

GODA NYHETER FRÅN

HELA STADEN UPPSALA

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten

(kolla vilka på
helastadenuppsala.nu)

UPPSALAS
STÖRSTA
GRATISTIDNING
VECKA 36 - 2026

Hur ska du rösta? Läs de
lokala partiernas svar på
våra frågor, sid 10-15

UPPSALA FÖR ALLA!

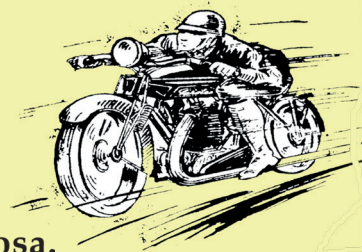


UPPSALAMARKNADEN

Välkommen till Ekebyboda skyttecenter
som säljare eller köpare till en trevlig veteranmarknad
7 km.nordväst Uppsala väg 272 mot Gysinge.

lördagen den 12 sept 2026

Marknaden inriktar sig främst på veteranfordon, delar och kuriosa.



Utvecklingspartiet
demokraterna

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



Foto: Viktor Thorell.

**"Varken höger eller vänster.
100% för Uppsalabornas bästa"**

Stefan Hanna, Theo Blanco, Lina Hamberg och Eva Salomon
Rösta på UP i kommun- och regionvalet.

Läs om alla reformer UP fått
igenom sedan valet 2022.



Riktigt många svar blev det

Då var det äntligen september och livet börjar om. I år är det dessutom snart dags för val, vilket känns himla spännande.

Eller förresten. Vid den här åldern har man ju varit med några gånger och jag måste säga att det känns mer spännande tidigare år. Men man vet ju aldrig vad som hinner hända fram till valdagen – ibland rasslar det till i sista stund.

För att vi här i Uppsala ska bli lite klokare när det gäller valet av parti här skickade jag ut en rad frågor till de parteir som var närvarande vid Valfestivalen på

Vaksala torg i helgen. Det är de som sitter i kommunfullmäktige och något mer – samt alla ungdomsföreningarna. Nu svarade tyvärr inte riktigt alla på mina frågor, men alla har fått chansen, så mer kan jag inte göra.

De allra flesta svarade och jag tycker faktiskt att jag fick en bättre bild av dem när jag läste svaren. Det är på något sätt enklare när det kommer till riksdagsvalet, de partierna syns och hörs ju överallt, vilket inte är fallet när det handlar om kommunvalet. Hur som helst är det viktigt att man röstar, för som alla säger: tar man inte chansen att påverka politiken när man får den kan

man inte klaga sen.

Det blir alltså ganska mycket om valet i veckans tidning, men jag hoppas att ni har förståelse för det. Eller tycker det är bra!

Det finns också mycket annat att läsa. Om Anhörigdagarna som snart går av stapeln och om kurser hos Folkuniversitetet. Om Värmecentralen i Ulleråker, Kebabfabriken i Boländerna och om Höstmarknaden vid Ulva kvarn. Historieartikeln handlar om kvinnliga politiker förr i tiden och på receptsidan får du lära dig göra fiskgratäng med Östersjögädda. Läs också om Signe Rudberg Selin, som gjort en film

om sin pappas mormor, Signe Hedenius. En spännande kvinna som levde i en spännande tid.

Då så. Glad september får man väl säga och glad valdag! Det återstår kanske en vecka när du läser det här, så passa på att insupa all information du kan få. Bland annat alltså i denna tidning.

Trots att några uteblev – riktigt många svar blev det!

/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
info@heal4real.se



BIRGITTA MARKENDAHL

Skribent
info@ofreslottsmedia.se



BIRGITTA KULLING

Köör
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

Effekter av arbete i skolan

Hassan Sharif är forskare i utbildningssociologi och universitetslektor vid Institutionen för pedagogik, didaktik och utbildningssociologi. Han leder ett projekt där man studerar effekterna av socialarbetares arbete i grundskolor i socioekonomiskt utsatta områden i Uppsala, Förebyggande sociala insatser kan göra stor skillnad för barn i risk-zonen.

– Hittills har jag och två kollegor gjort intervjuer med tjänstemän, skolledare, socialarbetare och lärare, samt följt en socialarbetare i skolan. Barnen börjar vi intervjua till hösten. säger Hassan Sharif.

Kyrka i förändringens tid

På ärkebiskopens uppdrag förrättar kontraktsprost Hans Carlsten visitation i Vaksala församling 15–17 september och 20 sep. Visitationens tema är Det oförutseddans möjlighet – Kyrka i förändringens tid. Söndagen den 20 september blir det 09.30 Visitationshögmässa i Vaksala kyrka. 10.30 Visitationsstämma då kontraktsprost Hans Carlsten håller sitt visitationstal i Vaksala kyrkcentrum och klockan 11.00 festlig brunch i Vaksala kyrkcentrum. Varje församling visiteras vart fjärde år.

Kortare väntetid/tryggare

Från 1 september tar ambulanssjukvården på Akademiska sjukhuset över ansvaret för liggande sjuktransporter mellan vårdinrättningar i Uppsala län. Transporterna sköttes tidigare av Trafik och samhälle. För patienterna innebär förändringen kortare väntetid och ökad trygghet, eftersom transporterna kommer att omhändertas av sjukvårdsutbildad personal. Beslutet att flytta ansvaret för liggande sjuktransporter baseras på ett regiondirektörsbeslut.

Hög andel studentbostäder

Av landets studentstäder har Uppsala den högsta andelen studentbostäder i förhållande till antalet studenter. En lägesbild från Studentbostadsforum visar att majoriteten löser sitt boende redan under den första terminen. En intervjuundersökning bland studenter visar att studentlivet och Uppsala universitet är de två viktigaste skälen till att man väljer Uppsala som studieort. Det finns färdiga detaljplaner för över 500 nya studentbostäder med möjlig byggstart under 2027. Därutöver finns planer som kan möjliggöra ytterligare 1 000 studentbostäder.

Vill du annonsera? Deadline för nästa tidning är fredagen den 11 september!
Mejla annons@ofreslottsmedia.se eller ring 0760-05 13 19



UP: Tillsammans för Uppsala

I oroliga tider behöver politiker bråka mindre och samarbeta mer. Nej till blockpolitik och ja till sakpolitik för alla Uppsalabornas bästa.

Rösta på UP i kommunvalet:

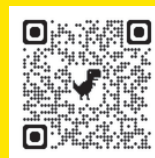
1. **Ge barnen stöd i tid.** Speciallärare, logopeder och trygghetsvårdar på plats i alla grundskolor.
2. **Ta bort minutstyrningen i hemtjänsten.** Låt de äldres behov styra och ge personalen tid att arbeta.
3. **Skydda stadens parker.** Bygg mer varsamt i staden, rädda Eriksbergsparken och bygg mer i kransorterna.

Rösta på UP i regionvalet:

1. **En barnmorska per födande.** Fler vårdplatser och barnmorskor på förlossningen och stärk eftervården.
2. **Stärk psykiatrin.** Korta kön till BUP och öka antalet psykiatriambulanser från 1 till 3.
3. **Långa bussar istället för spårväg.** Fler hållplatser i hela länet och sänk priset på UL:s årskort med 50%

Läs mer om partiets politik på www.updem.se

Sedan valet 2022 har UP fått igenom fler än 50 reformer som gjort Uppsalabornas vardag bättre. Läs mer här.



UP växer med fler och fler medlemmar, besöksrekord i valstugan och nu även med UP Ungdom. Redan nu kan du förtidsrösta på UP i valet.

Stöd till dig som stödjer

– den 6 och 8 oktober anordnas Anhörigdagarna i Uppsala

– De flesta som kommer för ett samtal med oss brukar uppskatta den ventil det innebär. Att det finns någon annan än de allra närmaste som lyssnar.



Anna-Karin Olsson är anhörigkonsulent på Uppsala kommun.

I början av oktober anordnas de så kallade Anhörigdagarna i Uppsala. Anna-Karin Olsson, som arbetar som anhörigkonsulent på Anhörigcentrum i Uppsala kommun, berättar att anledningen till arrangemanget är att göra människor uppmärksamma på det stöd som finns för anhöriga till någon som är långvarigt sjuk. – Det kan handla om både fysisk och psykisk sjukdom eller om

olika demenssjukdomar.

Stödet från kommunen till den anhörige inrättades för 20 år sedan och var från början inriktat på just demenssjukdomar. Numera innefattar det stöd till anhöriga som har barn, partners, föräldrar eller vänner med långvariga sjukdomar av olika slag, där stödbehovet ser olika ut för den som är sjuk.

– Alla som känner ett behov av stöd från oss har, enligt lagen, rätt att få det, säger Anna-Karin. Man träffas i Anhörigcentrums lokaler i S:t Per gallerian, ibland bara den anhörige och personen från Anhörigcentrum, ibland samlas man i grupper.

– Många känner sig ensamma, så att träffa fler i liknande situation kan göra väldigt gott, säger Anna-Karin.

