som gör stor nytta för artrikedomen här vi Gryttjoms flygfält, säger Cajsa Björkén,



Vid Gryttjoms flygfält är det full aktivitet, inte bara av flygplan och fallskärmschoppare. naturvårdsspecialist på Upplandsstiftelsen.

Bland de över 600 arterna som kartlagts finns över 150 arter av bin, fjärilar och andra pollinatörer, varav 12 är rödlistade. För dem har man byggt insektshotell, sandbäddar och lerbäddar – favoritplatser för många bin att bygga bo i. Även bland fågelarterna finns en stor bredd, och till fåglar och fladdermöss har man satt ut holkar.

Varför behövs pollinatörerna?

– Vi är helt beroende av pollinatörerna för att kunna odla den mat vi äter, samtidigt som många arter hotas av dagens jordbruk, säger Cajsa.

Stora delar av Upplandsslätten har länge brukats som åkermark och genom tillförsel av konstgödsel blivit mycket näringsrik. Cajsa förklarar att den kväverika jorden bara gynnar ett fåtal växtarter som lätt konkurrerar ut andra. Gryttjom har länge nyttjats som

flygfält, och har varken gödslats eller plöjts, vilket har lett till en näringsfattig mark och en artrik flora.

Därför är det viktigt att värna om den näringsfattiga marken och bidra till att den utmarglas ännu mer. På Gryttjoms flygfält har det gjorts genom att samla upp höet efter slåttarna och bränna fjolårets kvarvarande gräs på våren.

På så vis får de konkurrensstarka arterna en chans att slå rot, vilket i sin tur gynnar pollinatörerna. Under en livscykel kan en art behöva flera olika eller en specifik växt för att kunna leva och föröka sig. – En fjäril kanske behöver nektar som mat från en viss sorts växt, men lägger sina ägg på en annan.

Det har dessutom anlagts en helt ny äng vid flygfältet, där det tidigare varit åkermark. Den näringsrika jorden har grävts bort, ersatts med ängsjord och lokalt insamlade frön har såtts in. – Där har det tidigare bara varit maskrosor. Nu, den första säsongen är ängen helt blå av blåklint. Det är lite häftigt att se uppifrån av de som hoppar fallskärm, säger Cajsa.

Projektet Ett hopp för pollinatörerna drivs av Upplandsstiftelsen tillsammans med Stockholms fallskärmsklubb, Upplands ornitologiska förening, Naturskyddsföreningen i Tierp, markägaren och Svenska flygsportförbundet för att gynna pollinatörer och fåglar. Medfinansierare är Leader Dalälven och Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling.

Hjälp pollinatörerna!

Du kan själv hjälpa viktiga pollinatörer som bin och fjärilar genom att sätta ut insektshotell, odla bivänliga blommor i din balkonglåda, eller låta bli att klippa gräsmattan på de ställen där det växer mycket blommor.



Insektshotell.



Gyllensandbi – Småullbi.

Björn Ehlin Hair Team

– Årets arbetsgivare 2026

Mattias Ehlin har arbetat på frisörsalongen Björn Ehlin hair team sedan 1994. Företaget grundades av hans farfar 1948 på Ärna och drevs då som herrfrisörsalong för militärer.

Efter hand öppnades salonger i Salabacke och Eriksberg, som Mattias pappa sedan tog över. Den nuvarande lokalen på Sysslomansgatan öppnade 1974, och Mattias tog över den efter sin pappa 2007.

– Våra tre ledord är kreativitet, service och engagemang, säger Mattias. Det har vi jobbat med sedan farfars tid, vi vill utföra den bästa klippningen och ge den bästa servicen.

Mattias känner stor passion för frisöryrket och han älskar att få vara kreativ och ägna sig åt tredimensionell konst. Han vill att kunderna ska få en stund där de kan få koppla av och landa i

sig själva.

– Kunderna ska gå härifrån med en fin frisyr och känna sig lite snyggare, och med en känsla av harmoni.

Björn Ehlin hair team har varit nominerad till Årets frisör-gala och tog hem segern som Årets arbetsgivare 2026. Det som främst ligger bakom utmärkelsen är trivsel, brinnande engagemang, möjlighet till utveckling och att personalen stannar kvar. – Jag har fantastiska medarbetare och vi har så kul tillsammans, säger Mattias. Om personalen trivs kommer även kunderna att trivas.

Som arbetsgivare sätter Mattias personalen i första rummet. Han är närvarande i lokalen minst fyra dagar i veckan, vilket ger dem möjlighet att komma in på kontoret och diskutera frågor som uppstår. Han ägnar ungefär 40 procent av sin arbetstid åt kundkontakt.

– Många arbetsgivare i min bransch klipper väldigt mycket

själva, vilket gör att de inte hinner ge tid åt personalen och företaget.

Dessutom betonar han vikten av att vara organiserad och planera verksamheten. Det är viktigt att ha något att se fram emot, men också att det finns framförhållning, så att personalen vet när de ska jobba och kan planera sitt eget liv.

– Vi gör väldigt mycket roligt tillsammans, säger Mattias. Till hösten ska vi åka på kurser och till Högbo bruk, och nästa vår blir det en resa till Milano.

Mattias tror att det som är unikt för just deras salong är att de ofta åker iväg på olika aktiviteter tillsammans och att det finns många utbildningsmöjligheter för personalen. Han handplockar också de bästa eleverna direkt från skolorna och utvecklar dem sedan till skickliga frisörer inom Björn Ehlin hair team.

– Vi är ett gäng frisörer i olika åldrar, som är extremt duktiga och kreativa.

Björn Ehlin hair team har vunnit priser tidigare, till exempel blev de Årets frisör 2015. Responsen från kunderna har varit positiv genom åren, och efter vinsten Årets arbetsgivare har responsen varit enorm.

– Det är viktigt för människor att ha en bra arbetsgivare eftersom det styr mycket hur man mår, säger Mattias.

Framöver har Mattias inga planer på att expandera och öppna fler salonger, utan han vill istället fokusera på att fortsätta upprätthålla den bästa salongen på Sysslomansgatan med dess familjära känsla. För närvarande arbetar också hans två barn som receptionister på salongen, och det finns en önskan om att en ny generation ska ta över i framtiden.

– Jag hoppas att familjeföretaget kommer att leva vidare, det skulle vara jättetrevligt, avslutar Mattias.

TEXT O FOTO: LINA-MARIA HJORTELL



Arbetsgivaren Mattias Ehlin sätter personalen i första rummet – i frisersalongen som hans farfar startade i Uppsala för många år sedan.

Om när Uppsala vågade tro på något nytt



Theo Blanco ser ut över Uppsala som han vill styra efter valet i höst. För att nå ut testat han många nya metoder. Till exempel har han blivit stor på TikTok.

För många år Theo Blanco känd för att ha gjort amerikansk fotboll till en stor publiksport i Uppsala. Idag är han också en ledande lokalpolitiker. Det här är resan i en stad som har allt att vinna på att tro mer på sig själv.

Det finns ögonblick då en stad ser sig själv på ett nytt sätt. För Uppsala kom ett sådant ögonblick på Studenternas, när Theo Blanco spelade sin första match för Uppsala 86ers. Christer Engqvist på P4 Uppland har beskrivit det som att Theo förändrade Uppsala på bara några sekunder.



Turbo blev snabbt en succé när det öppnade 2016. Många föräldrar var glada över att barnen kunde springa och hoppa av sig. 2022 köpte JumpYard upp verksamheten.

– Hela city blev ett vardagsrum. Människor blir stolta när de ser vad som går att göra tillsammans.

Efter arbete som sportkommentator på TV3 och några år i Norrköping återvände Theo 2007 till Uppsala som marknadschef på Uppsala Nya Tidning.

– På UNT lärde jag känna Uppsala på djupet. Jag träffade företagare och eldsjälar som kämpade varje dag. Så mycket av stan bärs upp av människor som inte får de stora rubrikerna.

Efter fler uppdrag inom media märkte han på sina barn hur mycket tid som gick åt till iPads.

– Jag förstod att vi behövde göra något åt en generation som rör sig mindre. Det behövdes en ny typ av arena, där alla barn kan känna glädjen att röra sig.

Idén till Turbo var född. För tio år sedan öppnade verksamheten i Uppsala.

– Alla barn känner sig inte hemma i den vanliga idrotten, men många vill röra på sig. En del stod vid sidan. Sedan testade de. De växte av att våga.

