

GODA NYHETER FRÅN

HELA STADEN UPPSALA

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten

UPPSALAS
STÖRSTA
GRATISTIDNING
VECKA 29 - 2026

F, s 4

Sommar på UKK

Sidan 9

Foto: Angelica Klang



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



Fortsatt trevlig julimånad önskas

Jag, som brukar vara mycket bortrest på somrarna, har i år varit ovanligt mycket hemma i Uppsala. Och kan konstatera att det borde man ju alltid vara!

Det som inte finns att uppleva i vår stad är inte värt att upplevas – om man ska dra det till sin spets. Det är klart att hela världen i övrigt finns att upptäcka, men just mitt i sommaren är ändå Uppsala hur mysigt som helst att spendera sin tid i.

Inte minst Gamla Uppsala, dit jag flyttade i våras. I början av sommaren var det festival för vikingar

här, men också efter det har det kryllat av turister och uppsalabor som kommer till museet, Kungshögarna, kyrkan eller bara för att insupa den fantastiska miljön här ute. Hur hemmablind man än blir, ibland får jag nypa mig i armen för att inse hur fint jag bor.

Det är fint på en massa andra ställen också, från Sunnersta och Gottsunda till de norra delarna – och förstås finns det en massa kul att uppleva i centrala Uppsala. Jag älskar att bara sitta på en uteservering dessa varma dagar och kvällar och titta mig runt. Man behöver knappt sällskap, bara en kopp kaffe – eller en öl – och en bok. Det är semester på riktigt tycker jag. Många gillar att vara

aktiva och renovera verandor och bryggor, leta badstränder och hoppa från torn ... Själv är jag den lata typen. En bok och en läskande dryck, då är sommaren som bäst för mig.

Kanske för dig också, eller så är du tvärtom. Full av upptäckarlust. Eller så arbetar du i sommar. Tack och lov finns det en massa duktiga mänsikor som också gör det just nu. När vi andra blir sjuka, behöver handla eller ha hjälp på annat sätt, då finns våra jobbande hjältar till hands. Hoppas ni alla får välförtjänta semsterar lite längre fram.

Mina kolleger (och jag) har snart lite ledighet igen och kommer

tillbaka med nya krafter om tre (istället för två) veckor. Till dess får ni klara er utan vår tidning – som idag är fylld av sommarartiklar och en och annan annons. De hoppas jag blir fler framåt hösten, men det får vi tänka på då.

Nu önskar jag en fortsatt trevlig julimånad. I renoveringstagen, på badstranden, uteserveringen, i soffhörnan eller kanske på jobbupdrag.

Vi ses snart igen!

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

Goda nyheter om Uppsala! Följ oss varje dag - på hemsidan och sociala medier

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

@helastadenuppsala
www.helastadenuppsala.nu

SE PRISFÖRSLAG OCH ANNONSSSTORLEKAR PÅ HELASTADENUPPSALA.NU

TIPSA OSS OM GODA, GLADA,
POSITIVA LOKALA NYHETER:

RING/MESSA: 0760-05 64 29
MEJLA: anna@ofreslottsmedia.se

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
hejemmetapper@gmail.com



LINA-MARIA HJORTELL

Skribent
lhjortell@gmail.com



SANDRA GUSTAFSSON

Hälsoskribent
heal4real.se@gmail.com



BIRGITTA MARKENDAHL

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



BIRGITTA KULLING

Kösrör
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.

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



Uppsala!

Sveriges bästa idrottsstad 2026

Uppsala är Sveriges bästa idrottsstad 2026. Det står klart sedan SVT Sports jury enhälligt utsett staden till vinnare. Bakom utmärkelsen ligger en unik kombination av världsledande individuella prestationer och framgångsrika lag inom flera olika idrotter – från fotboll och innebandy till badminton.

– Vi är oerhört glada över att Uppsala kan stoltsera med så många fantastiska idrottare som sätter staden på både världs- och Sverige kartan. Uppsala har skapat goda förutsättningar för att många ska kunna utöva olika idrotter, vilket skapar både elit och bredd,

säger Erik Pelling (S) kommunstyrelsens ordförande som tog emot pokalen, tillsammans med Sakarias Ulriksson, världens bästa innebandyspelare, Stephanie Visscher, Uppsala Basket och Magnus Jansson, kommunens idrottschef.

Uppsala har haft ett starkt idrottsår med framgångar på både lag- och individnivå. Bland annat har Sirius gjort sin bästa allsvenska vårsäsong på 45 år. Storvreta IBK tog SM guld, för tionde gången och Fyrisfjädern visade återigen sin styrka som landets främsta badmintonförening. Samtidigt rymmer staden profiler som bland andra diskusstjärnan Vanessa Kamga, Diamantbollen-vinnaren Nathalie Björn och Victoria Larsson som tog VM-

brons i skeet.

Dessutom fortsätter flera av Uppsalas lag att imponera och nå stora framgångar. Sirius Bandy Herr och Uppsala Basket Dam visade vägen genom att ta sig hela vägen till semifinal i sina respektive slutspel. IK Uppsala säkrade en efterlängtat återkomst till Damallsvenskan. Samtidigt hör två av stadens gymnastikföreningar till landets absoluta toppskikt, liksom orienteringsklubben OK Linné befäster sin starka position som en av Sveriges främsta, med en tredjeplats på SM-rankingen – bara för att lyfta några av stadens starka prestationer.

Uppsala spelar dessutom en tydlig roll på den internationella

idrottsscenen, med kopplingar till några av världens största stjärnor. Innebandyspelaren Sakarias Ulriksson räknas som världens främsta i sin sport, och stavhoppfenomenet Armand Duplantis tävlar för Uppsala IF. Under året har Duplantis fortsatt skriva idrottshistoria med två VM-guld och flera världsrekord – senast inför hemmapubliken i Uppsala, där han flög över imponerande 6,31 meter.

I konkurrens med 43 andra kommuner utsågs Uppsala till Sveriges bästa idrottsstad 2026. Juryn var enig i sitt beslut. Bedömningen görs av en jury som till hälften består av SVT Sports tittare och till hälften av experter.



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

Nya detaljplaner utvecklar Gottsunda

Under våren har tre nya detaljplaner för Gottsunda antagits. Planerna möjliggör nya bostäder, en ny simhall, fler verksamheter och nya mötesplatser. Sammantaget innebär det viktiga steg i utvecklingen av Gottsunda som stadsnod i södra Uppsala.

Nu tas ytterligare steg i utvecklingen av Gottsunda då kommunfullmäktige beslutat att anta detaljplanerna för ”Gottsunda stadsstråk etapp 2”, norr om Gottsunda centrum och ”Gottsunda Östra”. Tidigare i år har även ”Gottsunda stadsstråk etapp 1” antagits. Planerna ger tillsammans förutsättningar för en omfattande utveckling av området.

– Med tre detaljplaner på plats i centrala Gottsunda är vi redo för att komplettera Gottsunda med nya radhus, bostadsrätter, ett stadsdelstorg och ett nytt större bad för Uppsalas växande befolkning. Detaljplanerna är viktiga pusselbitar i arbetet med att utveckla Gottsunda till en ännu starkare stadsnod med fler bostäder, bättre service och tryggare stadsmiljöer. Fler människor i rörelse, fler verksamheter och bättre kopplingar mellan olika delar av stadsdelen och övriga Uppsala stärker stadslivet och tryggheten, säger Erik Pelling (S),



Simhallen ska ges en öppen karaktär och tillsammans med torget bidra till ökat stadsliv och en tryggare miljö i centrala Gottsunda.

kommunstyrelsens ordförande.

Detaljplanerna är en del av ett större sammanhang kring Gottsunda stadsstråk, där Gottsunda allé och Hugo Alfvéns väg ska utvecklas till en trädplanterad stadsgata med spårväg, biltrafik samt gång- och cykelvägar. Längs stråket planeras nya kvarter med bostäder – bland annat radhus – service, handel och offentliga platser som torg och parker. Området berörs av flera fastigheter med både kommunala och privata ägare.

– Detaljplanerna tillsammans utvecklar centrala Gottsunda enligt kommunens översiktsplan och planprogram. Fokus ligger på so-

cial hållbarhet, mötesplatser och ett mer varierat bostadsutbud, säger Andreas Melén, projektledare, Uppsala kommun.

I området finns i dag bland annat Gottsunda torg, en bussgata med hållplatser samt ytor för parkering och grönska. Platsen där Gottsunda allé, Musikvägen och Valthornsvägen möts kommer att göras om så att det blir utrymme för ett nytt torg och en ny simhall i ett centralt läge. Platsen kommer också bli en viktig knutpunkt för spårväg och buss.

Den planerade simhallen ska ersätta den befintliga i Gottsunda och rymma en undervisnings-

bassäng, barnpool och en 25-metersbassäng som är större än den nuvarande i Gottsunda. I bottenvåningen planeras lokaler för publika verksamheter som café, gym eller närservice, för att skapa liv och rörelse under större delen av dagen.