På Anhörigcentrum arbetar 15 anhörigkonsulenter med olika inriktningar och Anna-Karin uppskattar att de tillsammans träffar och samtalat med ca 500 anhöriga per månad. Behovet av stödsamtal är stort och de flesta kommer en gång i månaden för samtal. Hur lång perioden som man behöver stöd är varierar naturligtvis och för en del kan det handla om många år. Den



Anhörigdagarna i Uppsala arrangeras den 6 och 8 oktober 2026. Under dessa två dagar erbjuds föredrag och aktiviteter för dig som stöttar eller vårdar någon i din närhet: **Tisdag 6 oktober (kl. 18.00–20.00):** Föreläsning med körsång av Sönerna (från Södermanland-Nerikes nation) och tips på att finna balans och energi i livets utmaningar. **Torsdag 8 oktober (kl. 18.00–20.00):** Föreläsningar på temat att leva nära någon som är sjuk eller om livets utmaningar som anhörig. **Plats:** Humanistiska teatern, Thunbergsvägen 3G. **Kostnad:** Alla aktiviteter är helt gratis, men du behöver anmäla dig i förväg. **Anmälan:** Ring 018-727 92 00 eller mejla till anhorigcentrum@uppsala.se.

förälder som till exempel stödjer ett barn med psykisk sjukdom kan behöva göra det hela sitt liv. – Det är väldigt olika, säger Anna-Karin, men vi finns här så länge det behövs.

I uppdraget som Anhörigcentrum har ingår också att ibland avlasta den anhörige som kanske har svårt att lämna den som är sjuk själv hemma. Ungefär 50 familjer i Uppsala kommun får den här hjälpen och de bestämmer själva hur de vill använda tiden då de får avlastning. Ibland räcker det att få möjlighet att gå en promenad, ibland krävs det avlastning en längre period. – Många har svårt för att lämna den man stöttar, men vi försöker uppmuntrar alla att ibland också tänka på sig själv.

Om det visar sig att den som är anhörig behöver samtal med en psykolog eller har behov av medicinsk vård hänvisas de till regionen och får hjälp med kontakter där. De som arbetar på

Anhörigcentrum har i de flesta fall en bakgrund inom vården, men det är inte deras uppdrag att behandla.

– Det handlar om stödsamtal, säger Anna-Karin. Ofta mest om att lyssna och ge råd. Många säger att de inte vill belasta sina närmaste utan behöver någon annan som lyssnar på dem.

Att vårda en nära anhörig påverkar ofta ens ekonomi. Kanske måste man gå ner i tjänst eller helt sluta sitt arbete för att ta hand om en nära som blivit sjuk. Anna-Karin tycker att samhället är dåligt på att kompensera människor i en sådan situation. – Det finns förslag om ett system som liknar det när en förälder vabbar, men jag tror inget parti har nappat på det.

I Uppsala finns det många människor från olika kulturer och med olika språk och den som behöver en tolk för att ha behållning av de stödjande samtalen hos Anhörigcentrum kan få det.



Att själv behöva stöd när man stödjer en nära anhörig är naturligt. Det är också viktigt att få möta andra i samma situation som en själv. I nästa nummer av HSU läser du mer om anhörigstöd.

Valfestival i Gränby

Under förra veckan hölls, förutom den större Valfestivalen på Vaksala torg, två mindre i Gottsunda respektive Gränby.

Meningen var att de uppsalabor som kanske inte känner det naturligt att besöka centrala staden ändå skulle få möjlighet att träffa lokalpolitiker och ställa de frågor de hade. Wafaa Ali, som arbetar som aktivitetsledare i Gottsunda, tycker att initiativet är jättebra och berättar att det i tisdags var väldigt mycket folk på Återfikat.

– Vi berättade att varje röst är lika viktig och att människor som vill förändra samhället måste ta chansen att rösta.

En del av de boende i såväl

Gottsunda- som Gränbyområdet har sina rötter i länder där demokrati inte är självklart och därför uppskattar många chansen att få vara med och påverka. Nathanya Lennvall, också hon

aktivitetsledare, säger att de hon mött under valfestivalerna varit nyfikna och intresserade av de olika partiernas inriktning. – De här mindre valfestivalerna behövs verkligen, säger hon. Och bra att alla partier är med.

Från panelen av politiker som samlats för att berätta och diskutera hörs uppmaningar om att ta vara på möjligheten att rösta och att man kan få hjälp med tolk eller annat om man behöver.

– Om man inte tar chansen att vara med och bestämma kommer någon annan att bestämma över en, säger Linda Eskilsson från Miljöpartiet.

– Valet är ett högtidligt tillfälle, fortsätter Eva Edwarsson från Liberalerna. Folkstyret är viktigt.

Två av de andra ungdomarna

som är med och arbetar på plats idag är Asjad Mohamed, som är ungdomsombud och Abdullalti Hajinu, som representerar Framtidskraft. De säger att det är första gången som många av besökarna



Nathanya Lennvall, Wafaa Ali och Asjad Mohamed hjälper besökarna under festivalen till rätta.

träffar en politiker och hör dem berätta om vad de vill göra för uppsalaborna.

– Det behövs att politikerna berättar på det här lättillgängliga sättet, säger Asjad.

Hanna Victoria Mörck från Vänsterpartiet berättar att hon och de andra politikerna idag fått möjlighet att titta på olika projekt som Allaktivitetshuset i Gränby

arrangerat och att det varit väldigt intressant.

– Bra att få en inblick i vad som görs här i Gränby. Och så kul att träffa personerna som var involverade.

Eva Christiernin från

socialdemokraterna håller med. – Jag älskar att vara här! Jag bor i närheten och att komma hit är som att komma hem.

TEXT O FOTO: ANNA LÖFVING

Torsdagskul på Biotopia

Lek och lär om naturen och vetenskap!

När?

Torsdagar 14:30-15:30

Var?

Biotopia, Vasagatan 4

För vem?

Barn 3-4 år

Kostnad?

Gratis!



BIOTOPIN



Läs mer och boka



www.biotopia.nu/torsdagskul

Väck nyfikenheten med en kurs i höst

Att gå en kurs och lära sig något nytt kan vara spännande, roligt och socialt. Kanske är det i höst dags att fräscha upp franskan, gå en konstkurs eller gå med i en bokklubb. Eller varför inte äntligen börja skriva på den där romanen? Folkuniversitetet har många öppna kurser och studiecirklar i höst, för den som vill lära sig något nytt.

– Att få lära sig nya saker är både härligt och utvecklande, säger Martina Wallin, utbildningsledare på Folkuniversitetet i Uppsala.

Hon jobbade under många år som lärare på högstadiet, och började sedan själv som kursledare i svenska på Folkuniversitetet. Hon slogs av skillnaden i engagemang och lust till lärande bland deltagarna i Folkuniversitetets kurser.

– Våra kurser är öppna för alla att anmäla sig till. Våra ledord är fritt och frivilligt, vilket verkligen stämmer eftersom alla som kommer hit själva sökt upp en kurs för att de faktiskt vill gå och lära sig något. Det föder ofta ett stort

engagemang och ett gemensamt lärande i våra klassrum, säger hon.

I sin nuvarande roll som utbildningsledare på Folkuniversitetet jobbar Martina med folkbildning, ett brett arbete som både innefattar kurser och att erbjuda stöd till studiecirklar. En studiecirkel med fokus på en speciell aktivitet eller intresse kan vem som helst starta i samarbete med Folkuniversitetet. Någon i gruppen lär då ut eller alla lär sig tillsammans.

Folkuniversitetet har en bredd av kurser inom olika områden, allt från språkkurser där man träffas mer frekvent, till enstaka kurstillfällen i exempelvis konst eller skrivande.

– Folkbildning kan ses som ett komplement till ordinarie utbildning och det är viktigt att det finns möjlighet för den som vill lära sig något nytt. Det är en del av vår demokrati att utbildning ska vara tillgängligt för alla, säger Martina.

Gemensamt för alla kurser är att det inte sätts några betyg, något som ofta både kursledare och deltagare upplever som skönt. Det minskar pressen att prestera och fokus blir istället på nyfikenhet att lära sig mer. Något som



I höst finns det närmare ett hundratal kurser att utforska på Folkuniversitetet i Uppsala, samt över ett tusen kurser på distans.

Martina ser som positivt är att många deltagare i olika åldrar hittar till kurserna, även äldre. – Alla kan lära sig nya saker. Det är roligt och kanske speciellt för äldre väldigt nyttigt att fortsätta göra det.

För många som går kurser hos Folkuniversitetet blir kursen också ett socialt sammanhang och en viktig möjlighet att träffa andra med ett gemensamt intresse. Martina vet många som hittat goda vänner genom en kurs, och berättar om språkkurser där delt

agarna på eget initiativ gjort språkresor eller träffas utanför kurstillfällena för att umgås. – För vissa klasser, där många deltagare fortsätter påbyggnadskurserna, träffas de regelbundet i flera år. Det blir en möjlighet att mötas och få en gemenskap med andra också.

I höst finns det närmare ett hundratal kurser att utforska på Folkuniversitetet i Uppsala, samt över ettusen kurser på distans. Mer information hittar du på Folkuniversitetets webbplats.

TEXT OCH FOTO: EMMA TAPPER/ LINNÉA SÄLL

Vi sätter färg på Uppsala

björn ehlin HAIR TEAM

Sysslomansgatan 8 | Tel. 018-105900 | www.hairteam.se

Född statslös – nu partiledare

Stefan Hanna föddes statslös, har arbetat i näringslivet med världen som arbetsfält och har varit kommunalråd sedan 2010. Erfarenheterna gav honom en övertygelse: politiken behöver mindre blocktänkande och mer samarbete. Det blev grunden för Utvecklingspartiet demokraterna.