Genom Turbo mötte Theo också barn och familjer som stod vid sidan av samhället. En av dem var Juma, en ung afghansk pojke som kommit till Sverige utan att kunna styrka sin ålder. När passet fanns kvar i Turkiet reste Theo dit.

– Juma var den modiga. Inte jag. Jag såg bara en ung människa som behövde en chans.

För Theo avgörs integrationen i vardagen.

– Det handlar om skola, fritid, jobb och vuxna som bryr sig. Om att någon känner: jag behövs här. Många vill bidra, men samhället måste öppna fler dörrar.

Idag är Theo Blanco förstanamn på Utvecklingspartiet demokraternas lista i kommunvalet och ledamot i arbetsmarknadsnämnden.

– Jag tror på Uppsala. Det är därför jag engagerat mig. Inte för att allt är dåligt, utan för att så mycket kan bli bättre.

Han talar gärna om föreningslivet, barnen, skolan och de små företagen.

– Ett barn som hittar en förening hittar vänner, vuxna förebilder och en riktning. Många Uppsalabor är trötta på att saker fastnar. Kommunen måste bli bättre på att använda kraften hos företagare, föreningar och personalen i skolan och omsorgen.

Theo valde Utvecklingspartiet

demokraterna för att allt börjar i engagemanget för Uppsala och för att de har fokus på samarbete istället för politiska bråk och ideologi.

– Vi ska vara stolta över Uppsala, inte bara över domkyrkan och universitetet, utan över människorna som bygger staden varje dag. Jag vill att Uppsala ska vara en stad där fler känner framtidsstro. Där vi enas om att förbättra villkoren i skolan, för våra äldre, får fler i arbete och skapar en trygg stad att vara stolt över.



Landslagstruppen 1992 i samband med EM-kval. Totalt gjorde Theo 150 landskamper i amerikansk fotboll.



**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**



Örhängen 399 kr Halsband 1595 kr

Mobilväska 455 kr Uppsala slott bricka 449 kr

Tårtspade Askungen
med lös klack, 445 kr

Sofie Sjöström *design*

Uppsalas färgstarkaste presentbutik

Bangårdsgatan 10 korsningen Dragarbrunnsgatan

Öppet vardagar kl 10-18 samt lördagar kl 10-16 hela sommaren

www.sofiesjostrom.se



Ryggsäck 295 kr Låderspillsväska 795 kr



**Träna dig glad
hela sommaren!**

Vi har öppet inne, ute och online.

Stadsträdgården:
Må och to 17.30 och 18.30. Gratis för alla!

Uppsala Summer Zone:
Gym och gruppträning. Gratis för alla!

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



TEXT FOTOGRAF: ANNA LÖF VING

FÖRSTA SPAD-TAGET TAGET

Det första spadtaget för ombyggnaden av Gamlis IP i Uppsala har nyligen tagits. Här ska det bli en modern idrottsanläggning anpassad för spel året runt, och den beräknas vara färdig i oktober 2027. Gräsplanen ersätts med en uppvärmd konstgräsplan, och området kompletteras med ny servicebyggnad, läktare och förbättrade faciliteter för både spelare och publik. Kommunen vill på detta sätt öka tillgången till fotbollplaner i olika stadsdelar och ge fler möjlighet att träna nära där de bor. Gamlis IP kommer främst att användas för bredd- och semielitfotboll och blir ett komplement till Studenternas IP, som fortsatt är kommunens huvudarena för elitfotboll.

EN NY NATURLEK

Gottsundagipen är ett naturrområde som sträcker sig från Vårdsåtravägen, förbi Gottsunda och till Sunnersta. Här finns stora gräsytor och bollplaner, flera stigar, skidspår och kolonilotter med växter från hela världen. En ny naturlek öppnar nu i norra delen av Gottsundagipen. Det är ett första steg i att utveckla området utifrån de idéer som tagits fram tillsammans med boende och förskolor i närheten.

UPPSALA UNIVERSITET KLÄTTRAR

Uppsala universitet fortsätter klättra inom QS (Quacquarelli Symonds) World University Ranking och ökar sex placeringar från plats 93 till plats 87. Det handlar alltså om universitetens prestationer. Lunds universitet är precis som i fjol bästa svenska lärosäte på plats 71(+1), följt av KTH på plats 82(-4). Uppsala universitet kommer på tredje plats nationellt.

Lyckat midsommarfirande

Liljekonvaljeholmen i Uppsala fylldes av deltagare i alla åldrar som dansade kring stängen, deltog i femkamp eller hade picknick i sommarvädret när det traditionella midsommarfirandet kom tillbaka till parken efter sju års uppehåll.

På Liljekonvaljeholmen vid Fyrisån i Sunnersta i södra

Uppsala har det ordnats midsommarfirande sedan 1920. Men covidpandemin medförde att firandet fick ställas in 2020, och därefter återkom arrangemanget först i år.

När midsommarfirandet kom tillbaka till Liljekonvaljeholmen efter sju års uppehåll strömmade deltagarna till i stora skaror, precis som förr om åren. Många var på plats redan innan grindarna till folkparken öppnade kl. 13, och när firandet avslutades kl.

17 hade 1 913 barn och vuxna passerat entrén. Det överträffade förväntningarna hos arrangören, nykterhetsorganisationen Movendi.

– Vi är verkligen glada att så många ville fira midsommar med oss på Liljekonvaljeholmen. Det kom betydligt fler deltagare än vi hade vågat hoppas på, säger Maria Haglund, ordförande för Movendis barnverksamhet i Uppsala län



Flera hundra dansade runt stängen vid Movendis midsommarfirande på Liljekonvaljeholmen. Foto: Niklas Christerson



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

Dagsfärsk gelato gjord med kärlek



Ägaren till Uppsala gelateria Hanna Bigelius är utbildad konditor och har också deltagit i glass-SM och tagit hem både en guldmedalj och en silvermedalj.

Sommaren är här och vad passar då bättre än att njuta av en god glass? Uppsala Gelateria, som är beläget på Sparrisgatan i Årsta, har bedrivit sin verksamhet i ett år. Ägaren Hanna Bigelius är utbildad konditor, vilket hon har jobbat på heltid med sedan 2020. Hon har också deltagit i glass-SM och tagit hem både en guldmedalj och en silvermedalj.

Hanna har drömt om att starta eget inom bageri- och konditoribranschen sedan hon var barn. Genom tävlingarna fick hon mersmak för just glass, och dessutom hon har gått en glasskurs i Italien och fördjupat sina kunskaper om gelato. – Jag tyckte det var kul, så när jag fick möjligheten att starta eget företag var det självklart att det skulle bli glass.

På Uppsala Gelateria ligger fokus på kvalitet och att leverera glass som kunderna uppskattar och som de själva är stolta över. Hanna berättar att det som utmärker gelatoglass i förhållande till vanlig glass är att den är krämigare och mer smakrik än vanlig glass. Det som är unikt för dem är att glassen är dagsfärsk och görs varje morgon. Glassen innehåller heller inga tillsatser eller färgämnen, och de använder rena råvaror i sin tillverkning. – Man ska känna att glassen är gjord med kärlek.

Hon får inspiration till glass-smakerna från sociala medier, restauranger eller glass som hon ätit tidigare och vill återskapa. Kunder kommer också med förslag och idéer utifrån vad de älskar. Smakerna varierar och det finns inte samma smaker varje dag. – Jag försöker bara göra det jag själv tycker är väldigt gott, säger Hanna. Våra bästsäljare i nuläget är pistage och mango- och pas-

sionsfruktsorbet.

Förutom glass erbjuder de också dryck och lättare mat. Kaffet är köpt lokalt från Uppsala kafferosteri, och Hanna betonar vikten av att samarbeta med andra småföretagare. Under hösten och våren erbjöd de brunch och köpte in kroasanger från Kroasang Bageri. De har också alkoholtillstånd. – Det är lyx att kunna ta ett glas bubbel och lite glass under en sommar dag.

Vidare berättar Hanna att de har kvällsöppet fram till 22, vilket är uppskattat hos kunderna. De vill erbjuda möjligheten för kunderna att kunna ta en glass en varm sommarkväll, eftersom många andra ställen i Uppsala stänger tidigare. Förhoppningen är att skapa en känsla av att vara utomlands, vilket kunderna också säger att de upplever.

Förhoppningen är att kunderna som besöker dem ska få en härlig

känsla och tycka att Uppsala Gelateria är något alldeles extra. Hittills har responsen varit väldigt positiv och det finns många återkommande kunder. – Det måste finnas något man tycker om om man vill komma tillbaka vecka efter vecka, säger Hanna.