Utformningen av både byggnad och torg ställer höga krav på kvalitet och gestaltning. Simhallen ska ges en öppen karaktär med generösa glaspartier och hållbara fasadmaterier, och tillsammans med torget bidra till ökat stadsliv och en tryggare miljö i centrala Gottsunda.

Även barns rörelser har varit en viktig utgångspunkt i planeringen. Nya förbättrade gång- och cykelstråk skapar ett mer sammanhängande och trafiksäkert nät, vilket stärker möjligheten att röra sig tryggt till fots och med cykel i stadsdelen.

Tillsammans med utvecklingen i Gottsunda Östra – som omfattar bostäder, en ny förskola och aktivitetsytor – bidrar planerna till ett mer sammanhållet, levande och hållbart Gottsunda, där stadsliv, service och bostäder utvecklas sida vid sida.

Nästa steg i processen är markanvisningar och förberedelser för byggstarten.

Sirius fotboll och Uppsala universitet tecknar samarbetsavtal

Sirius fotboll och Uppsala universitet inleder ett långsiktigt samarbete om forskning och utveckling. Tillsammans har man tagit fram ett brett spektrum av tänkbara forskningsområden som till exempel tidiga insatser för barn, AI och matematiska modeller för system och mönster på fotbollsplanen och hur man kan utveckla konstgräs för att minska användandet av polymer och mikroplaster.

Den gemensamma satsningen kommer att innehålla många projekt som ska bidra till utveckling av både fotbollsvärlden och forskarvärlden.

– Vi vill bidra till att stärka Uppsala som både kunskapsstad och fotbollsstad, och det här samarbetet är ett naturligt steg i den riktningen. Sirius fotboll och Uppsala universitet är två av Uppsalas starkaste varumärken och viktigaste samhällsaktörer. När vi har diskuterat det

här samverkansavtalet under det senaste året har vi upptäckt allt fler beröringspunkter mellan våra verksamheter, vilket gör att samarbetet känns både relevant och självklart, säger Martin Malmberg, klubbdirektör för Sirius fotboll.

– Det är fint att se hur Uppsala har vuxit som idrottsstad, mycket tack vare Sirius fotboll. Klubben har tagit sig an flera utmaningar som gör stor samhällsnytta. Inte minst när det gäller att fånga upp barn och ungdomar som av olika anledningar, till exempel ekonomisk utsatthet, har svårt att komma in i fritidsverksamheter. Där är klubbens engagemang helt avgörande. Det känns bra att Uppsala universitets forskning kan kopplas direkt med Sirius fotboll och att vi kan få bidra till det arbetet, säger Anders Hagfeldt, rektor vid Uppsala universitet.



PRIMUS MORTIMER PETTERSSON

10 JUNI – 30 AUGUSTI 2026

Bror Hjorths Hus

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

Feelgood om livet i Paris

– och barnbok om rififikupp på Tullgarns slott

– *Mångsidiga uppsalaförfattaren Karolina Schützer ger ut två böcker samtidigt*

– Vad händer när en person, som i vanliga fall är stark och modig, faller? När någon som alltid klarat sig själv tappar masken? Det tycker jag är intressant att skriva om.

Det har blivit sommar i Uppsala och Karolina Schützer, tidigare reporter på SVT och numera välkänd författare, har slagit sig ner vid fikabordet. Hon vill berätta inte bara om den tredje delen i feelgoodserien Sophia i Paris, utan också om sin alldeles nya barnbok. Den heter Blodspår på slottet och är hennes andra. – Den första boken för barn heter Flykten från cell 38 och är baserad på ett verkligt fall om en fänge som slutade äta för att bli så smal att han kunde rymma genom ett rör. Den här har också ett verkligt fall som utgångspunkt.

Under de fyra år som Karolina arbetat som författare har hon dessutom hunnit ge ut två deckare. De heter Dödens lustgård och Mördarens melodi och utspelar sig i Uppsala. Hon kallar dem ”cozy crime” eftersom de är både spännande och ”mysiga”. Innan hon skrev dem tog hon reda på mycket om de platserna i Uppsala där karaktärerna befinner sig. – Jag utgår ofta från staden eller platsen och det som hänt där på riktigt när jag skriver, berättar Karolina. Att miljö- och historieber beskrivningarna är verkliga är viktigt för mig.

Personerna som beskrivs i hennes böcker är dock påhittade. Som för de flesta andra författare blandar hon egenskaper och händelser från sitt eget och sina vänners och familjemedlemmars liv. Sedan kokar hon ihop en historia som passar i den miljö

hon valt för sin berättelse. Södertälje, där Karolina växte upp, är en favoritstad i hennes böcker. Uppsala är en annan – men den stad som lockar allra mest ligger inte i Sverige.

– Jag älskar Paris! Där har jag varit många gånger, pluggat och arbetat och dit kommer jag alltid tillbaka. Nu senast var jag där och intervjuade fyra äldre personer, som flyttat från Sverige som unga och levt sina liv i Paris. Så spännande.

Att träffa de personerna var en del av det gedigna förarbetet hon alltid gör innan hon börjar skriva. Hennes senaste bok, När morgonen gryr i Paris, handlar om Hayley, en väninna till Sophia, som var huvudpersonen i de två första böckerna. Hayley var i de böckerna en stark och självständig person, men i del tre råkar hon ut för saker som får henne att vackla. Vad händer då? Att se starka personer bli svaga, vilket kan hända vem som helst, är något Karolina intresserat sig för. – När man kommit upp lite i ålder har det hänt en del i ens vänskapskrets. Människor blir sjuka, förlorar jobbet eller råkar ut för annat som får dem att tappa fotfästet. Det händer Hayley, som är huvudperson i den senaste boken.

Samtidigt är När morgonen gryr i Paris full av vackra miljöskildringar av favoritstaden Paris. Den handlar om relationer – kärlek, vänskap – och om stadslivet med caféer, barer, vin och mat. – Massor med mat, skrattar Karolina. Mat, möten och vackra miljöer.

Det roligaste med livet som författare tycker Karolina är mötet med läsarna. Hon gillar att göra research, fantisera och skriva, men att få träffa barn och vuxna som läst hennes böcker och vill prata om dem är väldigt roligt.



Uppsalaförfattaren Karolina Schützer är aktuell med två nya böcker i sommar.

Hon besöker ofta skolor och bibliotek och berättar om sitt skrivande och lyssnar till barnens berättelser. Ibland möter hon barn som aldrig läser. – Då kan vi prata om tv-spel eller liknande. De kan ju också vara bra berättelser.

Den senaste barnboken, som släpptes för bara en vecka sedan, handlar om en så kallad rififikupp, där brottslingarna sågar upp ett hål i taket på ett slott och firar sig ner för att stjäla värdesaker. Karolina har inte kunnat glömma de fantastiska miljöerna kring Tullgarns slott som hon ofta besökte som liten. – Jag tyckte det var en spännande plats och det kändes perfekt att

placera en rififikupp där. Boken är inspirerad av en av de största konstkuperna som skett i Sverige, nämligen den rififikupp som gjordes på Moderna Museet 1993.

Både den nya barnboken och den nya boken om Paris har blivit väl mottagna och går att beställa på nätet eller köpa i Uppsalas boklädor. Nästa vår kommer Morgonen gryr i Paris i pocket och Karolina ser mycket fram emot att höra vad hennes läsare tycker om både den och Blodspår på slottet.

– Jag är igång med att skriva nya böcker nu, men så fort jag får möjlighet vill jag ut och träffa nya läsare. Det är det roligaste av allt.



Gör en utflykt till

Ulva Kvarn

Upplev levande hantverk i den vackra naturen vid Fyrisån! Glashytta, urmakeri, silversmedja, ateljé, antikt, café och restaurang!

Bakluckeloppis varje södag!

Välkommen!



www.ulvakvarn.com



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

Vi har öppet hela sommaren!

Njut av semestern, vi hjälper er med:

- | | |
|--|--|
| ☒ Städning | ☒ Trädgård |
| ☒ Hantverk | ☒ Omsorg |
| ☒ Tillsyn | ☒ & mycket mer |

**Vi fixar
RUT & ROT
avdraget!**

Är du **pensionär** och vill jobba med oss?
Vi har stort behov av arbetskraft. **Ansök idag.**



veterankraft

Uppsala/Roslagen/Enköping
uppsala@veterankraft.se | tel: 018-84 39 300

Anmäl ditt
intresse genom att
skanna QR-koden
eller gå in på:
[veterankraft.se
/uppsala](http://veterankraft.se/uppsala)



Festivalstämning i sommar vid UKK

På det lilla torget framför Uppsala konsert och kongress är det full aktivitet. Det har byggts upp ett litet festivalområde med mat, bar, konst, musik och en mängd aktiviteter för alla åldrar.

– Vi vill att området ska leva upp och bli en kreativ hotspot, en sorts urban och kosmopolitisk plats, säger Henrik Lillsjö, VD och konstnärlig ledare på UKK.