När Stefan Hanna föddes i Falköping 1964 blev han statslös. Hans pappa George var en palestinier som kommit till Sverige från Jerusalem på ett utbildningsstipendium. Först som åttaåring blev Stefan svensk medborgare.

– Jag vet vad det innebär när en människas tillhörighet avgörs av byråkrati och andras synsätt, säger Stefan som idag är partiledare för Utvecklingspartiet demokraterna.

Hans farfar Michael var kristen palestinier och hans farmor Rose var armenier. Stefan är utbildad civilekonom och kom i sitt arbete på Ericsson och IBM att arbeta över hela världen.

– I näringslivet lärde jag mig värdet av lagarbete och att följa upp resultat. Det offentliga kan också lära sig av hur företag är organiserade. Vi måste våga lita mer på människor och skapa fler självstyrande team istället för dagens många chefsnivåer. De som arbetar på golvet vet bäst hur verksamheten ska styras.

Viljan att påverka förde honom in i politiken. År 2010 blev han kommunalråd för Centerpartiet i Uppsala, men blev alltmer kritisk till blockpolitik och de nationella partiernas styrning. 2019 var han istället med och bildade Utvecklingspartiet demokraterna.

– Vi ville skapa ett lokalt parti



Theo Blanco, vice partiledare UP, tillsammans med Stefan Hanna, partiledare UP, i Stadsparken. De förenas i att de båda älskar Uppsala. Foto: Viktor Thorell.

som är lojalt med Uppsalaborna, inte med en partiledning i Stockholm. Vi är varken höger eller vänster. När S och M läser sig i var sitt hörn behövs en kraft som bygger broar. UP vill vara den kraften.

Sedan valet 2022 har partiet med sina två mandat i kommunfullmäktige fått igenom över 50 reformer för ökade insatser i skolan, fler i arbete, en ökad

lokaldemokrati och en bättre äldreomsorg. Samtidigt har UP fortsatt säga nej till spårvägen.

– Tillsammans är ett arbetssätt. Man kan vara tydlig med vad man inte delar och ändå samarbeta om det man är överens om. Uppsalaborna vinner inget på att politiker tävlar om att bråka mest.

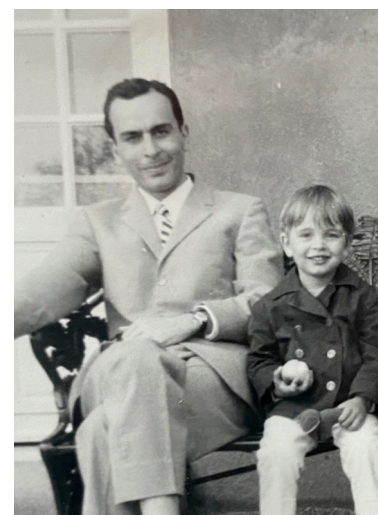
namn, hudfärg eller födelseland.

I valet 2026 är Stefan Hanna förstanamn på UP:s regionlista. Förebyggande hälsovård, fler vårdplatser och en kollektivtrafik som fungerar i hela länet är viktiga frågor för partiet.

– Regionen måste arbeta mer förebyggande. UP vill erbjuda frivilliga hälsoundersökningar för alla som fyller 40, 50 och 60 år. Vi vill också införa en särskild äldreut, en bättre förlossningsvård och mer resurser till BUP. För de äldres skull måste vården hänga ihop från sjukhuset till vårdcentralen, hemtjänsten och hemsjukvård.

För Stefan visar det varför mer samarbete behövs mellan regionen, kommunerna och alla vårdenheter.

– Patienten ska gå före politiken. I en konfliktfylld tid måste vi samarbeta mer och få saker gjorda. Det är tillsammans på riktigt.



Stefan Hanna som barn tillsammans med sin pappa George.

UP:s viktigaste vallöften i regionvalet

1. Minska den centrala administrationen med 30 procent och lägg mer resurser på regionens kärnuppdrag.
2. Kommunalisera primärvården för bättre samarbete med hemtjänst och hemsjukvård. Inför en äldreut och stärk förlossningsvården.
3. Förbättra remisshanteringen, kraftsamla kring BUP och öka antalet psykiatriambulanser från en till tre.
4. Erbjud frivilliga hälsoundersökningar till alla som fyller 40, 50 och 60 år för att förebygga bland annat hjärt- och kärlsjukdomar.
5. Etablera fler vårdcentraler i hela länet, inför fler busshållplatser, bygg ut den anropsstyrda busstrafik och halvera priset på alla UL-årskort.

VILL DU SPELA I EN ORKESTER?

Uppsala universitet har två egna orkestrar,
en symfoniorkester och **ett storband**.

Varje terminsstart söker vi nya musiker,
är det dig vi söker?

Ansökan och mer information finns på webben

Uppsala University Jazz Orchestra uujo.uu.se

Kungliga Akademiska kapellet akademiskakapellet.uu.se

SAVE THE DATE till höstens stora konserter

Music-con-Fusion - Kapellet möter UUJO, 25 oktober:

Kungliga Akademiska kapellet och Uppsala University Jazz Orchestra, Universitetsaulan. Biljettsläpp 25/9 kl. 9.00.

Swinging Christmas, 8 december: Uppsala University Jazz Orchestra, Katalin. Biljetter via www.katalin.com

Julstämning, 12 december: Kungliga Akademiska kapellet, Universitetsaulan. Biljettsläpp 12/11 kl. 9.00.



Biljetter via Billetto.se

www.akademiskakapellet.uu.se
www.uujo.uu.se



UPPSALA
UNIVERSITET

ÅCKE SJÖDIN

ALLT ROLIGT BLIR
ÄNNU ROLIGARE

UNDERHÅLLER RIMMAR & SJUNGER

ENTRÉ 150 KR

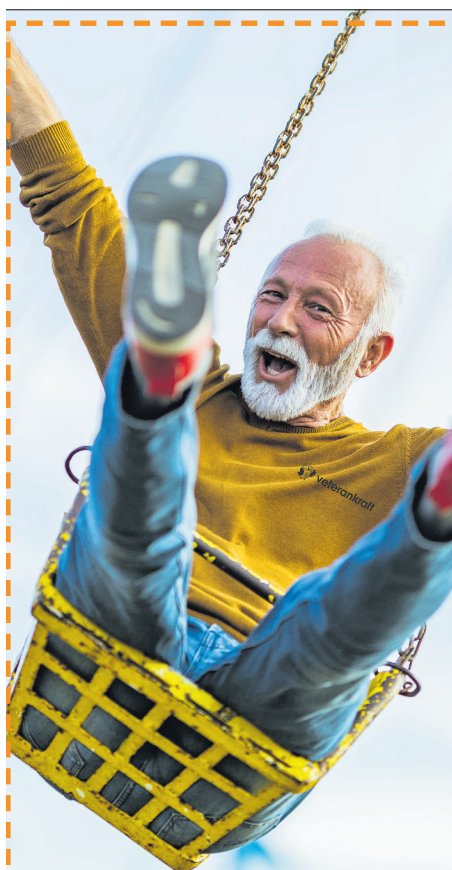
21 SEPTEMBER
18.30 - 20.00

MISSIONSKYRKAN UPPSALA
S:T OLOFSGATAN 40

ARRANGÖRER:
LIONS CLUB UPPSALA OCH LIONS CLUB UPPSALA DISA
INFORMERAR OM SIN VERKSAMHET



Lions Club är världens största ideella
hjälporganisation med 1,4 miljoner medlemmar i 50 000
klubbar i mer än 200 länder.
Lions är politiskt och religiöst neutralt



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



veterankraft

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

Sök bidrag från donationsstiftelser

Behöver du ett tillfälligt bidrag för att få ekonomin att gå ihop?

Du som är myndig och folkbokförd i Uppsala kommun kan söka ett engångsbelopp hos donationsstiftelser med sociala ändamål, som till exempel hyreskostnad.

Ansökningsperioden är 1–30 september 2026.

Läs mer och sök på
[upsala.se/donationsstiftelser](https://www.uppsala.se/donationsstiftelser)



När ett hem behöver tas om hand



Dödsbohantering



Seniorflytt



Tömning



Sortering



Vi lyssnar

Vi hjälper

Vi gör det enkelt



Med omtanke för
både hem och minnen



070 289 38 84



klararum19@gmail.com



[klararum.se](https://www.klararum.se)

”

Rösten är
mäktigare än
geväret

/Abraham Lincoln

För ett medmänskligare Uppsala som alltid sätter människan före systemen

2. Det glömda Uppsala: Ingen människa ska glömmas bort. Barnfamiljer med små marginaler, ensamma äldre och personer med funktionsnedsättning ska få en dedikerad kontaktperson inom respektive område.

3. **Skola:** Vi satsar 10 procent på undervisningsdelen och ger makten till rektorer och lärare. De vet bäst om det behövs ett tvåläraresystem eller mindre grupper för att ge alla barn rätt stöd i tid. Vi vill inte detaljstyra genom exempelvis 20 elever per klass, vi litar på professionen.

Äldreomsorg: Färre olika personer runt de äldre. Kontinuitet och relation ska väga tyngre än minutstyrning.

Trygghet: Förebygg problemen innan de blir kriminalitet med tidiga insatser, närvarande vuxna och bättre samarbete.

Företagande: En kommun som

säger ja oftare. Mindre byråkrati och snabbare besked för företag som vill växa och skapa jobb.