Under våren har det satsats mer på uteserveringen och de har byggt en ny entré. Nytt för i år är möjligheten att boka Uppsala Gelateria till event, vilket innebär att de åker ut med en glassvagn och närvarar på till exempel bröllop eller andra fester. Responsen från de som bokat är positiv och många är nyfikna på att testa glassvagnen. – Men nu ska vi landa i verksamheten och låta den rulla på. Till hösten eller nästa sommar blir det mer fokus på event och att komma ut med glassvagnen, avslutar Hanna.

TEXT O FOTO: LINA-MARIA HJORTELL

En städfirma som gör
skillnad

Våra tjänster

- Hemstädning
- Flyttstädning
- Storstädning
- Visningsstädning
- Fönsterputs
- Företagsstädning

SoDePo Services är en pålitlig städfirma som erbjuder städtjänster till fast pris, nöjd-kund-garanti och miljövänliga arbetsmetoder.

✉ sodeposervicesab@gmail.com

☎ 0763200176



Upptäck historien hos oss



Sommaren på Medicinhistoriska museet

Guidade vandringar i Ulleråker • Specialvisning av utställningen *Materia medica*
Möt apotekaren • Visningar av museet tor kl 17, sön kl 13 (sv) 15 (en)

Öppet
tis 13-17
tor 13-20
sön 11-16



Medicin
historiska
Museet.
Uppsala

Mer på:
uu.se/medicinhistoriska-museet

Lidjekomvalje HOLMEN

SOMMARENS DANSPROGRAM

Arrangeras av
P.Heléns Musikproduktion

TISDAGAR 13.00-17.00

Tisdag 30 juni Kjellez

Tisdag 7 juli Sandbergs

Tisdag 28 juli Sounders

Tisdag 11 augusti Engdahls

Tisdag 25 augusti Jive

Entré: 200 kr

SÖNDAGAR 17.00-21.00

Söndag 5 juli Blender

Söndag 26 juli Streaplers

Söndag 2 augusti Date

Söndag 9 augusti Donnez

Söndag 23 augusti Casanovas

Söndag 6 september Excess

Entré: 280 kr



”De behöver ett hem och vi har ett”

– Hjälp någon av Uppsalas alla hemlösa katter

TEXT O FOTO: ANNA LÖFVING

– Jag älskar katter! De är gosiga, som bebisar, samtidigt som de är självständiga och riktiga rovdjur ibland.

Det är torsdag kväll och Anette

Lundberg har just gått på sitt pass som volontär på katthemmet Samvetet strax utanför Uppsala. Lokalerna är nya och fräscha och hon berättar att de ganska nyss flyttat hit från en annan plats och att det känns toppen.

– Det är nytt och fint här och mycket plats för våra katter.

Hos Samvetet bor just nu 54 katter. De är placerade i olika stora rum, ibland ensamma, ibland flera stycken tillsammans. Anette säger att man provar sig fram, vilka katter som trivs ensamma och vilka som vill ha sällskap. Ibland kommer katterna tillsammans till katthemmet, en mamma med sina ungar eller ett syskonpar, och då placeras de i samma rum. – De flesta katter går ihop med andra, men ibland behöver någon vara för sig själv.

Allt som allt ansvarar Samvetet just nu får ett 70-tal katter. 54 är på katthemmet, resten befinner sig i så kallade akuthem. Det kan bero på att de behöver vara i en hemmiljö, att de kanske genomgått en operation eller att något annat speciellt inträffat. Alla katter är i behov av nya egna



hem och Anette och de andra 40-talet volontärer som är engagerade arbetar på olika sätt för att hitta bra hem till dem.

– De allra flesta hittar egna hem så småningom, men i undantagsfall kan någon katt bli kvar här riktigt länge.

Rebecca och Victor, som besöker

Samvetet idag, är glada. De hade först tänkt sig två andra katter, men efter diskussion med de ansvariga på Samvetet har de idag träffat två katter som de verkligen känner kommer att passa hemma hos dem. Rebecca förklarar. – De här två känns helt rätt för oss. De behöver ett hem och vi har ett, det här kommer att gå bra.



Vasilisa Butorina med en av katterna.

Att personalen på Samvetet

är väldigt noggrann med var katterna hamnar står klart. Vem som helst får inte adoptera katterna, utan i varje enskilt fall görs en noggrann utredning och för Anette och de andra är det väldigt viktigt att katten hamnar rätt och blir väl omhändertagen. Anette berättar att om det ändå blir fel, om de nya ägarna inte kan ta hand om sin katt, är den alltid välkommen tillbaka till hemmet.

– Den katt som en gång kommit till oss tar vi alltid hand om. Behöver de komma tillbaka och placeras i ett nytt hem ordnar vi det.

Anette har varit engagerad i katthemmet fyra år och säger att om



Anette Lundberg älskar katter och önskar inget högre än att de hemlösa på Samvetet ska få nya fina hem. På bilden syns Lucinda, som är en speciellt trevlig liten hona. Foto: Molly Norrbin.

man är en djurälskare – som hon – finns inget bättre att ägna sig åt. Att få komma till katthemmet efter en dag på jobbet och känna att man ger en viktig insats för djuren är det bästa som finns. – Lugnet här och känslan av att göra något viktigt för de fina katterna är fantastiskt. Jag tycker verkligen om det här uppdraget.

Vasilisa Butorina håller med. Hon kommer också till Samvetet varje vecka och upplever att hon gör en viktig insats. Katter är hennes passion och att se dem hitta nya, bra ägare är viktigt.

– Det känns jättebra att göra den här insatsen. Jag tycker mycket om katter och vill hjälpa på det sätt jag kan.

De flesta katter som bor på

Samvetet är sådana som hittats utomhus och inte har något hem. Ibland ringer en person som sett en hemlös katt i området och vill att Samvetet rycker ut. Anette säger att de lånar ut en ”fälla” som personen kan fanga in katten i och att man sedan åker dit för att hämta. Ibland är det en kattmamma med ungar, som någon inte vill ta ansvar för och då tar Samvetet hand om den lilla

familjen.

– Att inte kastrera sina katter och sedan lämna dem åt sitt öde är hemskt, säger Anette. Vi försöker naturligtvis att hjälpa till om vi kan.

Alla katter som Samvetet tar hand om undersöks av veterinärer och blir sedan kastrerade, vaccinerade och registrerade. Om katten har en sjukdom behandlas den och inte förrän katten är frisk nog för en flytt är den redo att få ett nytt hem. Anette är väldigt glad över den fina hjälp man får från djurvårdsutbildade, t ex veterinärer, som gör volontärarbete med enklare åtgärder för katterna där man också kan bygga en trygg relation.

– Ett ständigt behov och bekymmer är ändå medel för att katterna ska ha livskvalité, få rätt diagnos och behandling och medicin. Alla bidrag vi får är väldigt välkomna.



Rebecca och Victor tar med två katter hem.

Sommarläge

Det ser lugnt ut på utsidan, men innanför Fyrisgårdens väggar bubblar det av aktivitet. Dagarna före midsommar pågår ett av Fyrisgårdens många läger, Summer camp, som riktar sig till barn, unga och vuxna med funktionsvariation. Årets tema är midsommar, och det pysslas med mängder av blommor och kransar, skapas musik och dansas för fullt.

I ett rum inne i Fyrisgårdens gula byggnad pustar deltagarna precis ut för vattenpaus. Lisa, Isa och Edvin är tre av deltagarna i

gänget som idag får prova på dans på olika sätt.

– Vi har fått värma upp, och hälsat på varandra med olika delar av kroppen, berättar Lisa.

– Vi har också fått dansa som olika känslor, fyller Isa i.

Fyrisgården är en hemgård som finns för att skapa gemenskap och goda möten för alla, oavsett ålder, ursprung och funktionsförmåga. På Fyrisgården finns en mängd olika aktiviteter, kurser, café och evenemang. Under sommaren anordnas flera olika läger, för barn och unga både med och utan funktionsvariation. På årets Summer camp, som är sommarens första läger, deltar 52 personer i olika åldrar. Lägret pågår i tre dagar och många av deltagarna

provar olika aktiviteter under olika dagar.

Igår var Lisa i musikgruppen

och både Edvin och Isa var i idrottsgruppen, som håller till i en idrottshall i närheten. Trion känner varandra sedan tidigare, då de har gått på Fyrisgårdens fritids tillsammans.