Rytmen och tonerna från elektronisk musik hörs på långt håll, och när man kommer närmare UKK:s högresta fasad syns en folksamling i rörelse. Det är tonerna från Proscenium, ett Uppsalabaserat musikkollektiv som nu styr spakarna i DJ-båset. De är bara ett av många band, artister

och konstnärer som uppträder under Sommar på UKK. Mycket mer kommer att bjudas på under sommarens gång – både här, inomhus och på Vaksala torg på andra sidan byggnaden.

Sommar på UKK är en del i ett uppdrag från Uppsala kommun att levandegöra området kring Vaksala torg. Därför är konserterna och alla aktiviteter öppna och gratis för alla.

– Det är fantastiskt att kunna göra detta tillgängligt för alla och vi har anpassat utbudet efter andra aktörer runtom i Uppsala. Grundsytet är att verka för området, och samtidigt gynnar det näringen runtomkring, säger Henrik.

Och på Lilla torget finns något för de flesta. För barn och unga finns Sommarklubben med pyssel och spel. Här finns foodtrucks

och bar, och allt från stand up, föreläsningar och konserter på den lilla scenen. På Vaksala torg bjuds det in till större konserter på stora scenen. Den 5 augusti blir det även Rix FM Festival på Vaksala torg. Samtidigt pågår UKK:s verksamhet inomhus som vanligt, med föreställningar och konserter.

– Många glömmer lätt bort den här delen av stan, men det är mycket som händer här och vi hoppas att det fortsätter locka många besökare att komma hit, njuta av sommaren och ha roligt tillsammans.

Under öppningen den 6 juni blev det en stor fest på Vaksala torg med bar, foodtrucks, aktiviteter och spelningar av bland andra Malena Ernman och Labyrint. – Det blev en jättefin öppning med jättemycket folk och fantastisk stämning, säger Henrik.

Vid ett av borden får några barn fina ansiktsmålningar, och på området sätts stora stafflin med konstverk ut, som en del av Prosceniums uppträdande. Idag har det också varit marknad och några av försäljarna dröjer sig kvar med sina bord fyllda med hantverk och konst. Musiken från DJ-tältet har lockat till sig ännu fler nyfikna besökare, som passar på att upptäcka området.

Det är första gången UKK kör ett så fullspäckat program utomhus sommartid, men inte den sista enligt Henrik.

– Nej, det här är ingen engångs-grej utan planen är att fortsätta kommande somrar också, säger han.

Ett fullständigt kalendarium och mer information hittar du på ukk.se

TEXT O FOTO: EMMA TAPPER/ANGELICA KLANG



"Vi vill att området ska leva upp och bli en kreativ hotspot, en sorts urban och kosmopolitisk plats", säger Henrik Lillsjö, VD och konstnärlig ledare på UKK.



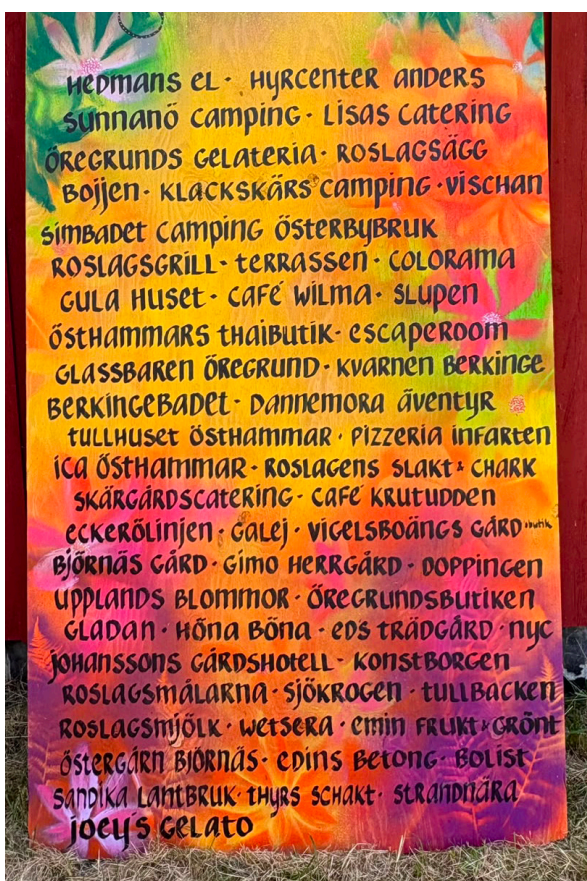
Även om grannsamjan är fin och människor umgås också till vardags är det viktigt att stärka gemenskapen med en fest varje år. Det är de sommarboende i Skian övertygade om och sluter alla upp.



Omgivningarna runt Östhammar och Öregrund i Roslagen är mycket vackra.



Sång, musik och dans är ett måste under festen.



Spon-
sorerna
som det-
ta året
ville vara
med och
bidra till
den stora
Sommar-
festen i
Skian kan
du se på
skylten
till vän-
ster.



"Cina, Patrik och P-A har alltid som uppgift att anordna en musikquiz - som uppskattas mycket", berättar Mia. Deltagarna samlas i grupper för att lösa uppgiften.



Mia Allwin, Cina Gardell och Emma Lindgren är tre av de som planerat årets sommarfest i Skian..

5-årsjubileum för Skians Sommarfest



I orten Skian, strax utanför Östhammar, samlas varje år grannarna för en stor sommarfest. "Vi arrangerar den för att stärka gemenskapen, som för varje år blir allt bättre", berättar en av de ansvariga, Mia Allwin. På bilden: Ralf, Mia, P-A, Hans, Isak, Linus, Patrik, Emma, Cina och Nea.

Mia Allwin har sedan hon var liten tillbringat somrarna i den vackra orten Björnäs – strax utanför Östhammar – där det finns ett område som heter Skian. Det började med att hennes föräldrar hyrde ett hus där redan på 60-talet och när Mia blev äldre köpte hon och hennes man Patrik en tomt och byggde ett eget hus i området. – Jag älskar Skian, säger Mia med ett leende. Det är vackert, lugnt, mysigt och med en härlig gemenskap grannarna emellan.

Det finns ungefär 150 hus i området och de allra flesta är sommargäster. Några bor där hela året, men skillnaden mellan vinter och sommar är stor. Mia tycker det är fint att komma dit även när det mörknar och blir kyligare, men allra bäst trivs hon och hennes man på somrarna. Så fort våren och värmen är på väg reser de dit.

– Man kopplar av på ett annat sätt än hemma i stan, samtidigt som det alltid finns att göra.

För att alla ska känna sig hemma i Skian och få chans att lära känna varandra började paret, tillsammans med några andra familjer, för några år sedan att arrangera särskilda sommarfester. Eftersom en hel del nya människor hade

flyttat in kändes det angeläget att ses under glada och avslappnade former för att lära känna varandra. I år är det femårsjubileum för sommarfesterna och Mia berättar om upplägget.

– Vi håller till hos en familj, som har sin stuga precis vid havet och där många får plats. I år var vi ungefär 120 gäster stycken som deltog.

Planerandet har pågått sedan i vintras och eftersom arrangörerna bor på olika ställen har man mest setts genom teammöten eller hemma hos någon. Också det är ett sätt att hålla kontakten och bygga gemenskap bland sommar-gästerna i Skian.

– Det är ganska mycket arbete med att få ihop allting, men väldigt roligt, säger Mia. Särskilt eftersom responsen från alla är stor.

Ett viktigt inslag i arrangemanget är att hitta sponsorer, främst företagare i Östhammar- och öregrundsområdet, som kan bidra med vinster och annat som behöver köpas in. Mia säger att samarbetet med företagare också är ett sätt att lyfta fram eldsjälarna i trakterna runt Öregrund och Östhammar.

– Nästa år ska vi bjuda in alla som sponsrar vår fest, så att de själva får berätta om sin verksamhet.

Festen ägde i år rum lördagen

den 11 juli och turligt nog var vädret väldigt bra. Under hela dagen deltog grannarna i olika lekar, tävlingar och samarbeten. De fick bland annat efterlikna olika byggnader eller platser, skriva dikter och ge förslag på kommande aktiviteter – och framåt kvällen blev det som alltid dans. Den här sommarens fest blev lite extra speciell.

– Lekar och dans fick samsas med Norges stora match i fotbolls-VM, vilken ju många vill titta på. Ralf och Emma hade fixat en stor bildskärm i båthuset, dit de som var intresserade begav sig.

Aktiviteter som erbjuds var till exempel pil- och stövelkastning, gissningslekar och diktskrivande. Maten som intogs hade deltagarna själva med sig, men det bjöds också på hemgjord sockerkaka och glass med jordgubbar till efterrätt. Även om just den här festen är exklusiv för de som bor i Skian avslutar Mia med att hälsa alla välkomna till en av Roslagens



verkliga pärlor. Här kombineras vacker natur, enskilda platser med sköna dopp från bryggor och klippor med sång, musik, fest och gemenskap och en sammanhållning – iallafall i det område som Mia känner väl till – som knappt går att hitta någon annanstans. – Vi är så glada över att få tillbringa våra somrar här och välkomnar alla hit, vilken vacker sommar dag som helst!