Landsbygden: Ge kransorterna större inflytande och investera i service, vägar, skolor och kollektivtrafik även utanför centralorten.

4. Uppsala har fastnat i stuprör och långsamma system. För mycket tid och pengar går åt till administration medan människor väntar. Vi vill flytta makt och resurser närmare människor och de som faktiskt möter dem i vardagen.

5. Uppsala har en unik kombination av kunskap, entreprenörskap och engagemang. Universitet, företag och civilsamhälle ger enorm potential. Kommunens uppgift är inte att styra allt utan att undanröja hinder så att människor och idéer kan växa.

/Liberal Initiative



Malin Sjöberg Högrell och Jennie Claesson, Liberal Initiative.

Politik är att vilja – men vad?

Hela staden Uppsala ställde fem “enkla” frågor till de politiska partier som medverkade vid Valfestivalen på Vaksala torg förra veckan. Även ungdomsföreningar-

1. Sätt en rubrik som sammanfattar vad ni vill göra för uppsalaborna om ert parti vinner.
2. Vilken är den viktigaste politiska frågan och vad vill ni göra på det området?
3. Lista fem viktiga politiska områden och berätta hur ert parti vill förändra Uppsala där.
4. Vad anser ni är det största problemet med Uppsala och hur vill ni förändra det?
5. Vad är, enligt er och ert parti, det bästa med Uppsala ... men kanske ändå behöver stärkas.



Frida Björk och Eva Moberg, Kristdemokraterna Uppsala.

Bygg Uppsala bättre!

2. Vi vill bygga vår kommun annorlunda än vad som skett de senaste 12 åren – med fler egnahemsområden, trädgårdsstäder och småhus, fler parkeringar och mer grönska, mindre höghus och trafikchaos, och utan spårväg.

3. En värdig **äldreomsorg** med bra omhändertagande. Trygg hemtjänst, äldreboendegaranti och bättre vård i livets slutskede. En **skola** med värderingar och kunskaper. Mindre barngrupper i förskola och lågstadium, bättre elevhälsa och förebyggande

tidig insatser. En **kommun** som är trivsamt och säkert. På landet vill vi ha kyrkbyar med skola och service, och i stan möjlighet att ta sig fram även med bil. City ska kunna utvecklas och ha ett attraktivt utbud av service, idrott och kultur. Ett nytt ansvarstagande styre i kommunen. Vi ska inte slösa pengar på prestigeprojekt som spårväg och ny simhall i Gottsunda (där det redan finns en som kan renoveras). Vi måste få mer för skattepengarna helt enkelt, och prioritera välfärden. Stärk värderingarna som byggt upp vårt samhälle. **Motverka våld**, hederskultur och islamism till

förmån för ärlighet, arbetsamhet, jämställdhet mellan könen, demokrati och företagsamhet.

4. Dålig politisk ledning som lett till dålig service från kommunen som skapat trafikchaos, dåligt företagsklimat och brister i välfärden.

5. Uppsala med omland är en fantastisk stad med många nya och växande företag, närhet till Stockholm och med en egen identitet, framgångsrikt idrottsliv och kompetenta och positiva människor. Det vill vi stödja och utveckla!

/Kristdemokraterna

Ett Uppsala där vardagen fungerar – för alla

2. Skolan. Ett barns framtid ska inte avgöras av föräldrarnas plånbok eller vilket postnummer familjen har. Vi vill ha mindre barngrupper i förskolan, fler lärare och speciallärare, starkare elevhälsa och mer personal på fritids. Skattepengarna ska stanna i klassrummet – inte bli vinst i skolkoncerner.

3. **Jobb:** Fler yrkesutbildningar, praktikplatser, lärlingsjobb och SAO-jobb. **Äldreomsorg:** Kompetens- och lönesatsning,

bakgrundskontroller och högre kontinuitet – äldre ska veta vem som kommer hem och när.

Trygghet: Punktmarkera unga som riskerar att dras in i kriminalitet och fortsätt lyfta stadsdelar tills Uppsala inte har något utsatt område. **Hela kommunen:** Stärk landsbygdsskolorna, inför särskild ersättning till skolor på landsbygden och bygg fler pendlar- och infartsparkeringar. **Klimat och framkomlighet:** Skydda dricksvattnet och naturen, bygg ut kollektivtrafiken och gör det enklare att gå, cykla och köra där bilen behövs.

4. Uppsalas största problem är att möjligheterna är ojämnt förde-

lade. För många barn lämnar skolan utan fullständiga betyg och för många vuxna står långt från arbetsmarknaden. Vi vill bryta segregationen och öka samhällsgemenskapen med mer jobb, utbildning, utbyggd kollektivtrafik, blandade bostadsområden och ett starkt föreningsliv.

5. Det bästa med Uppsala är kombinationen av kunskap, framtidstro och närhet – här finns två universitet, ett starkt näringsliv, en levande landsbygd och ett rikt förenings- och kulturliv. Men Uppsala behöver hålla ihop bättre. Därför vill vi fortsätta investera i skolorna, tryggheten och jobben, så att alla Uppsalabor



Sumaia Eizuldeen, Emil Sandin och Thomas Folkesson, Socialdemokraterna.

kan ta del av stadens möjligheter, oavsett var man bor eller vilken bakgrund man har.

/Socialdemokraterna



Miranda Kaneteg och Anna Wetterbom, Centerpartiet

Ett grönare Uppsala med fler jobb och en skola för livsresor

2. Vi vill ge skolan en halv miljard mer. Pengarna ska gå mindre undervisningsgrupper, starkare elevhälsa och fler speciallärare så alla barn får rätt stöd. För många elever lämnar grundskolan utan gymnasiebehörighet. Vi vill att hjälpen ska sättas in tidigt, så att inget barn lämnas efter.

3. **Klimatet:** Uppsala ska visa att klimatomställningen kan förenas med ett växande näringsliv. Vi vill förbättra kollektivtrafiken, bygga ut förnybar energi och underlätta för företagens klimatomställning. **Företagen och jobben:** Företagare ska mötas av hjälp från kommunen, inte av onödigt krångel. Så skapas fler jobb, särskilt för unga och arbetslösa.

Skolan: Vi vill ge skolan en halv miljard mer. Fler behöriga lärare, mindre undervisningsgrupper och bättre elevhälsa. **Äldreomsorgen:** Du som bor på äldreboende

eller behöver hemtjänst ska känna dig trygg och få omsorg med god kvalitet. Äldre är olika och ska få behålla sitt självbestämmande.

Väld i nära relationer: Den som utsätts för våld ska få hjälp snabbt. Ge kvinnojourer bättre stöd och villkor. Arbetet mot hedersrelaterat våld och förtryck måste prioriteras högre.

4. För lite fokus på kommunens kärnuppdrag: skola, vård och omsorg. Vi vill att kommunen ska lägga mindre pengar på administration och prioritera den lilla människan.

5. Att vi är ett öppet och inkluderande samhälle, där alla människor, oavsett bakgrund eller religion, är välkomna. Men öppenheten kan aldrig tas för given. Vi vill att Uppsala ska fortsätta vara en kommun där du bedöms efter vad du gör och vem du är – inte efter ditt namn, din bakgrund, din religion, din funktionsnedsättning eller vem du älskar. /Centerpartiet

Uppsala ska bli Sveriges bästa kommun att leva och verka i



Eva Edwardsson och Leo Jager, Liberalerna.

2. Skolan är viktigast. Liberalerna vill ha mindre klasser med högst 20 elever per klass i grundskolan. Vi vill också stärka elevhälsan så att elever med psykisk ohälsa snabbt får bra hjälp.

3. **Äldreomsorgen, tryggheten, näringslivet, bra integration och klimatet.** I äldreomsorgen vill vi ha mindre hemtjänstteam så att de äldre slipper att ständigt möta nya ansikten i sina hem. Vi vill öka tryggheten genom att få bort ungdomskriminaliteten helt. Vi vill ge stöd tidigt och se till att alla barn har ett tryggt hem, att barnen klarar skolan, har kompisar och hittar sina fritidsintressen. Gentemot näringslivet vill vi att kommunen ska snabba på sin handläggning och bli bättre på bemötande. Bästa integrationen är ett jobb att gå till, bra skola och gemensamma mötesplatser. SFI ska kopplas till praktik och

yrkesutbildning, och närvaro på SFI ska vara ett krav för att erhålla försörjningsstöd. Vi vill se ett klimatneutralt Uppsala till mandatperiodens slut. Vi arbetar för sänkt energiförbrukning i kommunala fastigheter och vill rena Fyrisån och skapa fler badplatser.

4. Det största problemet är att det lokala näringslivet tycker att kommunen är sämst. Se ovan för åtgärder.

5. Uppsala som stad sig är det bästa med Uppsala. Vår stad är vacker och trivsamt med en rik historia, omgiven av en naturskön landsbygd. När vi bygger nytt och expanderar vill Liberalerna att det ska bli vackert! /Liberalerna

Vi är viktigt för dig?

Frihet
Rättvisa
Trygghet
Idrott
Demokrati
Utbildning
Konkurrens
Äldreomsorg
Klimat
Näringsliv
Integration
Energi
Trafik
Jobb
Kriminalitet
Samarbete
Invandring
Ekonomi
Barnomsorg
Vård
Jämlikhet
Kvinnofrid
Religion
Miljö
Välfärd
Handel
Bistånd



Alexander Wilson van Deurs, Erik Wiklund och Arad Javanmardi, Vänsterpartiet.