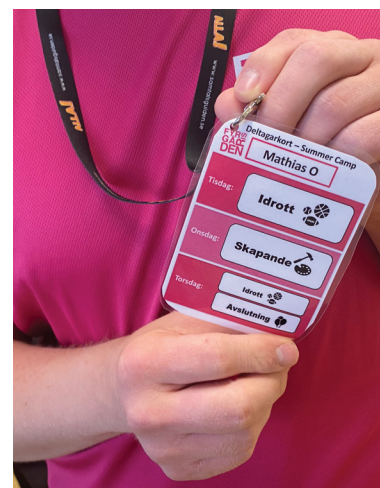
– Det är kul här, för man kan göra så mycket olika saker och vara med kompisar, säger Isa och får medhåll från vännerna.

Linnea Glassel är en av ledarna

för dansgruppen. Hon berättar att många av deltagarna på lägret känner varandra från Fyrisgårdens andra aktiviteter, medan vissa är helt nya och deltar i lägret för första gången.

– Det är en väldigt trygg grupp som gärna välkomnar nya. Det är fint att se alla dansa tillsammans, utifrån sina egna förutsättningar, säger Linnea.

I andra änden av Fyrisgården, i rummet för skapande, hörs bara musiken från dansgruppen på avstånd. Deltagarna sitter runt borden och småpratar medan de pysslar. Med vackra kransar som hängts upp, och blommor i olika färger, form och material märks midsommartemat tydligt. Deltagaren Mathias visar stolt upp kransen som han har skapat, som sitter upphängd bredvid de andra. – Det är kul att vara här och det finns mycket att göra. De som jobbar här är också snälla och coola, säger Mathias.



På Fyrisgården i Uppsala har det arrangerats Summer camp i tio års tid. "Det är fantastiskt att vi funnits så länge och att det är uppskattat av deltagare i alla åldrar", säger Ulrica, en av ledarna.

Sommar i Eriksbergskyrkan

I Eriksbergskyrkans innergård bjuds det på musik framförd av fem sångerskor i olika genrer. Vid pianot kompar kyrkans musiker Emily Liu. 25/6, 2/7, 9/7, 23/7, 30/7 och 6/8 klockan 13–15. 25 juni klockan 13–15: Kärlek på fyra språk, Fanny Andersson. 2 juli klockan 13–15: Ljuva jazztoner i sommarskrud, Astrid Anderhagen Holmes. 9 juli klockan 13–15: Res med Emily! Emily Liu spelar och visar bilder. 23 juli klockan 13–15: Romantiska pärlor, Christina Illmayr. 30 juli klockan 13–15: Visor från då och nu, Fredrica Roos. 6 augusti klockan 13–15: Sommmusik från scen och film, Johanna Rönnlund.

“Det måste vara rätt”

Vetenskapsjournalisten och fysikern Maria Gunther Axelsson har utsetts till Årets alumn 2026 vid Uppsala universitet. Hon promoverades till doktor i partikelfysik vid universitetet 1998 och har sedan dess utmärkt sig för sitt arbete med att sprida vetenskaplig kunskap och bekämpa desinformation i offentligheten. Om sitt goda rykte säger hon själv: "Jag blir väldigt glad när jag hör det, för det är ju min ambition. Det är klart att det jag skriver måste vara tillräckligt enkelt så att läsarna förstår, men det får inte vara fel. Det måste vara rätt."

er för alla

En annan i pysselgruppen är Freja. Hon har också skapat en fin krans och blommor av alla dess slag.

– Man kan både pärla blommor, göra dem av kaffefilter och papper, eller tova dem, berättar Freja.

Hon var med i pysselgruppen även igår, och Mathias var då i idrottsgruppen. De båda har varit på Summer camp förut och de gillar speciellt årets midsommartema.

– Jag tycker att det är fint att vara här, säger Freja.

Runt halsen har Mathias precis som alla andra deltagare på lägret ett deltagarkort som visar vilka aktiviteter han ska göra under de olika dagarna. Mest ser han fram emot avslutningen, då alla ska

visa upp vad de gjort på lägret.

Ulrica Backlund, verksamhetschef på Fyrisgården, är också med och skapar. Hon berättar att Summer camp på Fyrisgården fyller tio år i år, vilket också ska firas.

– Det är fantastiskt att vi funnits så länge. Det är uppskattat av deltagare i alla åldrar och det är roligt att se att det funkar så bra, säger Ulrica.

Hon berättar att lägret startades för att det inte fanns några läger för målgruppen och sedan dess har deltagandet varit stadigt i alla år. Lägret anpassas efter deltagarnas behov och de erbjuder ett smörgåsbord av olika aktiviteter, så att alla ska få möjlighet att prova på nya saker, utifrån sina egna

förutsättningar.

Från övervakningen hörs ljudet av trummor från gruppen som ägnar sig åt musik. Beata och Julia är två av deltagarna som precis ska vara med i en rytmövning ledd av lägerledaren Sigmund Runebjörk. Deltagarna sitter i ring och Sigmund visar och förklarar hur de ska stampa och klappa i takt. Beata berättar att hon ofta är på Fyrisgården och har varit på Summer camp flera gånger tidigare.

– Det roligaste är att vara med kompisar här och att spela och lyssna på musik, säger Beata. Idag har hon skrivit en låt som handlar om henne och en kompis. Men nu ska hon fortsätta med rytmövningen.

I rummet intill sitter några koncentrerade deltagare och skriver låtar.

– Man ska tänka på att inte ta någon annans låt och att hitta på en bra text och melodi, säger Tindra, en av deltagarna.

Att skriva låtar är lite svårt, men det går bättre ju mer man övar, menar Tindra. Hon tycker att hon redan har blivit bättre på trummor, rytm och takt.

Fler läger kommer att anordnas på Fyrisgården under sommaren och alla läger 2026 är kostnadsfria. Mer information och anmälan hittar du på Fyrisgårdens webb.

TEXT OCH FOTO: EMMA TAPPER



Lisa, Isa och Edvin är tre av deltagarna på Summer camp på Fyrisgården.



Freja och Mathias har varit med tidigare somrar och gillar lägren väldigt mycket.



Beata har skrivit en låt om sig och sin kompis.

Lokal kunskap viktigt

Uppsala kommun har skapat en möjlighet för lokala föreningar att bli stadsdels- eller bygderåd med syfte att stärka kontakten med invånare och lokalsamhället. Dessa råd kommer att vara viktiga dialogpartner mellan kommunen och lokalsamhället. Det två nya råden är Oxsätra Åkerlänna utveckling AB och Gamla Uppsala villa- och trädgårdsförening. Eftersom de sökt och uppfyllt ett antal kriterier valdes de. "Lokal kunskap är en av våra viktigaste resurser när Uppsala växer. Genom stadsdels- och bygderåden får vi en ännu starkare dialog med människor som känner sina områden bäst. Det hjälper oss att fatta bättre beslut och skapa en utveckling som är förankrad i både stad och landsbygd", säger Erik Pelling (S), kommunstyrelsens ordförande.

Fyra konserter i Gamlis

Lördag 27 juni 18.00. Game on! Musik från spel som Super Mario och Zelda samt klassiska verk av bl a Debussy och Prokofiev från andra spel. Pontus Leitz, orgel. Lördag 4 juli 18.00 Syskonduo. Smilla och Walter Bjurbo spelar ett blandat program med orgel, piano och kontrabas. Lördag 11 juli 18.00 Klassiska pärlor. Christer och Birgitta Brodén spelar musik för gitarr/vihuela och orgel/piano av bl a Kurt Wiklander, Maria Löfberg, Antonio Vivaldi och Joaquin Rodrigo. Lördag 18 juli 18.00. Tre små ord. Jazziga låtar om kärlek av och med Hans Loelv, piano, Klas Toresson, saxofon, Per V Johansson, kontrabas samt Laura Wikström, sång. Det är fri entré vid alla tillfällen.

Monster och gudar ur den grekiska mytologin fyller teater-tältet i Gottsunda

Årets sommarföreställning i teatertältet i Gottsunda är Monster och gudar. Det blir ett magiskt äventyr med Perseus och Ikaros i regi av Sally Palmqvist Procopé. Monster och gudar har premiär 25 juli. En teaterupplevelse för alla från 5 år och uppåt.

I en värld som myllrar av märkliga varelser ger sig Perseus och Ikaros ut på farliga äventyr. De möter cykloper, uråldriga tanter som samsas om ett enda öga och lynniga gudar som gör precis vad som faller dem in. Sally Palmqvist Procopé regisserar en fantasifull föreställning för hela familjen om att våga, växa och hitta sin egen väg när vuxen-världen brister.