Emma Lindgren, som tillsammans med sin man Ralf upplåter tomt och båthus för sommarfesten, visar upp ett av dagens konstverk.

Hjärtat på Land

– Närodlat, ekologiskt, hantverk, upplär



Något som uppskattas mycket är de goda jordgubbarna och hallonen som kommer från "Ulva-gubben" vid Ulva kvarn. "Bären är supersöta och jättegoda", berättar David Sandqvist, som är en av de ansvariga på Landsberga gård. David berättar också att den som vill kan vandra upp på Landsbergakullen bredvid och se över de sju socknarna som kallas Fjärdhundra land. Landsberga tillhör Biskopskulla socken och tillsammans med de sex andra socknarna arrangerar man ibland aktiviteter. "Loppisrundan förra helgen var väldigt populär och mycket folk kom hit och fikade", berättar David.

Det är mitt i sommaren och på Landsberga gård, en halvtimmes bilväg från Uppsala, högsäsong. Aldrig besöks det fina kaféet och gårdsbutiken – fylld av äkta hantverk, mat och bruksvaror med upplandsanknytning – av så många människor som nu. David Sandqvist, en av de ansvariga för verksamheten, ler.

– Nu är det fullt upp hos oss. Busslaster från när och fjärran och en massa enskilda besökare från närområdet kommer hit varenda dag.

Vid bordet bredvid Davids sitter Carl-Axel och Ingrid Palm från Stockholm. De har en sommarstuga lite söder om Enköping och åker varje sommar flera gånger till Landsberga gård. Dels tycker de om de vackra omgivningarna och det mysiga kaféet, dels passar de på att handla sådant som behövs till stugan. – Vi brukar alltid köpa ägg, det är ju Landsbergas signum, och mjöl som de malt själva, säger Ingrid.

Ofta blir det lite annat som hör till sommaren, som också får följa med hem.

Carl-Axel, som själv är företagare, påpekar vikten av att stödja entreprenörer som håller till på landsbygden och han tycker att Landsberga gård är särskilt intressant med tanke på att den drivits av samma familj i flera generationer.

– Drivkraften som finns i den här verksamheten tycker jag är fantastisk, säger han. Entreprenörskapet som går tillbaka till 1800-talet.

David, som jobbat hela sommaren och snart ska gå på semester, är nöjd med verksamheten så här långt in på sommaren. De flesta gäster som kommer till Landsberga gård tror han uppskattar att mat och dryck och varor som går att handla är äkta och typiska produkter från Uppland. Att äggen kommer från hönsen som finns på gården ger ett särskilt genuint intryck.

– Alla vet att våra hönor får vara ute så mycket de vill den här årtiden och det tycker folk om.



I Sommarbutiken kan du handla "smått och gott för hem och trädgård." Inför julmarknaden byts varorna ut, men så här års finns det många nyttiga och vackra prylar som hör sommaren till att välja bland. Det är till exempel porslin, servetter, vattenkannor, mattor, kuddar, kläder, trädgårdsredskap och hängmattor. Butiken har samma öppettider som övrig verksamhet: 11-17 varje dag.

Landsberga gård

Ekologiskt, äkta, gott och trevligt

Även om besökarna inte får komma för tätt in på hönsen är det många som går en liten promenad över fältet för att titta på hur hönorna har det. När det är så varmt som det är idag brukar hönsen alltid vara ute och "sandbada" berättar David.

– Det svalkar dem, så därför är det full rulle och ganska kul för våra besökare nere vid hönsuset nu.

Något som David förstått är

uppskattat bland gästerna är hur man kan följa det som odlas på fälten, till exempel vete, korn, råg och raps, från sådd till skörd och vidare till att det blir mat på bordet för människor och djur. Att grödan som finns på fälten blir till mjöl, som blir till bröd som går att köpa med sig hem eller äta på kaféet är speciellt.

– Hjärtat i vår verksamhet kan man kanske kalla det, säger David. Att det mesta som finns att köpa här är odlat eller tillverkat av oss själva eller andra producenter i närområdet. Särskilt sommartid är det lätt att förstå kedjan.

I den vackra gamla träbyggnaden bredvid Gårdsbutiken finns det

den här tiden på året en Sommarbutik och där går det att handla mattor, keramik, kläder, vattenkannor, trädgårdsredskap och annat som hör till sommar och semester. Butiken är obemannad, så när man bestämt vad man vill handla går man in i kaféet och betalar.

– Folk uppskattar att själva kunna strosa runt och ta med sig det de vill köpa. Ingen stress eller något tvång utan man tar det man vill och går sen in till kassan.

Den som ännu inte besökt Landsberga gård sommartid bör absolut ta sig en tur med bil eller kanske cykel. Det har ganska nyss byggts nya cykelleder i området och David avslutar med att berätta att de märkt ett större intresse från de som gillar att cykla på semestern. – Folk kommer med bilar, husbilar och bussar, på motorcyklar och numera även på cykel, skratrar han. Alla är förstås hjärtligt välkomna hit!

TEXT OCH FOTO: ANNA LÖFVING



Ekologiskt och närodlat gäller för grönsakerna som säljs på Landsberga gård.



På Kvarnloftet finns ofta utställningar att kika på. Just nu ställer Enköpings ateljéförening ut.



Tomater som odlats på närbelägna Sörgården är en av alla populära grönsaker du kan hitta på hyllorna i Gårdsbutiken.



Äkta paret Carl-Axel och Ingrid Palm, som har sommarstuga söder om Enköping, gör varje år flera utflykter till Landsberga gård. "Alltid gott och trevligt att komma hit", säger de med en mun.

Uppsala spårväg växlar upp – nu startar fas 2

För ett par veckor sedan beställdes fas 2 i entreprenadkontraktet avseende spårvägsanläggningen inom Uppsala spårväg. Det innebär att spårvägsprojektet nu går från planering till ett skarpt genomförande, där detaljprojektering och byggnation ingår. Fas 2 utförs av entreprenören NYAB-Azvi AB, som även har genomfört fas 1. – Det känns fantastiskt att gå in i ett skarpt genomförandeskede med Uppsala spårväg. Vi har uppnått flera milstolpar under senare tid, exempelvis en beställning av de spårvagnar som ska trafikera spårvägen, och nu kommer allt fler delar i byggandet att falla på plats. Nu kan vi se fram emot den kompletta spåranläggningen, säger Christian Blomberg, stadsbyggnadsdirektör, Uppsala kommun.



Gottsunda Centrum, en av de platser där Uppsala spårväg kommer att stanna.
Illustration: Uppsala spårväg

Rädsla tystar kvinnliga politiker i debatten

Kvinnliga politiker avstår i betydligt högre grad än sina manliga kollegor från att uttala sig offentligt på grund av rädsla för hot eller trakasserier – framförallt i frågor som rör migration och jämställdhet. Även politiker med invandrabakgrund undviker debatt i högre utsträckning. Det visar en studie som baseras på 43 000 svar från svenska politiker i både riksdag och kommuner under en tioårsperiod. Den nya studien, gjord av två forskare i statsvetenskap vid Uppsala universitet, bygger på analyser av Politikernas trygghetsundersökning från Brottsförebyggande rådet. Det är en återkommande enkät som skickas ut till politiker på både nationell och lokal nivå. I enkäterna fick politikerna svara på om de någon gång avstått från att uttala sig offentligt i någon särskild fråga på grund av oro för hot eller trakasserier. De som svarade ja fick också ange vilken typ av frågor de avstått från att uttala sig om.

– Vi kan se att kvinnor i betydligt högre utsträckning än män undviker att uttala sig i en fråga på grund av oro för hat eller hot, särskilt när det gäller riksdagsledamöterna. Vi kan också se samma problem bland riksdagspolitiker med invandrabakgrund, även om skillnaden där är något mindre, säger Sandra Håkansson, doktor i statsvetenskap och en av studiens författare.



Bara en bussresa bort finns Linnés Sävja, ett populärt utflyktsmål för uppsalaborna.



Fika finns för alla smaker.



Agneta Lydig är med i konstgruppen i Danmarks hembygdsförening, som inför varje sommar bjuder in och planerar utställningarna.

En somrig lantidyll ett stenkast från stan

Linnés Sävja var en av Carls von Linnés pärlor i Uppsalatrakten. Vackert beläget bland skog och fält kan du med bara en bussresa bort få en paus från stadspulsen och uppleva platsens historia, ta en kaffe och hälsa på djuren på 4H-gården intill.

– Det är verkligen en oas. Det var det för Linné också och vi får ta del av den precis som han gjorde, säger Brita Zetterberg Blom på Danmarks hembygdsförening.