Vi ska göra Uppsala bra för alla – inte bara de rikaste!

2. Välfärden (inklusive skolan). Vinstdriften dränerar välfärden och skapar drivkrafter att snåla. Våra skattepengar ska gå till eleverna, funktionsnedsatta, äldre och personalen. I Uppsala kommun ska vi fortsätta begränsa privata vinstdrivande vårdbolags inflytande inom omsorgen och äldreomsorgen och använda de verktyg vi har för att stoppa friskolornas framfart.

3. **Välfärden** – skattepengarna ska gå till vård, skola och omsorg, inte försvinna iväg till privata företags vinster. **Arbetslivet** – vi vill korta normalarbetstiden med bibehållen lön. Mer tid att leva, helt enkelt! **Klimatet** – vi måste växla upp klimatarbetet, minska utsläppen och samtidigt värna den biologiska mångfalden.

Plånboksfrågor – vi har redan infört Seniorskortet, som gör det billigare för äldre att resa med kollektivtrafiken. Vi vill göra mer för att Uppsalaborna ska få ekonomin att gå ihop varje månad. **Idrott** – alla barn ska få möjlighet att lära sig simma och delta i idrott och fritidsaktiviteter, oavsett familjens ekonomi.

4. En av Uppsalas största utmaningar är de växande klyftorna mellan de få som har väldigt mycket och alla oss andra. Vår politik syftar till att minska klyftorna, bygga fler bostäder som människor har råd med, minska utsläppen och göra Uppsala till en bra kommun för alla.

5. Uppsala är en sprudlande stad, där många hittat sin lycka och vill bo. Men det kan bli ännu roligare med bad i Fyrisån, fler simhallar, mer konserter och evenemang. /Vänsterpartiet

Du är viktig!



Theo Blanco, Jampee Wall och Erik Malmstig från Utvecklingspartiet demokraterna.

En bättre vardag för alla Uppsalabor

2. Den viktigaste frågan är att använda skattepengarna rätt. Vi vill minska den centrala administrationen i kommunen och regionen med 30 procent, stoppa spårvägen och öka resurserna till skola, äldreomsorg, sjukvård och trygghet. Inga skattehöjningar och en ekonomi i balans. Som lokalt parti sätter vi Uppsala före nationella partilinjer och samarbetar över blockgränserna.

3. **Skolan:** Öka resurserna till förskola och skola. Speciallärare, logoped, resurspedagoger och trygghetsvårdare på plats i alla grundskolor. **Äldreomsorgen:** Avskaffa minutstyrningen och ha sjuksköterskor på plats dygnet runt på alla särskilda boenden. **Sjukvården:** Inför en äldre-akut, en barnmorska per aktiv förlossning, kapa kön till BUP samt öka psykiatriambulanserna från en till tre. **Kollektivtrafiken:**

Långa fossilfria bussar i stället för spårväg och halvera priset på UL årskort. **Energin:** Bilda ett kommunalt energibolag för mer biogas, solenergi och lägre energikostnader.

4. Uppsalas största problem är segregationen och att för många står utanför arbete, språk och gemenskap. Vi vill erbjuda långtidsarbetslösa beredskapsjobb, yrkessvenska och praktik. Krav och möjligheter ska följas åt. Barn till arbetslösa och föräldralediga ska få 30 timmars förskola.

5. Det bästa med Uppsala är närheten till Fyrisån, Stadsskogen, Hågadalens-Nåsten och alla parker. Men staden byggs allt tätare och vår gröna stad hotas. Vi vill stoppa byggplanerna i Eriksbergsparken, säga nej till spårvägsbron och utveckla parkerna i alla stadsdelar. Uppsala ska växa varsamt så att vi kan bevara den natur vi alla mår bra av. /Utvecklingspartiet demokraterna

Ett Uppsala där livspusslet går ihop

2. Vi måste öka tryggheten.

växa upp, leva och åldras i.

3. **Trygghet.** Alla ska känna sig trygga i vardagen och i sitt hem. Vi vill inrätta en trygghetscentral och stärka stödet till kvinnor. Våld i nära relationer ska bekämpas kraftfullt. **Skola.** Moderaterna vill göra läraryrket mer attraktivt. Vi prioriterar kunskap, trygghet och tidiga insatser, med starkt kunskapsfokus, språkutveckling från tidiga år och stöd vid misstänkt NPF-problematik.

Framkomlighet. Moderaterna vill skapa ett tillgängligt Uppsala där människor fritt kan välja färdssätt. Vi vill minska genomfartstrafiken med en ringled, stärka cykelnätet och bygga ut infartsparkeringar och park and ride. **Stadsbyggnad** och spårväg. Uppsala ska växa med eftertanke, trygghet, trivsel och grönområden i fokus. Vi vill skapa trygga trädgårdsstäder och förenkla byggandet. Vi vill stoppa spårvägen och satsa på flexibel, kostnadseffektiv busstrafik. **Ekonomi.** Moderaterna vill sänka kommunalskatt, förbättra företagsklimatet, minska regelbördan och snabba på tillståndprocesser. Varje skattekrona ska användas ansvarsfullt, välfärdsbrott bekämpas och kommunens skuldsättning minskas.

4. Otryggheten. Utan trygghet är ingen människa fri. Kommunens främsta ansvar är att se till att Uppsala är en trygg plats att bo,

5. Låget. Med närheten till både naturen och världen utanför är Uppsala ett bra ställe att ha sin bas på. Man kan cykla vart man vill, och det är nära till tåg och flyg om man vill ta sig längre bort. Framkomligheten och kommunikationer till Stockholm och Arlanda måste därför stärkas. /Moderaternas ungdomsförbund



Adrian och Nannah, MUF Uppland

Glöm ej rösta!

Ett tryggt, fritt och svenskt Uppsala

Ingen ska behöva vara rädd för att bli rånad, misshandlad eller indragen i kriminalitet. Vi vill slå hårdare mot gängen, stoppa nyrekryteringen av unga och utvisa utländska medborgare som begår grova brott.

2. Tryggheten är vår viktigaste fråga. Kriminaliteten begränsar ungas frihet. Vi har drivit på för hårdare straff och en tuffare kriminalpolitik nationellt. Lokalt vill vi se fler trygghetskameror, fler ordningsvakter och krafttag mot gängrekrytering av unga. Vi driver även en kampanj gällande nollvision mot sexuella övergrepp och grooming mot barn och unga.

3. **Trygghet:** Hårdare tag mot gängen och fler utvisningar av kriminella utlänningar. **Skola:** Fler ska klara skolan genom studiero, tydliga krav och tidiga insatser. **Psykisk hälsa:** Införa en elevhälsogaranti och korta köerna till BUP. **Jobb:** Sänka skatten för unga och prioritera praktik- och lärlingsplatser. **Bostäder:** Bygga fler bostäder som unga faktiskt har råd med.

4. Utanförskapet har gått för långt. Barn ska inte växa upp i områden där gängen sätter reglerna. Vi vill fortsatt minska invandringen, ställa tydligare krav och slå sönder de kriminella miljöer som rekryterar unga.

5. Det bästa med Uppsala är möjligheterna. Här finns två

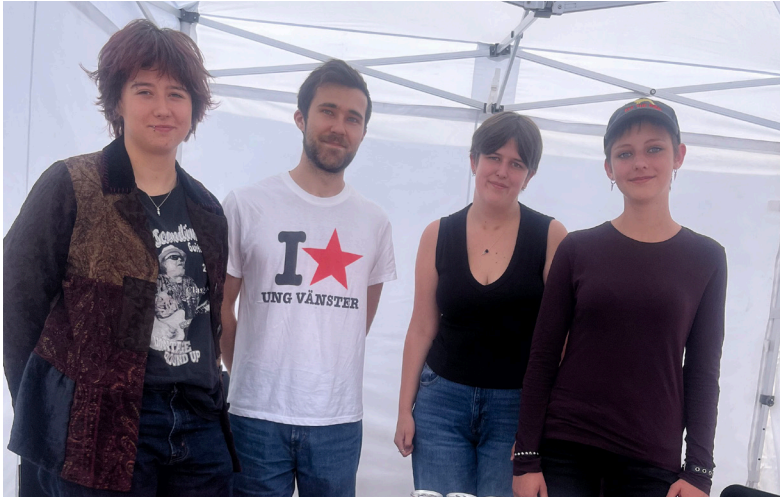
universitet, många arbetsgivare och en stor ung befolkning. Trots det ligger Uppsala i botten av näringslivsrankningen. Det vill vi ändra på. Vi har gjort det billigare att anställa unga och vill fortsätta sänka trösklarna till arbetsmark-

naden. Fler unga ska kunna gå från utbildning till jobb, få sin första bostad och behålla mer av sin lön. /Ungsvenskarna Uppland



Sandra, Ida, Jessica, William och Linnéa. Ungsvenskarna Uppland.

Sex timmars arbetsdag - För vår frihet!



Frode, Markus, Linnea och Selma, Ung vänster.

2. Vår viktigaste fråga är att vi vill skapa ett samhälle där alla har lika möjligheter oavsett bakgrund. Detta vill vi göra bland annat genom att investera och stoppa vinstuttaget i välfärden, vilket kommer leda till mer resurser till anställda, patienter och elever. Dessa kommer leda till en mer tillgänglig vård för alla, oavsett socioekonomisk status.