Palmqvist Procopé var mellan 2016 och 2022 chef för Orienteatern där hon också regisserat ett flertal föreställningar. Hon har bland annat regisserat på Dramaten, Malmö Dockteater och Kungliga Operan, och är känd för sina storslagna teaterföreställningar för unga med en fysisk och visuell estetik.

Av Sally Palmqvist Procopé, Karin Foladi, Janna Granström, Olle Jernberg och Angela Wand
Regi Sally Palmqvist Procopé
Scenografi och kostymdesign Johanna Mårtensson
Ljuddesign och musikkomposition Britta Persson
Maskdesign Per Åleskog
Ljussättare Jonas Nyström
Dramaturg Vesna Stanisic
Ensemble Harry Friedländer, Willma Idris, Emily Jankkila och Victor Ström

Biljetter släpps i anslutning till premiären 25 juli. Det är fri entré men biljett behövs, de bokas via Uppsala stadsteaters hemsida eller vid teatertältet i Gottsunda.



Butik Textil Fantasia

– vid Ulva kvarn – lockar många

– Idén är att erbjuda välgjort hantverk, gärna i återbrukat material, till ett pris som de flesta har råd med. Det vill jag ska genomsyra vår verksamhet.

Det börjar bli sommar vid Ulva kvarn utanför Uppsala och trots att det är en vardag är det mycket folk på det lilla kaféet där vi slagit oss ner. Det ligger mittemot Anette Ahlströms butik Textil Fantasia och hon berättar att de ofta fikar hos grannen.
– Det är så mysigt att sitta här och prata med mina medarbetare. Mysigt och gott fika.

Även om Anette är ansvarig för butiken tvärs över gården är hon långt ifrån ensam om att jobba där. De är hela 13 stycken hantverkare i en speciell gemenskap som på olika sätt bidrar med varor och sin tid och energi för att göra butiken till det den är. Anette berättar.
– Jag hyr ut bord i lokalen och i engagemanget ingår att ansvara för butiken då och då. Vi turas om att vara här och att sälja varandras varor. Det är ett väldigt roligt sätt att arbeta och fungerar fint.

Vem som helst släpps inte in i gruppen och Anette säger att

varje hantverkare passar in på sitt sätt. Det de tillverkar ska vara välgjort och unikt och ändå smälta in.

– De flesta som söker sig hit vet vad som gäller och sysslar med sådant vi önskar, men visst har det hänt att någon inte kommit med.

Några av de andra i gänget är pensionärer, men Anette själv har ett annat jobb på dagarna. Det har hon ägnat sig åt i många år och trivs bra med, men att också kunna arbeta med textilier och träffa människor som vill handla hennes varor är väldigt roligt.
– En kombination som jag tycker är perfekt.

Sytt har Anette gjort sedan hon var liten, lagat och ändrat och tillverkat nya plagg, och kläderna hon säljer är oftast gjorda av ekologisk bomull, triåker i glada färger och roliga mönster. De finns i de allra minsta storlekarna och uppåt. Tidigare tillverkade hon även kläder för vuxna och nu är tanken att de färdigheterna ska tas upp igen.

– Jag har köpt in kläder från 70-talet som jag ska sy om och anpassa till nutid. Det är riktigt avkoppling för mig.

Att befinna sig vid Ulva kvarn, i den vackra miljön och tillsam-



Anette Ahlström ansvarar för Butik Textil Fantasia och hon berättar om tanken bakom verksamheten, som inkluderar välgjort hantverk som alla ska ha möjlighet att köpa.

mans med duktiga konstnärer och hantverkare, är en dröm som gått i upplevelse för Anette. Allra roligast är det kanske sommartid och under marknaderna när det är mycket folk i rörelse, men också under lugnare perioder känns det bra att vara just här.
– Miljön inspirerar en att bli

kreativ och att få möjlighet att erbjuda kunder från när och fjärran vårt hantverk är det bästa som finns. Välkomna hit i sommar, vi väntar på er!

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING



Keramikfigurer, stora som små, disktrasor i regnbågens alla färger, tvålar med lustiga namn, barnkläder av triå och örhängen i form av pusselbitar. Det är bara några av de hundratals vackra, praktiska, roliga, söta och udda prylar – oftast i återbrukat, ekologiskt material och till bra priser – som du hittar i Textil Fantasia vid natursköna Ulva kvarn i sommar.

Uppsalaformgivare återvänder till Selma – Ställer ut på Mårbacka

*Ett ljus till Selma –
Vernissage lördag 27 juni
på Selmas namnsdag*

Sunnebördige Johan Salberg återvänder till Värmland och Mårbacka med utställningen *Ett ljus till Selma* – en konstnärlig hyllning till Selma Lagerlöf genom formgivning i järn och ljus.

Johan Salberg är initiativtagare till det grammisnominerade projektet *En sång till Selma* tillsammans med Sofia Karlsson, men också välkänd formgivare bakom ljusstakar under namnet Uppsalastaken. Under sommaren visas hans verk i Stallet på Mårbacka – skapade utifrån Selma Lagerlöfs litteratur, liv och relationer.

Bland inspirationskällorna finns Körkarlen, Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige, berättelsen om Björnen på Gur-lita klätt ur Gösta Berlings saga samt det välkända triangeldramat mellan Sophie Elkan, Valborg Olander och Selma själv. – Under den omfattande researchen till *En sång till Selma* började jag ibland skissa i stället för att skriva. Resultatet blev den här utställningen – mitt tack till historien, människorna på Mårbacka och samtidigt ett närmande till mina egna rötter, säger Johan Salberg.

Han beskriver hur litteraturen och hantverket vuxit samman över tid:

– Ibland föder en konstnärlig process en annan. För mig har skrivandet och arbetet med järn blivit två sätt att fördjupa samma känsla. När jag läste om Selmas möte med ”paradisfågeln” ville jag också undersöka hur den upplevelsen kunde ta form i metall.

Johan Salbergs ljusstakar finns sedan tidigare representerade i bland annat Astrid Lindgrenrummet på biblioteket i Vimmerby, Vendels kyrka och biblioteket i Sunne. Hans verk har även uppmärksammats av Millesgården, kungahuset, slott och museer runt om i landet.

Underskid-VM i Falun syntes Uppsalastakar i SVT studio på torget, och flera svenska medaljörer har fått specialdesignade ljusstakar som hedersgåvor.

Utställningen på Mårbacka kommer också att innehålla några av de unika Uppsalastakar som skapats för Uppsala stad – som en konstnärlig tidslinje fram till dagens verk och uttryck.

Samma dag öppnar även årets sommarutställning med Konst i Fryksdalen i ladugården på Mårbacka. I årets utställning medverkar 35 konstnärer och konsthantverkare med verk i bland annat keramik, ull, makramé, akryl och akvarell.

Vernissagen blir en levande vernissage där besökare får möta konstnärer mitt i skapandet.



Sunnebördige Johan Salberg återvänder till Värmland och Mårbacka med utställningen *Ett ljus till Selma* – en konstnärlig hyllning till Selma Lagerlöf genom formgivning i järn och ljus.

– Det är berikande att ha så mycket vacker konst på Mårbacka. Den levandegör gården och bidrar till att göra platsen ännu mer inspirerande för våra besökare, säger Mårbackas intendent Irene Henriksson.

Och eftersom vernissagen äger rum på Selmas namnsdag – den s.k hattdagen – har alla besökare som bär hatt gratis entré till området under dagen. – Selma bar hatt med självklar värdighet, och vi tycker nog att världen blivit lite för sparsam med hattar överlag. Så den som

dyker upp hattprydd belönas med fri entré till området, säger intendent Irene Henriksson med ett leende.

Fakta

Utställning: *Ett ljus till Selma*
Konstnär: Johan Salberg
Plats: Stallet, Mårbacka minnesgård

Vernissage: Lördag 27 juni, utställningen pågår t o m 9 augusti. Samtidigt öppnar även Konst i Fryksdalen sin utställning i ladugården på Mårbacka.

Nytt isoleringsrum

Sjukhusstyrelsen tillstyrkte vid sitt senaste möte att ett isoleringsrum för luftburen smitta byggs om för högst 64,5 miljoner kronor. Orsaken till detta är att de befintliga isoleringsrummen inte helt uppfyller dagens krav för vård av patienter med luftburen smitta och högsmittsam allvarlig infektion. För att säkerställa dagens högre krav på täthet och luftombyte krävs nu en total ombyggnation av fem isoleringsrum på infektionsmottagningen och fem på infektionsavdelningen. Ombyggnaden förväntas vara klar sista kvartalet 2028.