Vetenskapsmannen Carl von Linné är en av Uppsalas världskändisar genom tiderna, och just i Uppsala har han lämnat många spår efter sig. Linnés Sävja köpte han 1758, samma år som han köpte det lite mer kända Linnés Hammarby. Gården i Sävja var till stor del en

tillflyktsort för Linné, en plats där han kunde vara ifred, ta det lugnt och tänka.

– I Hammarby var det alltid mycket folk, familj och gäster. Här kunde han vara mer för sig själv och finna ro, berättar Brita.

Linnés Sävja ägs av kommunen, men Danmarks hembygdsförening har sedan slutet på 90-talet haft nyttjanderättsavtal för Linnéhuset. Carl von Linné var professor, forskare och filosof, men också läkare. Linné var mycket kunnig inom medicinalväxter, och i huset finns en utställning kring det som besökare kan se.

Här kan man bland annat besöka Linnéhuset och en örtagård med läkeväxter. Barnen kan prova "Lilla Linnéäventyret", där man får låna en hån och lupp, och upptäcka insekter och blommor. I husets kök finns fika och hembygdsföreningen, som gärna berättar mer om Linnés liv och

verksamhet här.

– Det finns mycket historia här, och Linné Sävjas roll i Linnéstaden Uppsala är jätteviktig, säger Brita.

I Linnés gamla arbetsrum hänger en målning föreställande huset under Linnés sista vistelse här. År 1777 var han sjuk och kände att hans tid snart var förbi. Trots förbud från sin fru åkte han ut till Linnés Sävja i ett kallt december. – Jag får nästan rysningar varje gång jag berättar det, att det var hit han ville komma under sin sista tid i livet.

Precis intill Linnéhuset ligger

4H-gården i Sävja där man kan hälsa på kaniner, höns, får, getter, hästar och en åsna. Hönsen vandrar fritt och mellan gårdarna och kring cafébänkarna utanför Linnéhuset.

I sommar kan du även se vacker konst av olika slag. Varje helg

ställer nya konstnärer ut sina alster i de fina rummen, både i Linnés hus och i den västra flygeln.

Agneta Lydig är med i konstgruppen i Danmarks hembygdsförening, som inför varje sommar bjuder in och planerar utställningarna.

– Vi har försökt få en bredd, med olika material, tekniker och konstnärer i olika åldrar. Det har varit välbesökt hittills, vilket är väldigt roligt, och vi hoppas att fler hittar hit, säger Agneta.

Varje helg installerar nya

konstnärer sina verk i rummen på gården. Under lördagar och söndagar i juni och augusti håller Hembygdsföreningen Linnés Sävja öppet för besökare. Den 15 augusti 13–16 spelar Lilla Linnéstämman på Linnés Sävja. Sävja 4H-gård är öppen vardagar och helger hela året.

TEXT OCH FOTO: EMMA TAPPER/DANMARKS HEMBYGDSFÖRENING

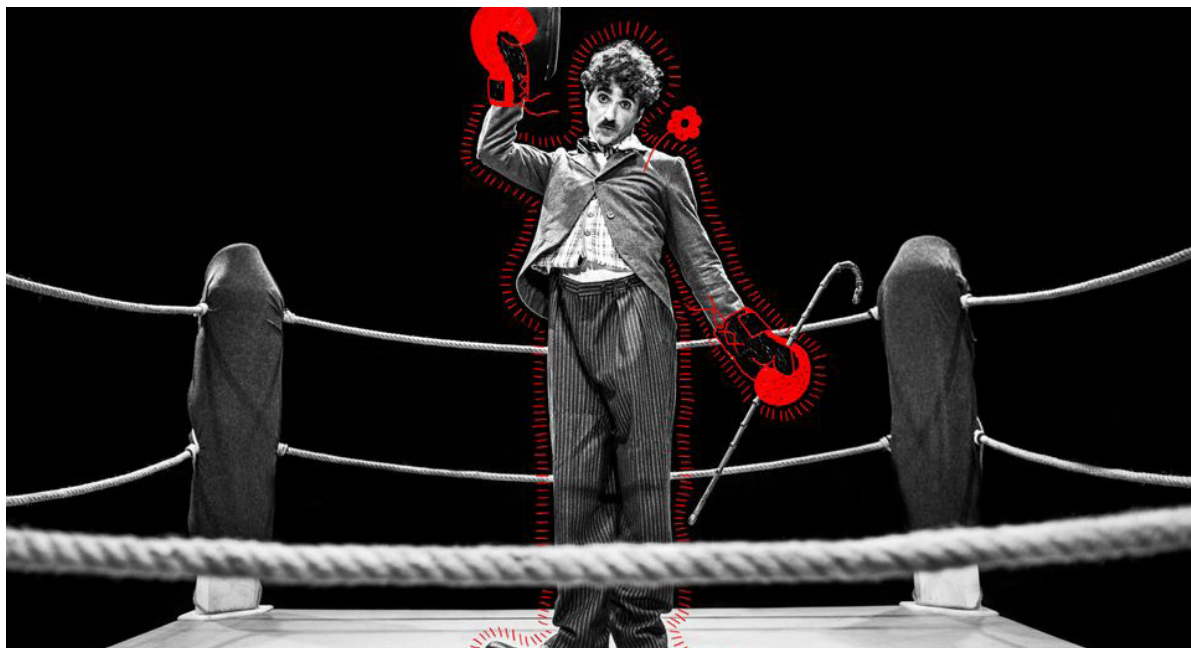


Barnen kan prova "Lilla Linnéäventyret", där man får låna en hån och lupp, och upptäcka insekter och blommor.



Brita Zetterberg Blom från Danmarks hembygdsförening berättar om verksamheten.

Hösten 2026 på Uppsala stadsteater



Stadens ljus med Prokopis Agathokleous i regi av Amalia Bennet. Foto Karol Jarek, illustration Moa Romanova.

Charlie Chaplins romantiska komedi Stadens ljus får Nordenpremiär på Stora scenen i regi av den internationellt erkända Amalia Bennet. En uppsättning i sann stumfilmsanda utan tal men med sång, dans och pianomusik.

Huvudrollen görs av cyprioten Prokopis Agathokleous. Senare i höst ställs systrarna Elinor och Marianne inför valet mellan kärlek och ekonomisk trygghet i Förnuft och känsla i regi av Ragna Wei. Författaren Amer Sarsour har dramatiserat sin debutroman Medan vi brinner – en coming-of-age-berättelse om hopp och tillhörighet i regi av Josefin Ankarberg med Adam Kais i huvudrollen. Biljetter till Uppsala stadsteaters höstsäsong släpps i dag klockan 14.00. – Höstens repertoar ställer angelägna frågor om kärlek, flykt, normer och makt. Tidlösa klassiker spelas sida vid sida med nyskrivna verk med en stor variation i uttryck. Jag är stolt över att i dagens samhällsklimat företräda en konstform som uppstår i mötet mellan människor, i speglingen mellan scen och salong. Teater går inte att rekonstruera med AI eller själlösa algoritmer. Välkom-

men till oss i höst för att vila från vår tids omänsklighet och upplev det storslagna som sker i mötet mellan människor. Mycket nöje, säger Rikard Lekander teaterchef och vd Uppsala stadsteater.



Rikard Lekander, teaterchef och vd Uppsala stadsteater. Foto Maria Lilja

Stadens ljus

Charlie Chaplins mästerverk i storslagen musikteaterversion ackompanjerad av levande pianomusik och nyskrivna sånger. Amalia Bennet som stod för koreografi till vårens succé Macbeth återvänder och regisserar en romantisk komedi om medkänsla och obesvarad kärlek.

Huvudrollen gör det cypriotiska stjärnskottet Prokopis Agathokleous som varit verksam vid Greklands nationalscen och THOC (Cyperns nationella teaterinstitution). Han har turnerat internationellt med Dimitris Papaioannous kritikerrosade föreställning Still Life och gör huvudrollen i tv-serien Saint Paisios: From Farasa to Heaven – en av Greklands just nu största tv-serier. Stadens ljus blir en berättelse full av humor, slapstick och musikaliskt samspel. Nordenpremiär på Stora scenen 26 september.

Förnuft och känsla

I Malin Axelssons nyskrivna dramatisering av Jane Austens klassiska roman möts dåtid och nutid i en skarp och bitvis ironisk skildring av kvinnors villkor, intriger, kärlek och sociala spel. I regi av Ragna Wei, som regisserat flertalet hyllade föreställ-

ningar runtom i Sverige, bland annat Det har aldrig funnits en kvinna som Anna Karenina på Orienteatern. Premiär på Stora scenen 28 november.

Medan vi brinner

Uppsalaförfattaren Amer Sarsour har dramatiserat sin hyllade debutroman Medan vi brinner som i Josefin Ankarbergs regi blir en fängslande coming-of-age-berättelse om hopp, identitet och att bli vän med den låga som brinner inom en. Omar är 23 år, rastlös, frustrerad och på jakt efter sin plats i livet. Han är svensk-palestinier och bär på ett arv präglad av exil och politisk kamp. På uppdrag av sin pappa kastas han ut på en livsomvälvande resa: han ska resa från Uppsala för att hämta sina kusiner på Sicilien, vilka är på flykt från det brinnande kriget i Syrien. Men är det verkligen en uppgift som Omar är mogen att ta sig an? Urpremiär 19 september på Lilla scenen.