3. **Kollektivtrafik:** Vi vill göra den lokala kollektivtrafiken gratis och vi stödjer bygget av spårvägen i Uppsala. **Trygghet:** Att rusta upp välfärden kommer skapa förutsättningarna för ett tryggare samhälle, där alla kan få sin hjälp både i vården och skolan som man behöver. **Jämställdhet** i skolan: Vi måste stoppa mäns våld mot kvinnor genom att skapa en mer jämställd skola. Därför vill vi införa feministiskt självförsvar i skolan och utöka

sexualundervisningen. **6 timmars arbetsdag:** Vi vill införa 6 timmars arbetsdag med bibehållen lön för att skapa fler jobb. Detta kommer förbättra folkhälsan generellt, men framförallt i välfärdsyrken som sjuk- och undersköterskor som sjukskriver sig idag på grund av stress i högre grad än andra yrken. Reformen är också ett sätt att förbättra ekonomin för alla arbetande svenskar. **Bostäder:** Vi vill införa ett statligt byggbolag och påbörja ett nytt miljonprogram, att bygga en miljon billiga hyresrätter i Sverige.

4. Att vinst placeras över människors välmående, vi vill istället placera behov över vinst.

5. Kollektivtrafiken i Uppsala är bra, genom att göra den billigare och mer tillgänglig, blir den bättre. /Ung vänster



Alexander Bergman, Maria Rosander och Christer Olsson, Sverigedemokraterna.

Ett tryggt, levande och starkt Uppsala

Jag är född och uppvuxen i Uppsala och har arbetat som polis här i 17 år. För mig kommer **tryggheten** först. Jag vet vad kriminalitet och droger gör med människor och områden. Därför vill vi stoppa rekryteringen av barn till kriminalitet och använda narkotikahundar i skolorna. Våra barn ska mötas av kunskap och framtidstro – inte droger.

Jag vill ha en **skola** som ser varje elev. Den som behöver stöd ska få det tidigt, den som ligger långt fram ska få utmanas och elevhälsan ska finnas där när den behövs.

Våra äldre ska känna sig trygga. Vi har fått igenom språkkrav och bakgrundskontroller. Nu ska vi säkerställa att de efterlevs och att olämplig personal inte arbetar kvar.

Uppsala har fantastiska förutsättningar, men kommunen prioriterar fel. Vi vill **stoppa spårvägen** och i stället skapa större frihet för människor att leva sina liv. Företag ska mötas av mindre regelkrångel och bättre service. Plats 266 av 290 i Svenskt Näringslivs ranking duger inte.

Jag ser framför mig ett **grönare** och mer levande Uppsala, med ett centrum fyllt av människor, handel och restauranger och gratis parkering på helger. En levande landsbygd och tätorter som får utvecklas.

Vi ska stärka **beredskapen** genom att värna våra lantbrukare och servera mer svensk och närproducerad mat i kommunens verksamheter.

Det är mitt Uppsala – tryggt, fritt och fullt av möjligheter.
/Maria Rosander,
Sverigedemokraterna

Kom ihåg att rösta den 13 september!

Uppsala kan mer

2. Den viktigaste politiska frågan för oss är klimatfrågan. Vi vill främja grön innovation och en omställning som alla tjänar på där vi både kan vara ett grönt föregångsland och där vi kan bidra med svenska gröna innovationer till andra länder.

3. **Skola:** Hög skolpengen, stärkt stödet i skolan och se till att skola och förskola finns nära. **Jobb:** Förbättra företagens villkor och minska regelkrånglet så att företagen kan frodas och skapa nya jobb. **Företag:** Företagen måste få bättre förutsättningar för att de ska kunna bli så bra

som möjligt. **Klimat:** Uppsala kan genom gröna näringar, utbyggda cykelvägar och fungerande kollektivtrafik och företag bli en ledande stad i klimatomställningen. **Välfärd:** Genom fokus på närhet till individen kan vi få en välfärd oavsett var i Uppsala du bor, för hela Uppsala förtjänar en fungerande välfärd.

4. Uppsala ligger i botten av kommuner när det gäller företagsklimatet. Det påverkar inte bara företagen, utan Uppsalas möjligheter att utvecklas. Vi måste göra det lätt att starta och driva företag i Uppsala genom att minska regelkrånglet företag i Uppsala idag behöver navigera.



Maria, Klara, Josefin, Lucy och Ture. Centerns ungdomsförbund.

5. Det bästa med Uppsala är stadens liv och potential, särskilt i studentlivet som syns och hörs.

Men Uppsala kan bli mer än en studentstad och det livet i staden kan finnas för alla. /Centerns UF

”Mer trygghet, mer frihet och mer för dina skattepengar”

2. Skolan. Fler elever ska klara grundskolan. Vi vill ha mer fokus på kunskap, trygghet och studiero genom tidigt stöd, språkförskola och fler skickliga lärare. Med mindre klasser, mer läxhjälp, fler böcker och stimulans för särskilt begåvade elever ska fler nå sin fulla potential. Fler elever ska lämna grundskolan med godkända betyg och goda framtidsutsikter. Idag får inte en av fem elever det stöd de har rätt till. Dessa elever och familjer får avslag av kommunen på den ansökan som skolan gör om tilläggsbelopp, extra pengar som skolan kan få för anpassningar i verksamheten. Det är inte acceptabelt.

3. Skolan. Fler elever ska klara skolan, då behövs mindre barngrupper och fler lärare.

Stadsbyggnad. Öka småhusbyggandet – fler egna hem och trädgårdstäder. **Bättre framkomlighet** och fler parkeringsplatser för ett levande city. **Stoppa spårvägen**, säkra pengar till välfärd. **Trygghet.** Inrätta en trygghetscentral där förebyggande arbete och direkt trygghetsarbete samlas och samverkar

4. Att byggandet av spårvägen tränger undan nödvändiga satsningar på skolan och omsorgen. Moderaterna vill stoppa spårvägen för att istället säkra pengar till välfärd.

5. Vårt näringsliv. Vi har massa fantastiska personer som driver företag i Uppsala, de skapar jobb och värde, nöje och kultur. Däremot är näringslivsklimatet i Uppsala kommun alldeles för dåligt att har sjunkit till rekordlåga nivåer under det socialdemokratiska styret.
/Moderaterna



Markus Lagerqvist, Marcus Jansson, Therez Almerfors, Felicia Sandmark och Madeleine Andersson, Moderaterna.

Mindre utsläpp, mindre rasism, mer framtidstro!

2. Tidö-regeringen ökar utsläppen – mitt i brinnande klimatkris. En annan väg är möjlig. Vi har politiken för nutidens och framtidens Uppsalabor. Politiken som klarar Parisavtalet. Vi vill fortsätta investera i solceller, laddstolpar och spårväg, samtidigt som vi bygger en innerstad där människor får ta mer plats än bilen.

3. **Klimatomställningen** – Uppsala ska fortsatt ha ledartröjan i klimatomställningen med solceller, laddstolpar, klimatbudget och klimatpositiva stadsdelar.

Badmöjligheter – Vi vill rena Fyrisån och anlägga tre centrala badplatser, alla ska ha tillgång till en badplats.

Levande innerstad – Istället för bilköer vill vi ha fler sommargator, bilfria torg och underlätta för gång och cykel. Vi gör plats för kultur, uteserveringar och folkliv.

Förskolan – Vi vill satsa 130 miljoner på att anställa fler pedagoger så att vi kan få mindre barngrupper i förskolan.

Arbetsstidsförkortning – Vi behöver ta hand om dem som tar hand om oss, därför vill vi se en arbetsstidsförkortning för personalen i välfärden.

4. Att alla barn inte har samma chans att lyckas. Vilken stadsdel du är uppvuxen i ska inte avgöra din framtid. Vi vill bryta segregationen genom en jämlik skola och fler mötesplatser med trygga vuxna. Vi fortsätter också att utveckla allaktivitetshus, fritidsgårdar och kostnadsfria fritidsaktiviteter.



Linda Eskilsson, Miljöpartiet.

5. Människorna som bor här, kunskapen och den fantastiska dragkraften vi har som stad. Men när Uppsala växer behöver vi också investera i spårväg för att undvika trängsel och utsläpp, och när vi bygger nya bostäder måste vi också skydda mer natur och öka kulturen.

/Miljöpartiet

Ett Uppsala för Uppsalaborna

UP ungdom är ett ungdomsnätverk som vill säkerställa att ungdomar trivs i Uppsala och har rätt förutsättningar för utveckling.

2. Den viktigaste politiska frågan för oss är att alla ska ha råd att flytta hemifrån. Därför vill vi att det fortsätter att byggas prisvärda bostäder. För att möjliggöra detta är vi kritiska till vissa restriktioner som försvårar bostadsbyggandet och stadens utveckling.

3. Vi vill **stoppa spårvägsprojektet** och i stället fortsätta utveckla Uppsalas fungerande bussystem.

Inom **idrotten** vill vi att alla ungdomar ska ha möjlighet att delta i en förening med bra planering, villkor och tillgång till hallar. För att **öka tryggheten** vill vi förbättra belysningen i centrala Uppsala. Uppsala ska vara en stad där unga kan **få vardagen att fungera**, med tillgång till bostäder, aktiviteter och arbete.