Luthagens gymnasium

En ny gymnasieskola, Luthagens gymnasium, planeras med cirka 300–350 elever. Den kommer att finnas i de tidigare lokalerna för Fyrisskolan på Götgatan, och Restaurang- och livsmedelsprogrammet från Uppsala yrkesgymnasium Ekeby flyttas dit. Eleverna får möjlighet att utveckla både yrkesskicklighet och servicekompetens i miljöer som ligger nära det arbetsliv de möter efter utbildningen.

Bland hårsprej och kärleksstormar



Katarina Lundholm har skrivit en rad böcker, varav den senaste heter Bland hårsprej och kärleksstormar och är nummer två i serien om Anna, Helena och Bettan, som på 80-talet arbetade tillsammans på kryssningsfartyget M/S Royal Sunshine.

– Om du har en dröm – följ den!

Det har gått många år, men uppsalabon och författaren Katarina Lundholm, är säker.

Att hon tog chansen och, som ung, arbetade i några säsonger på

en lyxkryssare på andra sida jordklotet har präglat hela hennes liv. I sina tankar är hon ofta tillbaka hos de människor hon träffade då och de äventyr hon fick uppleva. – Det var ett hårt jobb och mycket som hände, men jag ångrar ingenting. Jag skulle göra om precis samma sak igen.

Katarina, som alltid älskat att skriva, har under många år

arbetat på Tullverket i Stockholm. På fritiden har hon skrivit på olika manus och den första boken hon gav ut handlade om omställningen från egna rum för medarbetarna till att alla samlades i öppna kontorslandskap. Vad det kan innebära för arbetsinsatsen, relationerna på arbetsplatsen och människors välbefinnande handlade Värket om. Sen kom pandemin och hon fick tid att reflektera över vad distansarbete betyder.

– Då gav jag ut Livet på distans. Jag gillar att skriva om sådant jag själv är med om, men med en särskild skruv.

Sedan var det dags att ta tag i drömmen om böckerna om tiden på kryssningsfartyget M/S Royal Sunshine. Den första delen heter Bland prinsar och paraplyer och kom ut i februari 2025. Den fick ett fint mottagande och Katarina berättar att läsare har hört av sig med beröm och nyfikna frågor. – Många har tyckt om att följa de tre svenska tjejerna som arbetade tillsammans det här året 1989 och gillat att läsa om allt som de råkar ut för.

Och de har velat se en fortsättning. De tre huvudkaraktärerna är en hopblandning av Katarinas vänner som var med, henne själv och påhittade personer. Så gör hon alltid när hon skriver – varvar verklighet och fiktion.

– Jag tror de flesta författare skriver på det sättet. Man blandar sina egna erfarenheter, andras och sådant som man hittar på. Då kan ingen ta illa upp eller känna sig uthängd.

Den andra delen i feelgoodserien om livet på kryssningsfartyget heter Bland hårsprej och kärleksstormar och kom ut i januari i

år. Liksom den första delen finns den i både tryckt upplaga och i ljudbok. I den får man fortsätta att följa de tre tjejerna på fartyget, bubblan som de lever i och hur de förändras under tiden på båten. Livet före mobiler och datorer.

– Jag tycker det är intressant hur ett sådant liv kan påverka en människa på olika sätt.

Katarina skriver oftast sina böcker under de många tågresorna till särbon i Östersund. Ibland skriver hon även hemma, men att sitta på tåget inger ett lugn och en skrivlust som är perfekt.

För fyra år sedan gav hon även ut en ljudbok som handlar om livet på en campingplats. Det var ljudboks-förlaget som gav ut hennes två första böcker som hördes av och bad henne skriva på det temat. Tillsammans med tre andra författare beskrev hon hur det kunde vara att semestra så. Ljudboken blev framgångsrik och ända sedan dess har hon funderat på att även ge ut den boken i tryckt format.

– Ljudböcker är bra, men jag gillar ju själv att läsa och jag vet att många andra också föredrar det.

Sagt och gjort. Nu finns även boken Sommaren är lång som pocketbok och i den kan man följa nyskilda Karins upplevelser av campingmiljön. Boken är till stor del baserad på Katarinas och en väninnas sommarsemestrar på en campingplats vid havet. Katarina skrattar.

– Det livet är underbart! I drygt 20 år har jag och min kompis spenderat en del av semestern så och det kommer vi att fortsätta med. Är man nyfiken kan man läsa mer i nya Sommaren är lång.

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING

TREVLIG SOMMAR!

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

Rörelserikedom är viktigt för alla barn

Allt var inte bättre förr, men en del var faktiskt det. Barn rör sig mindre än tidigare och det vill Hanne Liljeholm, idrottsvetare och hälsopedagog, ändra på. Till hjälp tar hon begreppet "rörelserikedom" – physical literacy på engelska. Född i Uppsala men numera boende i Stockholm har Hanne – både genom utbildning, jobb och på fritiden – sysslat mycket med rörelsens betydelse för människan. Hon är övertygad om att barn som växer upp idag måste ges fler möjligheter att röra på sig.

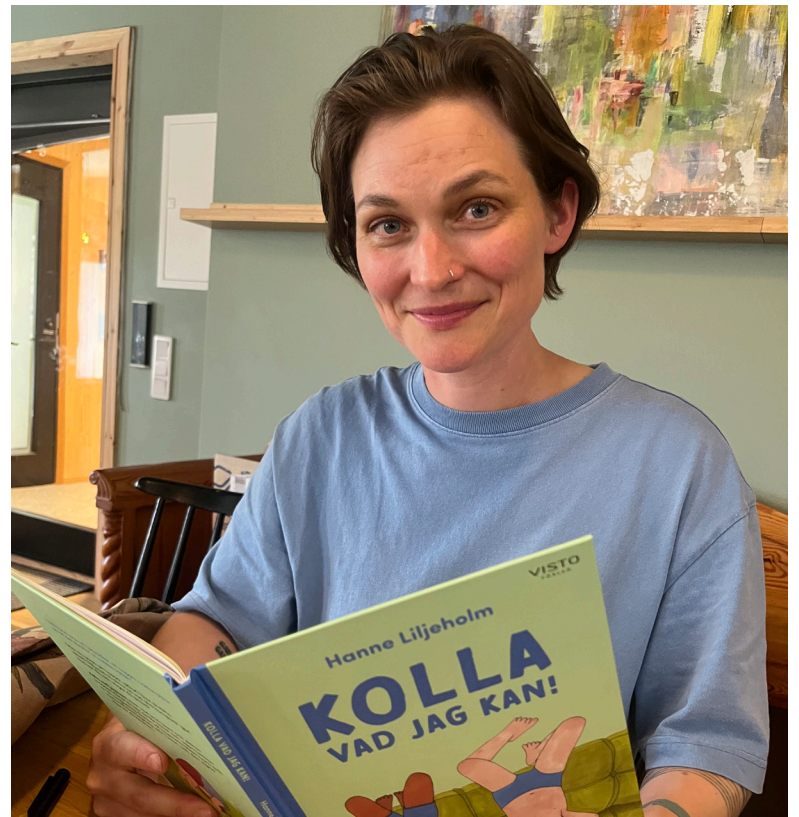
– Barn idag rör på sig mindre än någonsin, säger Hanne. De är inte ute och leker som barn gjorde tidigare. Framför allt sitter de, precis som vuxna, mycket vid sina skärmar och går de ut är ofta en vuxen med och styr, i alla fall bland de yngre.

Hanne har själv alltid tyckt om att röra på sig. Hon testade många olika sporter under uppväxten men kände sig aldrig hemma i

den organiserade idrotten utan älskade den fria leken, utforskandet av miljöer och att själv uppfinna egna lekar. Som vuxen boxades hon under många år och har åkt mycket snowboard och skateboard, rörelseformer som är friare än traditionella idrotter. Det gjorde att hon fick en helhetssyn på rörelse, något som hon tycker fattas för många idag. – Nuförtiden ska det satsas tidigt på de som är allra bäst, elitsatsningar i nästan alla idrotter, vilket gör att alla andra faller bort. De som vill hålla på bara för skojs skull för att det är kul, som kanske inte är jätteduktiga får inte plats.