Studie i mänskligt beteende

Studie i mänskligt beteende återvänder redan i höst och får nypremiär 23 oktober. I Åsa Forsblad Morisse och Lovisa T. Onnermarks nydramatisering blir Studie i mänskligt beteende av Lena Andersson en föreställning fylld av rakbladsvassa iakttagelser av de mest banala väsentligheterna – en djupdykning i den otacksamma uppgiften att vara människa bland människor. Nypremiär 23 oktober på Lilla scenen.



Förnuft och känsla med Alexandra Söderqvist och Alexandra Nordberg, regi av Ragna Wei. Foto Henrik Halvarsson. Illustration Moa Romanova.



Jävla parasiter i regi av Moa Silén. Illustration Moa Romanova.

Bara två stjärnor

Lolo Amble-Naess har skrivit ett drama på gränsen till komedi för två stjärnor. Mikaela Ramel regisserar detta yrvakna drömspel om längtan efter att checka in eller checka ut, minnas Juan-les-Pins eller bara glömma alltsammans. Bara två stjärnor är en samproduktion mellan Uppsala stadsteater och Sopp-teatern Kulturhuset Stadsteatern, och spelar löpande på teatrar i höst. Urpremiär 4 september på Uppsala stadsteater på Intiman. Stockholmspremiär 23 september på Sopp-teatern Kulturhuset stadsteatern.



Bara två stjärnor med Lolo Elwin och Natalie Sundelin, i regi Mikaela Ramel. Foto Leonard Stenberg, illustration Moa Romanova.

Jävla parasiter

I en nära framtid sitter två unga tjejer fast i en asylprocess. De har flytt från en plats inte helt olik vår men där demokratin har fallit och kriget tagit över. Nu väntar de på ett besked som avgör allt: får de stanna eller skickas de ut ur landet? Jävla parasiter är skriven av Ninna Tersman och bygger på ett hundratal djupintervjuer med personer i olika delar av asylprocessen. I regi av Moa Silén blir det en rå, hoppfull, rolig och berörande föreställning om att aldrig släppa taget om ljuset hur mörkt det än blir. Premiär 11 september på Gottsunda Dans & Teater. Jävla parasiter är en samproduktion mellan Uppsala stadsteater och Gottsunda Dans & Teater. Föreställningen spelar på Gottsunda Dans & Teater för årskurs 9 i Uppsala kommun och för allmänheten. Pjäsen har tidigare spelats i Australien och i USA.

Marklyft – gästspel från Palestina

I regi av världskända palestinske regissören Bashar Murkus möts fyra skådespelare och en musiker. Tillsammans undersöker de en fråga som är både politisk och existentiell: Vad händer med en människa när hon reduceras till en symbol? Får hon känna rädsla? Har hon någonsin rätt att lägga ner sin börda? I den ikoniska

målningen Jamal Al Mahamel av Suleiman Mansours ser vi en namnlös man bära en hel stad på ryggen. Bilden har blivit en symbol för det palestinska folkets uthållighet och motstånd, här väcker Murkus konstverket till liv. Marklyft är ett gästspel och spelar 27–28 november på Lilla scenen. Uppsättningen är en samproduktion mellan Al Harah Theater och Riksteatern. Biljetter släpps senare i vår.

Sommar

Åsa Forsblad Morisse och musikalmonologen Sommar återvänder till Intiman för tredje gången. Sommar hade urpremiär 2020 och nypremiär våren 2026. Skapad av duon Dag Thelander (text) och Per Wickström (musik) som tidigare gett oss succéer som Vansinnets historia och Jernbanan. Nypremiär 24 september på Intiman.



Sommar med Åsa Forsblad Morisse. Illustration Moa Romanova.

mande säsonger. Bokningen går att göra fram till föreställningens start. Ungdomskortet där alla under 19 år betalar ett fast pris på 400 kronor för att se hur mycket teater de vill under ett år behålls.



Gästspel. Marklyft. Foto Al Hara Theatre.



Medan vi brinner med Adam Kais, i regi av Josefin Ankarberg. Foto Henrik Halvarsson, illustration Moa Romanova.

Upptäck historien hos oss



Sommaren på Medicinhistoriska museet

Museinatten 6 juni kl 18–23 • Guidad vandring i Ulleråker • Workshop:
Grow medicinal herbs 14 juni • *Materia medica*: utställning och specialvisningar
Möt apotekaren • Sommarvisningar tor kl 17, sön kl 13 (sv) 15 (eng)

Öppet
tis 13–17
tor 13–20
sön 11–16



Mer på:
uu.se/medicinhistoriska-museet



Medicin
historiska
Museet.
Uppsala

Från Konstskådning i Hammarskog

– till stadsvandring i drottningarnas Uppsala

Hela sommaren bjuder Uppsala konstmuseum och Uppsala slottshistoriska på kultur för både konstlärare och historieintresserade. Nya utställningar, kulturupplevelser för hela familjen och levande berättelser om stadens historia ger många anledningar till ett besök

Lördagen den 8 augusti är det vernissage för Konstskådning 2026, en utomhusutställning där samtidskonst möter natur i Hammarskog. Utställningen sträcker sig från Hammarskogs herrgård längs Dalbyviken och bjuder in till en skön promenad för att

upptäcka konsten i landskapet. Precis som fågelskådarna som letar efter fåglar, här i det gröna landskapet, får besökarna utforska omgivningarna och upptäcka konstverken längs vägen. Klockan 14.00 invigningstalar Linda Eskilsson (MP), ordförande i kulturnämnden. Anna Einarsson, curator och initiativtagare till Konstskådning, presenterar årets utställning.

I år är det första gången Uppsala konstmuseum tar sig till Hammarskog som medarrangör till utställningen. Anna Einarsson, som under flera år utvecklat den konstnärliga inriktningen och höjt ambitionsnivån för den unika satsningen i Hammarskog, är fortsatt curator. Samarbetet

mellan Einarsson och konstnuseet växte fram efter arbetet med Uppsalas kulturhuvudstadsansökan 2029, då många nya kontakter och samarbeten skapades mellan stadens kulturaktörer. Årets medverkande konstnärer är Mattias Bäcklin, Shabnam Faraee, Hanna Hartman, Linda Persson och Fredrik Strid.

Utställningen avslutas den 23 augusti med en konsert där sångerskan Malena Ernman och gitarristen Mats Bergström bjuder på såväl välkända verk som nyskrivna tonsättningar av poeten Ingela Strandbergs texter. Att musiken är komponerad av Konstskådnings curator, tillika Dalbybon Anna Einarsson, kommer ge utställningen ett extra värdigt avslut.

Den 29 augusti öppnar utställningen Stuart Mayes – Following Eugène: A Spring Outing på Uppsala konstmuseum. Den brittisk-svenske konstnären Stuart Mayes tar avstamp i Eugène Janssons uppmärksammade utställning i Uppsala 1907, där målningar av nakna manliga kroppar väckte debatt om moral och anständighet.

Med dagens blick återvänder Mayes till Janssons historia och undersöker hur normer, identitet och queera berättelser formas och förändras över tid. Genom installationer, textil, objekt och arkivmaterial väver han samman konsthistoria, lokalhistoria och HBTQI+-historia i en utställning som visar hur det har påverkat vår samtid.

Under hela sommaren bjuder Uppsala konstmuseum på ett

rikt program för både barn och vuxna. Här visas aktuella utställningar, bland annat årets stora utställning Queens. Besökare kan också ta del av dagliga visningar för hela familjen, konstkartor och konstnycklar. Programmet innehåller också Kort om konst, korta introduktionsvisningar på svenska och engelska, samt skapande aktiviteter för barn. Museet har öppet alla dagar under sommaren.

Uppsala slottshistoriskas stadsvandringar 11 juli och 13 augusti tar oss med i Katarina Jagellonicas och drottning Kristinas spår genom staden och ger oss berättelser om några av de mest dramatiska händelserna i deras liv. Vandringen börjar vid Uppsala slottshistoriska och avslutas vid Uppsala domkyrka – en historisk promenad genom Uppsala med drottningarna som vägvisare.

Även Uppsala slottshistoriska är öppet hela sommaren. Här kan besökarna ta del av utställningarna Queens – som i sommar har specialvisningar om snusk, sex och samlevnad, samt Slottsliv, gratis visningar på svenska och engelska varje dag, familjevisningar, skattjakter och kreativa aktiviteter för barn. Tillsammans ger de möjlighet att upptäcka berättelserna om kungar, drottningar och livet på Uppsala slott – både inne i museet och ute i staden.

För den som vill komplettera sitt museibesök i slottets historiska miljö med mat, fika eller något att dricka, håller museernas Café och bar också öppet hela sommaren, måndag–söndag, klockan 11.00–17.00.