4. Ett område där Uppsala dessvärre brister är tryggheten bland unga. För att motverka våldsbrott och andra kränkningar vill vi förbättra belysningen i centrala Uppsala. Forskning

av kriminologerna Brandon C. Welsh och David P. Farrington visar att förbättrad gatubelysning kan minska brottsligheten med omkring 14 procent. Det är ett resultat vi anser bör tas på allvar.

5. Det bästa med Uppsala är den gemenskap som finns bland människor i alla åldrar och från olika delar av staden. Den märks i vardagen, från att träffa en kompis på bussen till att hälsa på en gammal lärare under Valborg.
/UP ungdom

Snart dags!



Charlie och Fanny från UP ungdom.

Kebabfabriken

– bygg din egen unika kebab

Kebabfabriken, som startade 2019 i Örebro, öppnar snart sin femte restaurang på Rapskatan i Boländerna. I början av september slår de upp dörrarna, och grundaren och vd:n Adam Dagdelen är förväntansfull inför öppningen.

– Jag tror att det kommer mycket folk. Vi bjuder de 100 första på en gratis kebabtallrik.

De har haft Uppsala i åtanke under några år, och framför allt Boländerna är en plats där de velat etablera sig. Det ska finnas gott om parkeringar och möjlighet till drive-in.

– Vi vill ha lunchgäster från industrin, och på kvällar och helger är det många familjer här i området, säger Adam.

Det unika med Kebabfabriken är att gästerna kan plocka ihop sin egen kebab och välja mellan över 30 olika kalla ingredienser, allt från avokado till sojabönor och picklad lök. Sedan finns kolhydrater i form av pommes, mos, ris och grillade grönsaker samt olika proteiner, som till exempel kyckling, gyros, halloumi och vegansk kebab. Slutligen kan man välja mellan tio olika kebabsåser. För dem som inte vill välja själva finns också färdiga menyer, som till exempel en originalkebabtallrik, kebabtacos eller bowlsallad.

– Det blir annorlunda. Det beror mycket på vad du har för fantasi och vad du gillar, säger Adam.

Vidare berättar han att det är viktigt att maten de erbjuder ska vara fräsch och att de har bra råvaror. De har koll på matens näringsvärde och ungefär hur många kalorier det blir på en tallrik beroende på vilka ingredienser man väljer.

– Du kan bygga kebaben precis som du vill ha den, utifrån vad din kropp behöver. Om du vill äta kebab och gå ner i vikt kan du välja smala såser, eller om du tränar och bygger muskler kan du ta mer protein och kolhydrater.

Det är inte bara viktigt att maten är fräsch, utan även atmosfären i lokalen spelar en viktig roll för matupplevelsen. De har satsat stort på renoveringen och rivit ut hela den tidigare lokalen. Det är en öppen planlösning mot köket, så att man kan se när maten tillagas.

– Gästerna ska känna att de hamnat på en väldigt fräsch restaurang, säger Adam. De ska sitta på jättefina möbler, det ska vara ren luft och skön musik.

För dem som vill så finns också möjligheten att gå med i Sveriges första kebabklubb, som i nuläget har 47 000 medlemmar. I appen kebabfabriken är maten billigare, och där finns många bra erbjudanden. Det går att beställa mat via den och sedan hämta själv i driven eller inne i restaurangen. Medlemmarna kan också samla



Adam Dagdelen är förväntansfull inför öppningen.

poäng som sedan kan växlas mot värdecheckar.

– Vi har skapat kebabklubben så att vi kan kommunicera med våra gäster, berättar Adam. När de är trogna oss vill vi ge tillbaka till dem.

Det finns absolut planer på att öppna fler restauranger i

Uppsala, men i nuläget får de tankarna gro. Den närmaste tiden ligger fokus på att fixa klart i lokalen inför öppningen, så att det blir precis som de vill ha det. – Nu vill vi etablera oss och landa här, avslutar Adam.

TEXT OCH FOTO: LINA-MARIA HJORTELL

Slutspelat till UKK

Efter 36 slutsålda föreställningar på Scalateatern i Stockholm kommer nu Marie Göransson och Krister Henriksson med sin föreställning Slutspelat till UKK i Uppsala den 6 september klockan 16.00. Pjäsen är skriven och regisserad av Henrik Schyffert. Under hösten 2026 spelas pjäsen i sju nya städer runt om i landet.

Jävla parasiter

”Jävla parasiter – I väntan på att finnas” har premiär på Gottsunda Dans & Teater den 11 september. Den spelas för årskurs 9 i Uppsala kommun och för allmänheten. Pjäsen är skriven av Ninna Tersman, för regin står Moa Silén och scenograf är Lotta Enbrand. I en nära framtid sitter två unga tjejer fast i en asylprocess. De har flytt från en plats inte helt olik vår, 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? Biljetter till offentliga föreställningar köps på Gottsunda Dans & Teaters ensemble.



Kollektivet livet fick förtroendet att omvandla den gamla Värmecentralen i Ulleråker till ett nytt och levande Kulturhus för alla.

Kulturhus i Ulleråker

– när Värmecentralen förvandlas inför framtiden

Den gamla Värmecentralen i Ulleråker har stått öde länge, men nu förvandlas byggnaden och platsen till ett levande kulturhus. Under hösten bjuds det in till evenemang, konstutställningar och aktiviteter vid Värmecentralen.

I slutet av en grusväg i södra Ulleråker, som inte ser ut att leda någonstans, finns det nyligen uppbyggda kulturhuset Värmecentralen. Det är kulturbyrån Kollektivet livet som har fått i uppdrag av Uppsala kommun att utforska hur platsen kan användas på lång sikt för olika kulturevenemang och konst. I våras lät Uppsala kommun olika aktörer pitcha sina idéer för platsen, och Kollektivet livet fick förtroendet att ta sig an arbetet. – Vi går ju igång lite på såna här ställen, som är lite udda och som

ligger lite bortglömda, säger Johanna Carlberg, kommunikatör på Kollektivet livet.

Värmecentralen uppfördes omkring 1940 och genererade värme till Ulleråkers sjukhusområde. Värmeproduktionen drevs med kol och tidigare transporterades kolen på Fyrisån. Från ån fraktades kolen upp och in i byggnaden med hjälp av en linbana, som man fortfarande kan se spåren från i området idag. Byggnadens historia har lämnat kvar en speciell industriell karaktär som passar bra för kulturevenemang.

Nu har Värmecentralens område gjorts i ordning. En portal in på gårdsplanen och möbler av lastpallar målade i klara färger har byggts upp, och väggar och murar har utsmyckats med konstverk. Bland träden och buskarna runt den asfalterade gårdsplanen rafsar koltrastar i de torra löven.

Genom att platsen kommer att vara under prövning under hösten blir det en sorts levande laboratoriemiljö för konst och kultur. Utomhusmiljön är alltid öppen att besöka och utforska. Lördagen den 29 augusti klockan 12 till 18 bjuds allmänheten in till öppet hus för aktiviteter, samtal och visning.

– Vi kommer in som möjliggörare för att göra platsen levande. Vi har en del idéer men vi vill veta vad grannar, folk runt om i Uppsala och lokala aktörer vill se för evenemang och aktiviteter på Värmecentralen. Så kom hit och berätta för oss, säger Johanna.

Men platsen har också sina utmaningar. Bland annat finns i dagsläget inget vatten och elsystemet i byggnaden är gammalt och behöver på sikt bytas ut. Dessutom ligger platsen lite avsides och utanför centrala Uppsala. Genom samverkan med andra intressanta besöksmål

i området, som Bolueråker och Ulleråker gård vill Kollektivet livet locka fler till Ulleråker och bidra till att göra området till ett besöksmål. Under hösten testar Kollektivet livet olika evenemang på platsen.

– Vårt uppdrag är att analysera platsen och se vad det finns för möjligheter och utmaningar. Förhoppningen är ju att Uppsala kommun vill att arbetet ska fortsätta och att Värmecentralen får bli ett permanent kulturhus.

I höst kommer Värmecentralen att ha öppet i samband med skörde-marknad och julmarknad i Ulleråker. Du kan tycka till om vad som ska hända på Värmecentralen när du besöker något av evenemangen i höst, eller fylla i ett webbformulär. Mer information om höstens program och formuläret hittar du på Kollektivet livets webbsida, studiokl.se, under fliken Värmecentralen.

TEXT O FOTO: EMMA TAPPER

HELA STADEN UPPSALA ÄR EN GRATISTIDNING MED ENDAST GODA NYHETER.
VI TROR ATT EN SÅDAN BEHÖVS! VÄRLDEN ÄR FULL AV DE MOTSATTA
NYHETERNA – MEN DE FÅR ANDRA BERÄTTA OM!