Föräldrar är också med och styr barns idrottande på ett annat sätt än tidigare. Det är sällan som barn går ut och spelar fotboll eller bandy eller sysslar med någon annan aktivitet utan att vuxna har organiserat och är med och bestämmer. Inte mycket sker spontant, vilket Hanne tycker är ett problem. – Det blir inte roligt på samma sätt då för barnen. De ska alltid prestera och kan inte bara ha kul när de idrottar eller utforskar rörelser.

Hanne påpekar också att barnens idrottande har blivit en klassfråga



Hanne Liljeholm har skrivit boken Kolla vad jag kan! Den handlar om vikten av barns rörelse.

eftersom det ofta kostar stora pengar att köpa utrustning, hyra banor och resa till träningar och tävlingar. Det gör att många barn hamnar utanför idrottandet och stannar hemma vid en skärm i stället.

– Om du ägnar timmarna åt skärm och skrollande blir inte bara kroppen, fysiken och motoriken, lidande. Din kreativitet, din förmåga att utforska dina och andras gränser, din nyfikenhet för omgivningen och lusten att vara fysiskt aktiv med andra försvagas. Vi människor tappar kontakten med oss själva, varandra, naturen och vår omgivning om vi inte fysiskt använder den.

Hanne, som själv har en liten dotter, har nu skrivit en bok om det här ämnet. Den heter Kolla vad jag kan! och handlar om hur roligt små barn kan ha när de tillåts att röra på sig i den takt och på det sätt de vill. När inte föräldrar hela tiden bestämmer och förbjuder sådant de tror är farligt eller onödigt. Boken riktar sig till barn mellan ett och tre år och har ett eget kapitel för den vuxne.

– Då kan man prata med sina barn om det här och samtidigt utmana sig själv som vuxen.

Hanne har både ritat bilderna och skrivit texten i boken och hon berättar att den blivit uppskattad och att många köpt den för att själva läsa och att läsa för sina barn. Kanske har vi kommit till en vändpunkt, då föräldrar och andra vuxna börjar förstå hur viktigt det är att barn själva får upptäcka hur viktigt det är att röra på sig och hur mycket man kan lära sig om livet och omvärlden om man bara ges tillåtelse att prova och upptäcka sin kroppsformågor.

– Familj och vänner har uppmuntrat mig att göra den här boken och jag tror att den är viktig, avslutar Hanne. Det behövs en väckarklocka som får oss vuxna att uppmuntra barnens rörelserikedom redan från början.

Du kan köpa boken på förlagets hemsida eller via Adlibris eller Bokus.



Johan Larsson och Anna-Karin Olsson köper under dagens Boksläpp flera böcker av Hanne.

Bruno Liljefors verk

Gustavianum har Sveriges största samling av Bruno Liljefors verk och visar nu ett urval av dessa för allmänheten, bland annat uppländska landskap målade ute i naturen, porträtt av familjemedlemmar och en skulptur som fångar de sista sekunderna i en gräsands liv. Utställningen, som arrangeras av Uppsala universitet, pågår mellan 13 juni 2026 och 19 september 2027.

”Det är en utställning och donation som Uppsala ska vara stolta över, och som också är värd att resa hit för” skrev Hanna Tegbrant i UNT.

83% fick godkända betyg

De första preliminära kunskapsresultaten för eleverna på de kommunala grundskolorna för läsåret 2025/26 visar att 83 procent av eleverna gick ut årskurs 9 med godkända betyg för att kunna söka till gymnasiet. Det är en liten ökning jämfört med föregående år. I kommunens gymnasieskolor var andelen avgångselever som tog gymnasieexamen 95 procent, och årets preliminära resultat ligger på samma nivå som förra året.

Stadsskogens dag 30/8

Söndagen den 30 augusti mellan klockan 11 och 15 är det Stadsskogens dag vid vattentornet med friluftsgudstjänst och söndagsskola. Eriksbergskyrkan, Helga Trefaldighets kyrka och Sankta Maria kyrka samverkar i detta projekt. Fikaservering från efter gudstjänstens slut till kl 15. Tips: 5 kr rabatt för den som har med sig egen kaffekopp. Klockan 13.30 är det ansiktsmålning och musikunderhållning för barnen.

Nya öppettider på vårdcentralerna

Nya sommaröppettider har börjat gälla vid Region Uppsalas egna vårdcentraler. Alla vårdcentraler har öppet under sommaren, men vissa ändringar i öppettider kan förekomma. Några mindre enheter som filialer och distriktssköterskemottagningar stänger under semesterperioden, precis som tidigare somrar. Där kommer patienterna att hänvisas till närmsta vårdcentral. Bra information och egenvårdsråd finns på 1177.se. Där finns också e-tjänster där man kan se sina bokade tider, avboka tid direkt och förnya sina recept. Man kan också ringa 1177 på telefon för att få råd om vård. Där är öppet dygnet runt.

Ny prislista i sommar

Den nya prislistan för olika periodbiljetter i kollektivtrafiken är klar. Från den 1 juli halveras priset på bland annat 30-dagarsbiljett med UL/SL, och UL/XT.



Amanda Rimmer berättar att besökarna lägger ifrån sig mobiler och "landar" på festivalen.



Kolbullar över öppen eld tillagas – och äts upp – på löpande band i ösregnet.



I två dagar av tre sken solen över Gamla Uppsala, men den sista dagen på festivalen började regnet att ösa. En del knallar gav sig av hemåt, men de flesta jobbade glatt vidare.

Vikingar i Gamlis

Trots att regnet dragit in över Uppsala den här söndagsmorgonen – och en del av knallarna som var på plats igår och i fredags inte dykt upp – är stämningen på Vikingatidsfestivalen i Gamla Uppsala mycket bra. Människor strömmar till från alla håll och på såväl marknadsplatsen utanför museet som inne i byggnaden är det full rulle. Amanda Rimmer och Ronja Samuelsson, som ansvarar för programmet, är nöjda.

– Det har varit en väldigt positiv stämning alla tre dagarna, säger Ronja. Lite lugnare idag eftersom det regnar, men ändå mycket folk.

Amanda säger att det mest slående för hennes del är att besökarna tycks vara i stunden, landar på något sätt och tar del av det som erbjuds här och nu. – De lägger bort mobilerna och verkar gå in får att delta i det som finns här.

Och det som finns är mycket.

Förutom marknaden utomhus, där det går att köpa allt från kolbullar gjorda på vetemjöl, salt och vatten – med hemkockt lingonsylt – till smycken, smidda i järn över öppen eld och verktyg och kläder i vikingastil, pågår en massa aktiviteter inne på museet. Amanda berättar om gycklarspel, stridsuppvisningar, guidade turer på Kungshögarna och föreläsningar om vikingatiden på svenska och engelska.

– Ungefär hälften av besökarna kommer från andra länder, så engelska måste vi erbjuda.

Både Amanda och Ronja är

utbildade arkeologer och tycker det är väldigt roligt att festivalen lockar så många intresserade och att de får möjlighet att berätta om Sverige under vikingatiden. Liksom vid förra festivalen för två år sedan finns flera så kallade ”återskapare” på plats. Det är personer som försöker återskapa vikingalivet och klär och betar sig som man gjorde då.

– De sitter i sina tält där de tar emot besökare och berättar om vikingatiden på ett realistiskt sätt, säger Amanda.

Två entusiaster på marknaden är Anders Fredriksson och Jimmy Sjöblom. Jimmy föreställer ett ”fattighjon” och säger att det roligaste vid sådana här tillfällen är rollspelet som han och Anders har när de smider smycken och annat som de sedan säljer i sitt marknadsstånd.

– Ingen lön och ösregn, skrattar Jimmy. Ändå har vi jättekul.

Anders håller med samtidigt som

han visar en klunga besökare som samlats runt hans lilla smedja. Han arbetar till vardags med helt andra saker, men har smidet som sitt stora intresse och gillar hur mjukt järnet är och enkelt att rätta till om det blir fel.

– Det är bara att smälta och forma om ifall det behövs. Allt jag gör är återbruk av gammalt skrot som jag fått eller hittat. Det blir smycken, krokar och annat som går att sälja.

Liksom de andra knallarna på

marknaden åker Anders och Jimmy på festivaler och liknande tillställningar så ofta de kan. Många av de som är i Gamla Uppsala den här helgen känner varandra och uppskattar att ses då

och då under året.

– Det här är min passion och ... mitt liv, säger Anders. Jag har en stor kärlek till hantverket och älskar gamla historiska marknader och event.