Konst möter natur i Konstskådning 2026. Utställningen sträcker sig från Hammarskogs herrgård längs Dalbyviken och bjuder in till en skön promenad för att upptäcka konsten i landskapet. Foto: Uppsala kommun.

VI KAN INTE VÄNTA

AMNESTY.SE/
BLIMEDLEM

AMNESTY
INTERNATIONAL



KBT kan hjälpa efter brustet hjärta

Män är överrepresenterade när det kommer till hjärtsjukdom, men det finns vissa tillstånd som främst drabbar kvinnor, som till exempel ”brustet hjärta”. Stress och ångest är vanligt förekommande i denna grupp. En ny studie som letts av forskare vid Uppsala universitet och Karolinska Institutet visar att internetbaserad KBT kan minska symtomen

Det finns en grupp patienter som har tydliga symptom på hjärtinfarkt, som bröstsmärtor och andfåddhet, men där man inte kan se några tydliga förträngningar i kranskärlen. I patientgruppen ingår till exempel de som drabbas av ”brustet hjärta”, takotsubo syndrom. Det är ett tillstånd som ofta utlöses av extrem stress och ger dessa symptom.

Trots att personer som drabbas av dessa typer av hjärtsjukdom kan uppleva stress och ångest både före och efter händelsen, finns idag inga behandlingsriktlinjer för psykologiskt stöd. I en ny studie har forskarna därför undersökt om internetbaserad kognitiv beteendeterapi (KBT) kan hjälpa patienterna att bättre hantera sina känslor.

– Vi kan se att vår behandling, som består av en internetbaserad KBT inriktad på att hantera stress och ångest, minskar symtomen. Minskningen är signifikant och ligger i linje med resultaten man brukar se i psykologiska behandlingar. Dessutom var det få som hoppade av, vilket tyder på att behandlingen var uppskattad, säger Philip Leissner, psykolog och studiens försteförfattare.



”Vi kan se att vår behandling, som består av en internetbaserad KBT inriktad på att hantera stress och ångest, minskar symtomen,” säger Philip Leissner. Foto: Mikael Wallerstedt

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



Läslusens boktips!

En bokserie som fascinerat mig extra mycket på sistone handlar om familjen Amarant. Det är inte ofta man läser en högläsningsbok för barn med ett lika udda innehåll. Här är nämligen inget som det brukar vara, varken händelserna, dialogen eller de många illustrationerna. Elin Ruuth har skissat fram en ovanlig miljö med sina ord och Johanna Magorias bilder lyckas ge form till den så att man får njuta och häpna om vartannat. Den första boken kom för ett par år sedan, och nu finns två till att läsa. En rakt igenom fin bokserie som jag hoppas många upptäcker.

Det är en berättelse om vänskapen mellan två små killar. Den ena lever ett vanligt Svenssonliv i nutid med pizza framför TV:n och vardagsrutiner i skolan. Den andra har kläder från en annan tid, både betjänt, guvernant och en krokodil i det slottsliknande huset. Du bör läsa de tre delarna i rätt ordning: först flyttar de nya grannarna in på gatan, och det bjuds in till tesalong när barnen ska bekanta sig med varandra. Den andra boken om sommarlovet innehåller en dramatisk hästkapplöpning och den sista delen handlar om hur pojkarna nog skulle vilja byta plats med varandra. Mellan de vackra pärmarna ryms stor glädje, en del bekymmer och även insikter om livet, allt sett genom dessa två pojkars ögon. Deras vänskap känns varm och genuin. Så vill ni ha en bok att läsa högt för hela familjen så är detta mitt tips. Böckerna är tillräckligt tunna så att de är lätta att ha med i packningen på utflykten under sommaren och berättelsen passar nästan alla åldrar som är öppna för fantasifulla berättelser.

Eija Lietoff Schüssler

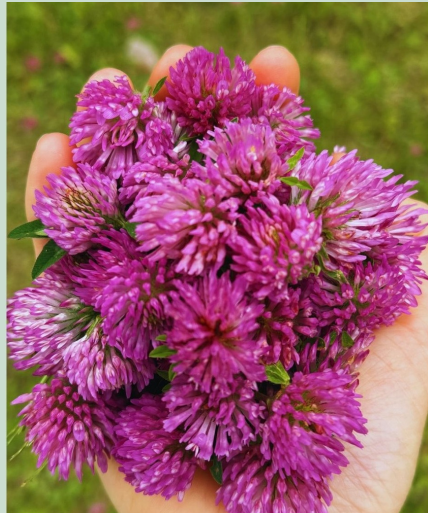
Barnbokhandlare &
Boktipsare

Familjen Amarant flyttar in (1)
Sommaren med familjen Amarant (2)
Hemma hos familjen Amarant (3)
av Elin Ruuth & Johanna Magoria
Förlag: BonnierCarlsen



Vad ser du på bilderna?

Ogräs, vackra blommor eller stärkande växter?



Rödklöver



Maskrosor



Rosor



Brännässla

Hade du frågat mig för några år sedan. Hade jag svarat direkt att maskrosor och brännässlor, bara var ogräs som skulle bort från min tomt omedelbarts. Rosor såg jag som vackra blommor som doftar gott och rödklövern som gulliga små blommor i gräsmattan. Idag ser jag något annat.

Det startade när jag började söka efter rotorsaker till olika hälsoproblem. För att förstå hur allt hänger ihop, behövde jag öppna mitt sinne. Det ledde mig till bland annat den traditionella ayurvediska och kinesiska medicin samt till den moderna funktionsmedicinen. När jag såg de stora effekterna av vad rätt näring och örter kan göra, beslutade jag mig för att själv utbilda mig till ört- och näringsterapeut.

Nu möter jag världen och naturen med en helt ny syn. Mitt framför mig har det hela tiden funnits växter med unika egenskaper som är skapade för att stötta naturliga processer. Det här är ingen ny trend. Det är urgammal kunskap som har funnits i tusentals år och som har hjälpt människor att optimera sin hälsa och livskvalitet.

Så vad är det jag faktiskt ser idag när jag tittar på dessa till synes enkla växter?

Brännässla en av våra mest näringsrika och samtidigt mest underskattade örter. Den är fylld med viktiga mineraler och vitaminer som järn, kalcium, magnesium, kalium och C-vitamin, samt bioflavonoiden quercetin. Traditionellt används den för att stödja kroppens naturliga utrensningsorgan och minska inflammationer. Den kan lätt användas i vardagen, i te, soppor, grytor, omeletter och pesto, eller varför inte torka frökapslarna och strö över müsli.

Maskrosrot en utmärkt bitterört som hjälper till att stimulera matsmältningen och är särskilt bra för att hålla igång magen, samt för att stödja levern och gallblåsan. Den hjälper till att öka urinproduktionen och stödja kroppens utrensningsprocesser, vilket i sin tur kan underlätta lymfdräneringen. Enligt österländsk medicin har den "kylande" egenskaper och anses hjälpa till att balansera överdriven inflammation eller värme och irritation i systemet, både fysiskt och känslomässigt. Roten kan användas som te, tinktur eller kosttillskott.

Rödklöver är en riktig superört, särskilt för kvinnor som är mitt i livet. Örten är naturligt rik på fitoöstrogener (isoflavoner), vilka fungerar som selektiva östrogenreceptormodulatorer. Det betyder att de har en unik förmåga att verka stärkande och hormonreglerande på ett mjukt sätt, helt anpassat efter vad kroppen behöver. Rödklöver är därför ett fantastiskt stöd för att upprätthålla ett lugnt och behagligt klimat, och kan hjälpa till att hantera tillfälliga besvär som värmevallningar, svettningar och rastlöshet. Den används också traditionellt för att stödja lymfflödet, är mildt slemlösande och skonsam för luftvägarna. Du kan torka blommorna till ett gott te, blanda dem i örtsaltet, eller strö dem färska över maten.

Rosenblad är naturligt sammandragande och har använts i århundraden inom hudvård. Ett äkta rosenvatten kan verka dämpande och djupt lugnande på känslig, röd och stressad hud. Doften och ett te bryggt på bladen har en mildt avslappnande, stresslindrande och humörlyftande effekt på vårt nervsystem.

Naturens intelligens

Det finns ett enormt skafferi av örter, vitaminer och mineraler som alla fyller viktiga funktioner i våra kroppar. Naturen är otroligt intelligent men den intelligensen kan vara svår att lägga märke till när vi lever i en allt för stressig och högljudd värld.

När du tillåter dig själv att sakta ner, känna efter och stötta din biologi på det sätt den faktiskt ber om, då kan du börja känna de små men kraftfulla skiftningarna som sker inom dig. Det är en fantastisk känsla att inse att vägen till optimerad hälsa kan ligga dold i det vi nyss kallade ogräs.

Försiktighet: Örter innehåller aktiva och verksamma ämnen. Om du har bakomliggande hälsobesvär, är gravid eller äter receptbelagda mediciner, bör du alltid rådfråga din läkare.