Amanda, som befinner sig in-

omhus i museet, där besökarna också är många, säger att hon upplever ett växande intresse för verksamheten på Gamla Uppsala museum. De flesta guidade visningar under året är fullbokade och det samlas alltid mycket folk vid föreläsningar och andra aktiviteter som arrangeras. Den som vill kan köpa ett årskort på museet och delta i allt man vill, men det går också att köpa biljett till varje tillfälle. Särskilt roligt är det förstås en sådan här helg, när temat är vikingar och det samlas mycket människor från olika håll.

– Vi har julmarknad och vårmärknad här ute också, säger hon. Allt är populärt, men just Vikingatidsfestivalen är speciell för oss. Den här platsens historia, de gamla Kungshögarna och hela området här är verkligen unikt i vårt land och det vi fokuserar på en sådan här helg.

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING



Jimmy Sjöblom och Anders Fredriksson (i mitten) är två av entusiasterna på Vikingatidsfestivalen i Gamla Uppsala i år. Liksom alla andra knallar trivs de i miljön och med att träffa kolleger och intresserade besökare. De bryr sig inte alls om dagens regnväder, utan påpekar att på vikingatiden hade man större problem än så att brottas med.

EVERY
SPORTCENTER



VI BYGGER STÖRRE!

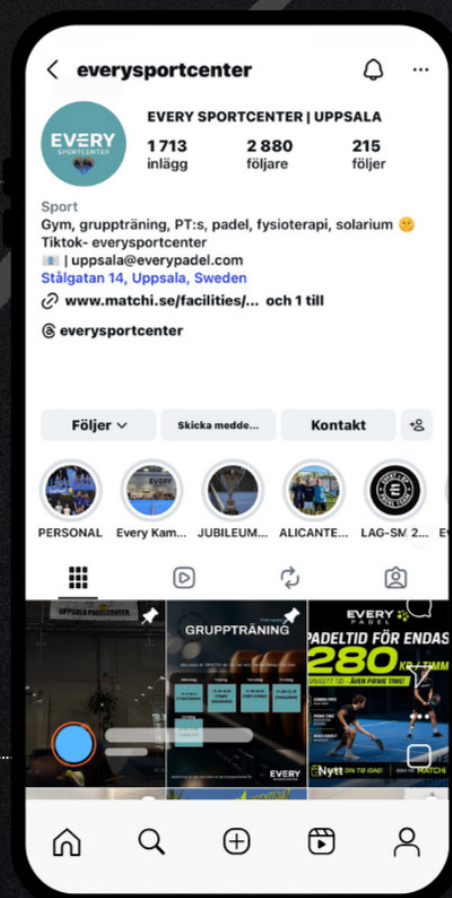
Vi utökar och bygger en ny box på Every Sportcenter. Följ vår resa från en tom lastkaj till en häftig funktionell box!

FYRISLUND

Stålgatan 14,
Uppsala

*Häng med på vår byggserie
på Instagram!*

www.everysportcenter.se



@everysportcenter

Kåbo – många arkitekters verk

Uppsala är i dag en stor stad indelad i mer än 80 områden och stadsdelar. En av dem är Kåbo, som tidigare hette Kåbo gårde och var en by i Bondkyrka socken. Dagens uppsalabor säger att man bor "på Kåbo". Ja, ett gårde bor man ju "på". Kåbo gårde tillhörde ursprungligen Uppsala slott, men domprosten, ärkebiskopen och ärkedjåknerna disponerade också vissa delar av det.

Första gången området omtalas i skrift är 1278, då domprosten i Uppsala Andreas And fick en jordlott i det som nu heter Kåbo. And var en betydelsefull person som under några år i början av 1300-talet bland annat var riksråd, det vill säga kungens rågivare. I Uppsala lever hans minne kvar genom äldreboendet Stiftelsen Andreas Ands minne på Luthagen: "Det familjära äldreboendet med den goda maten". Det har funnits här ända sedan 1925.

Ortnamnsforskaren Mats Wahlberg skriver i sin bok om Uppsala gatunamn att Kåbo, som 1316

hette de Kaby och senare Koby, på 1500-talet fick namnet Kåbo gårde. Han funderar på om "Ka" kan ha något med ordet kaja att göra. De många kajorna fanns förmodligen på gårderna här redan då, men han hittar inget belägg för detta.

Wahlberg skriver att Kåbo år 1548 låg "väster om Kungsgärdet och 1556 hart under slottet". På en karta från 1699 över Uppsala stads åkrar var Kåbo Gärdet ett område innanför nuvarande Norbyvägen, Kåbovägen, Döbelnsgratan och Dag Hammarskjölds väg. Wahlberg skriver också: "I senare tid har man med Kåbo gårde avsett området för nuvarande Kåbo villastad." Nu bor där omkring 3 000 personer – i stora villor ritade av olika arkitekter. Några få hus är från 1800-talet men de allra flesta ritades under 1900-talet av olika namnkunniga arkitekter. Eftersom villorna ofta går i arv i generationer är det sällan några till salu, men de som bjuds ut är dyra.

På 1910-talet började Kåbo byggas och den första arkitekten var Per Hallman, som också var Stockholms förste stadsplanedirektör. Han var specialist på stadsplaner och ivrade för moderna och sunda idéer på detta

område. Stadsdelen ligger mellan olika universitetsområden, och de första som bodde där var professorer och universitetslärare men också militära tjänstemän.

Viktor Holmgren var en annan för Uppsala och Kåbo betydelsefull arkitekt som levde mellan 1882 och 1957. Han hade varit lärning hos den välkände arkitekten Ture Stenberg, som omnämns i dessa spalter i många olika sammanhang. När Stenberg gått bort övertog Holmgren rörelsen, och år 1909 ritade Holmgren Zoologen i Uppsala och under 1920-talet flera villor i Kåbo.

Arkitekten Gunnar Leche ligger bakom ett flertal stora villor i Kåbo och gjorde flera tillbyggnader på villor i det området. Radhusen på Slöjdgratan ligger han också bakom. För fyra år sedan såldes en trevåningsvilla i Kåbo från 30-talet, ritad av honom. Utropspriset var 14 800 000 kronor.

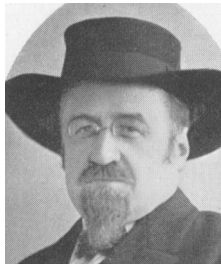
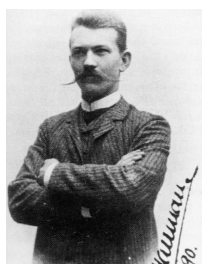
En annan känd arkitekt var Albin Brag som levde mellan 1878 och 1937. Han har genom de hus han ritade satt spår i många städer i Sverige och i Uppsalas Kåbo. För några år sedan såldes en 320 kvadratmeter stor, röd nio-rumsvilla på Södra Rud-

becksgatan med ett utgångspris på 21 miljoner kronor där. Huset är ett av de första som byggdes på gatan och enligt mäklaren är det ovanligt att sådana villor lämnar släkten.

Sten Hummel-Gummælius var stadsarkitekt ett antal år i både Enköping och Sala och drev samtidigt en egen arkitektverksamhet i Uppsala från 1939. Han ritade bland annat Uplands och Smålands nationer, Salabackekyrkan, Eriksbergskyrkan och Domprostgården. Det välkända Bror Hjorts hus i Kåbo ritade han i början av 1940-talet i samråd med familjen Hjort.

Bengt Edman & Lennart Holm är arkitektduon som bland annat ritat Villa Göth på Döbelnsgratan i Kåbo, 1950. Det var från början Pharmaciachefen Elis Göths bostad och är klassat som byggnadsminne. Huset har gett upphov till beteckningen brutalism, en stil som uppkom i England i början av 1950-talet. Den kännetecknas av rå, oputsad betong, synliga konstruktioner och monumentala former.

TEXT: BIRGITTA MARKENDAHL



P O Hall – Viktor Holmgren – Gunnar Leche – Albin Brag – Sten Hummel Gummælius – Bengt Edman och Lennart Holm.



Villa Göth, byggd 1950. Foto: Wikikire och Villa Tomtebo (till höger) byggd på 1880-talet. Foto: Niceguyua



PRIMUS MORTIMER PETTERSSON

10 JUNI – 30 AUGUSTI 2026

Bror Hjorths Hus

ÖPPET: TIS-SÖN KL 12-16 FRI ENTRÉ
BRORHJORTHSHUS.SE