Text och bild: Sandra Gustafsson

Månadens hälsosteg

Ta en promenad i naturen och lägg märke till minst två växter som fångar ditt intresse och ta reda på dess egenskaper. Kanske upptäcker du att det som tidigare bara var en del av bakgrunden, har värdefulla egenskaper.

Månadens eftertanke

Ibland börjar vägen till bättre hälsa med att vi ser på det välbekanta med nya ögon.

♥ För dig som längtar efter att känna mer lugn, energi och balans finns nu kursen: "Aktivera din självläkning". ♥


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





ENTRÉRÄTT TILL SOMMARFESTEN

MELONBAKELSE MED VARMA VITLÖKSBRÖD

6 personer

INGREDIENSER:

6 skivor vattenmelon, 1,5 cm tjocka & 9 cm i diameter
3 dl strimlad isbergssallad
150 g ruccolasallad
150 g fetaost
2 små rödlökar
½ dl olivolja
½-1 tsk flingsalt
Nymalen svartpeppar från kvarn (några varv)
1 msk citronsaft
1 tsk basilikakrydda eller ½ dl färsk finhackad basilika
½ tsk balsamvinäger / bakelse
½ dl rostade pumpakärnor
Dekor: basilikablad

GÖR SÅ HÄR:

1. Skölj vattenmelon och skär av en bit på ena sidan så att melonen ligger still när du skär ut 6 skivor ca 1,5 cm breda. Använd ”kakmått” (9 cm i diameter) och tryck ut 6 rundlar. (Resten av melonen tärnar man upp och använder t.ex. i en sallad vid annat tillfälle)
2. Strimla isbergssalladen fint och lägg i en skål. Tillsätt ruccolasalladen.
3. Skala och strimla rödlöken och lägg lökstrimlorna i iskallt vatten för krispigheten en stund.
4. Tärna fetaosten och blanda den med salladen.
5. Låt löken rinna av och lägg den i salladen.
6. Hacka färsk basilika och lägg den i salladen alternativt basilikakrydda på burk.
7. Pressa citronsaft och tillsätt den. Tillsätt ½ dl olivolja.
8. Smaksätt med flingsalt och svartpeppar från kvarn.
9. Rosta pumpakärnorna - låt svalna och hacka dem.
10. Blanda ingredienserna och fördela salladen på melonrundlarna
11. Ringla över balsamvinäger.
12. Dekorera med de hackade pumpakärnorna och en liten kvist med basilikablad.
13. Lägg bakelserna på vackra glasfat och ställ kallt.
14. Inför serveringen värm varma vitlöksbröd och lägg på tallrikarna eller i en korg.

TREVLIG SOMMAR!

Villa Göth –

arkitekten Lennart Holms första hus

I slutet av den senaste artikeln på den här sidan nämndes "Villa Göth" och det är ett så intressant hus att det får vara med även den här veckan.

Under 1930-talet ritade Sveriges arkitekter hus som krävde dyrt material medan de under 1940-talet, påverkade av kriget, tvingades rita hus som krävde billigare material. Det blev en mjukare stil som kallades "folkhemssarkitektur". I början av 1940-talet grundade Ingvar Kamprad IKEA och alla vet vad som kännetecknar de möblerna.

I början av 1950-talet kom från England en ny arkitekturstil som i Sverige kallades "The new brutalism", och Villa Göth lär ha varit den byggnad för vilken begreppet myntades. Arkitekterna strävade efter att göra enkla och funktionella byggnader, vars former varken kunde ge associationer eller skapa känslor. Lennart Holm och Bengt Edman ritade 1950 huset till Holms

morbror Elis Göth. Ny mark hade brutits inom arkitekturen och begreppet nybrutalism var myntat. När Villa Göth för några år sedan var till salu sa mäklaren enligt UNT: "Det är något för dem som vill kunna säga 'Det här har bara vi.'"

Karl Johan Eklund, länsantikvarie i Uppsala län, har skrivit om tillkomsten av Villa Göth och varför det blev ett byggnadsminne. Många har ifrågasatt att ett så nytt hus klassats som byggnadsminne, men Eklund hävdar att det inte finns några anvisningar om ett hus ålder, men huset i fråga ska "vara synnerligen märkligt".

Arkitekturhistorikern Eva Rudberg har också uttalat sig om Villa Göth och hävdar att det är en av de få byggnader som placerat Sverige på den internationella arkitekturhistoriens karta. "Byggnaden har kommit att bli symbol för och är det första exemplet på den riktning inom arkitekturhistorien som kallas 'brutalism'. Begreppet står

både för ett förhållningssätt och ett arkitektoniskt uttryck. Det innebär en klarhet och enkelhet i funktionalismens kompromisslösa anda, resursmedvetenhet och funktionsuppfyllande i planlösningar, materialval och konstruktioner."

En originell lösning som tillämpats i Villa Göth är att ytterväggarna och de bärande innerväggarna är murade i halvstenstegel. Det betyder att man använder en halvtegelsten vid murning för att till exempel avsluta hörn eller skapa vackra mönster. En halv tegelsten kallas också koppsten. Innerväggarna ser ut som ett slags vertikalt blixtlås som bildas av tegelstenarnas kortsidor när de går ut i ytterfasaden. "Det finns inget romantiskt eller insmickrande i denna praktiska och genomtänkta byggnad", säger Eklund. Omkring 1950, när villan byggdes, var Elis Göth vd för Pharmacia som nu hade lokaliseras till Uppsala, främst för att kunna samarbeta med forskare vid Uppsala universitet. Göth hade av Uppsala kommun blivit

anvisad en tomt på Kåbo gårde och systersonen Lennart Holm, nybliven arkitekt, fick uppdraget att rita ett hus, vilket han alltså gjorde tillsammans med kollegan Bengt Edman. Göth önskade få en funktionell bostad för en sin familj men också rejäla utrymmen för representationen som krävdes av en Pharmaciachef. Under hösten 1950 byggdes villan under den välkände byggmästaren Nils Jorilds ledning, och vid årsskiftet 1951 var den inflyttningsklar.

Den dominerande arkitekten i Uppsala hade under många år varit Gunnar Leche, vars hus inte alls såg ut som detta nya i Kåbo. När han fick se ritningarna i samband med bygglovsansökan, lär han ha sagt: "Det är tur att det finns träd." Folk i allmänhet var också lite undrande inför detta nya hus, som i folkmun kom att kallas "transformatorstationen". Hur länge Villa Göth sedan var i familjen Göths ägo finns inga uppgifter om, men att den senaste ägaren övertog den 2018 finns belägg för.



Villa Göth, 1952. Foto: Sune Sundahl, 1921-2007.

TEXT: BIRGITTA MARKENDAHL



Haparanda kyrka i brutalistisk stil, september 2007. År 2020 anordnade Arkitekturupproret en omröstning för att utse Sveriges fulaste byggnad. I den första regionala etappen kom Haparanda kyrka på första plats men i en andra etapp kom den på plats 24.

EVERY
SPORTCENTER



VI BYGGER STÖRRE!

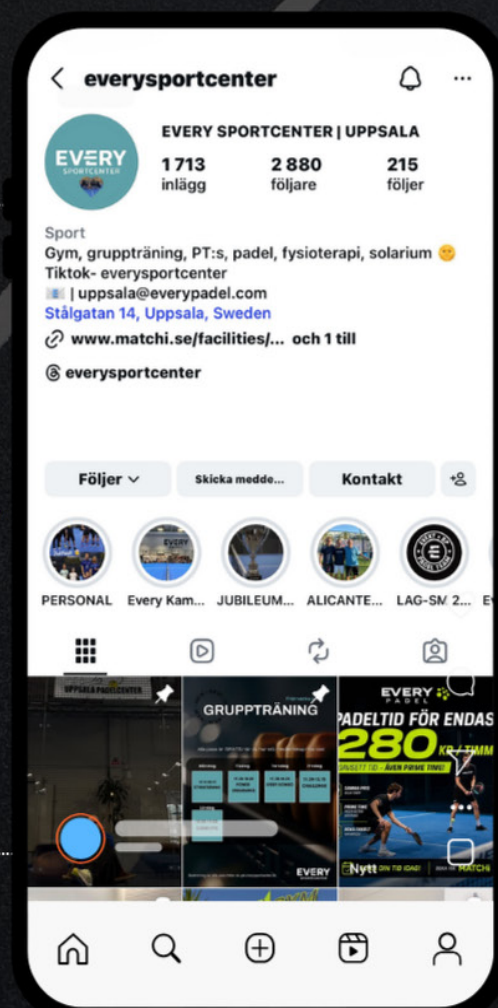
Vi utökar och bygger en ny box på Every Sportcenter. Följ vår resa från en tom lastkaj till en häftig funktionell box!

FYRISLUND

Stålgatan 14,
Uppsala

*Häng med på vår byggserie
på Instagram!*

www.everysportcenter.se



@everysportcenter