Ett år tillsammans, med hälsa, reflektion och nya stigar

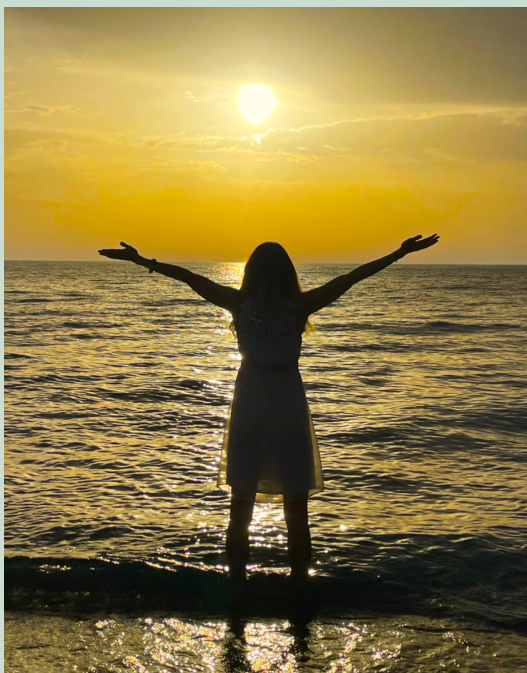
Tänk vad tiden går fort när man har roligt. Det har redan gått ett år sedan jag började skriva om hälsa här i tidningen. Under året har jag skrivit om olika hälsoteman allt från tankens kraft, relationer och riktig mat, till mage-och tarmfunktion, omega-3, D-vitamin, nervsystemet och den medvetna andningens betydelse och jag började med det mest grundläggande, om tillit till sig själv och sin kroppsförmåga att skapa, utvecklas och förändras.

För allt börjar med ett beslut och ibland är det just där vi fastnar. Det är svårt att fatta beslut om förändring när vi inte vet vart vägen leder. Hur kommer det att bli? Kommer vi att klara det? Men med tillit vågar vi ta det första steget. Vi vågar trampa upp nya stigar, även när vi ännu inte kan se hela vägen framför oss. Vi behöver inte veta exakt hur allt kommer att bli. Ibland räcker det att tro på att förändring är möjlig.

Anledningen till att jag skrivit om många olika hälsoteman under året är för att vi människor är komplexa. Vår hälsa påverkas av många olika delar av livet. Vår livsstil med kost, sömn, rörelse och återhämtning men också stress, känslor, relationer och vår livssituation.

Kroppens egen biologi spelar förstås också in, liksom näringsstatus, infektioner och genetiska förutsättningar. Även vår uppväxt och våra erfarenheter kan påverka hur nervsystemet hanterar stress, och dessutom påverkas vi av vår omgivning, från luft och kemikalier till mögel, buller och arbetsmiljö.

Det är många pusselbitar som tillsammans formar vår hälsa och därför finns det sällan bara en väg till bättre hälsa. Jag brukar tänka på kroppen som ett helt ekosystem där olika delar påverkar varandra.



Det vi äter, hur vi sover, hur vi hanterar stress och hur vi lever våra liv hänger ihop. Vi kan därför behöva stanna upp då och då för att fråga oss själva. Vad behöver min kropp just nu?

Ibland behöver vi hjälp med att förstå vår situation, grundorsakerna till vårt mående och vad som kan hjälpa oss framåt. Men ibland har vi redan läst tillräckligt. Problemet är inte bristen på information, utan överflödet av den. Vad ska jag börja med? Vilka råd ska jag följa? Vad är viktigast?

Det kan bli överväldigande att själv vara projektledare för sin hälsa. Det kan därför vara skönt att tillsammans med en hälsoterapeut skapa en hälsoplan utifrån sina egna behov, med relevanta tester samt kost-, närings- och livsstilsråd. Men ibland kan man också vilja börja med att följa något enkelt på egen hand.

Heal4Reals Hälsokök innehåller 61 recept, generella kostrekommendationer, tips på produkter och 200 kronor att handla mat för hos Gårdens.se, som erbjuder näringsrik och ekologisk mat. Tanken är att göra det lättare att äta riktig mat och stärka kroppen utan att det känns överväldigande.

I kursen "Aktivera din självläkning" får du varje vecka, under 12 veckor, ett nytt tema att utforska. Varje modul innehåller en kort faktatext, enkla övningar och vanor att prova och personlig reflektion. Kursen är inte till för att ge dig ännu fler krav eller måsten utan skapad för att hjälpa dig att stanna upp, känna efter och hitta små förändringar som kan bidra till känslan av mer balans. Vi lever i en värld som går snabbt. Vi matas ständigt med information, krav och nya intryck. Därför handlar kursen inte bara om att läsa och ta till sig ny kunskap utan om att faktiskt praktisera det du lär dig. Med små, enkla steg kan du sakta ner, lyssna mer inåt och skapa vanor som ger dig bättre förutsättningar för återhämtning, närvaro och balans.

För kanske börjar förändringen inte med att vi gör mer utan att vi börjar lyssna mer inåt. Och kanske börjar den med det jag skrev om för ett år sedan, med tillit. Tilliten till dig själv, din kroppsförmåga och tilliten till att ett litet steg kan vara början på en helt ny stig.

Text: Sandra Gustafsson,
Ört- och näringsterapeut, hälsocoach

Månadens hälsosteg

Öva på att lyssna mer inåt och lita på det du hör. Stanna upp minst en gång om dagen, Ta några djupa andetag och fråga dig själv: "Vad behöver jag just nu?"

Månadens eftertanke

Du behöver inte se hela vägen framför dig för att börja gå.. Det räcker att lita på att varje steg ger dig ledtrådar till nästa steg som kommer ta dig fram.


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



En kvalitetsmarknad med god stämning

HÖSTMARKNAD VID ULVA KVARN

**5-6
september**



Helena Matsson kallar sig en "institution" på Ulva kvarns alla marknader.

– Höstmarknaden vid Ulva kvarn är jättetrevlig! Det är en riktig kvalitetsmarknad och allting sköts på bästa sätt. Man känner sig väldigt välkommen.

Helena Mattson, som medverkat som utställare på många marknader, både vid Ulva kvarn och på andra stallen, vet vad hon pratar om. Hon minns inte själv hur många marknader hon närvarat

vid.

– Jul- och vårmaknaden medverkar jag alltid vid med mina färskinn och andra produkter, medan just höstmarknaden ibland krockar med andra åtaganden.

I år kommer hon dock att vara med också på höstmarknaden och det ser hon mycket fram emot. Oavsett väder är det mycket folk på marknaden, både utställare och besökare. Det säljs hantverk och matprodukter i varje vrå och man kan fika och lyssna på musik. Ansiktsmålning och ponnyridning är populära inslag och naturligtvis är butikerna öppna och hantverkarna på plats. Helena kommer i år att befinna sig inne i butiken Fantasia och på så sätt kanske träffa ännu fler kunder än annars.

– Det ska bli väldigt roligt och lite annorlunda än det brukar vara. Till butiken kommer ju besökare som är intresserade av de andras vanor också.

I vanliga fall driver Helena och

hennes familj en gård utanför Uppsala där de numera föder upp så kallade Gotlandsfår. De köpte sina första får redan på 90-talet och Helena berättar att hon älskar sina får, men även djur av andra slag.

– Jag har alltid både jobbat och haft hand om djur på fritiden, men att få sköta om får är speciellt. De är trevliga på alla sätt, klarar sig mycket själva.

Helena är noga med att hennes får får leva ett mycket bra liv på hennes gård. När det är dags för slakt sker det på gården och djuren behöver inte transporteras någon annanstans.

– De ska känna sig hemma och trygga så länge de lever.

Skinnen skickar sedan Helena för beredning och när de kommer tillbaka bestämmer hon vilka som ska säljas hela och vilka som ska användas för kuddtillverkning, andra inredningsprylar, nallebjörnar eller till exempel handleds- värmare.

– Alla delar av skinnen kommer



Mat och dryck finns för stora och små. till användning och allting ska gå att tvätta, säger Helena.

Helena ser mycket fram emot att medverka vid Ulva kvarns höstmarknad i år. Besökarna brukar vara kunniga och vilja prata om produkterna som säljs och med henne om hur hennes får har det. Hon berättar gärna och uppskattar den goda stämningen som brukar råda. Helena skrattar.

– Jag känner mig lite som en institution på marknaderna vid Ulva kvarn. Folk kommer alltid fram för att prata och handla och det är verkligen jättekul. Hoppas det blir så i år också – välkomna alla som har möjlighet!

TEXT: ANNA LÖFVING



Helgen den 5-6 september vankas det Höstmarknad vid Ulva kvarn och alla som är intresserade av hantverk av hög kvalitet, god mat och dryck, ansiktsmålning och ponnyridning är välkomna.

Livet enligt 1600-talet

Disapriset, instiftat av Uppsala universitet och Studentbokhandeln i Uppsala, tilldelas i år författaren och professorn i historia vid Stockholms universitet Karin Sennefelt. Hon får det för sin bok *Livet enligt 1600-talet* där hon ger en bild av människors villkor i Sverige för 400 år sedan. Priset på 50 000 kronor delas ut av rektor Anders Hagfeldt på Kulturnatten i Uppsala den 12 september 2026. I samband med utdelningen föreläser Karin Sennefelt under rubriken *Livet enligt 1600-talet*.

Bara två stjärnor

Mellan 3 september och 22 oktober ges på Uppsala Stadsteater föreställningen *Bara två stjärnor*. Den är en timma lång och biljetterna kostar 220-370 kronor. Två kvinnor, som har bokat var sitt enkelrum, möts på ett hotell. Hotellet har bara två stjärnor, och personalen är som bortblåst. Hur länge ska man vänta på att checka in? En kvart eller ett helt liv? Detta är en samproduktion mellan Soppsteatern Kulturhuset Stadsteatern och Uppsala stadsteater. Föreställningen spelar löpande på båda teatrarna under hösten. Stockholmspremiär blir den 23 september.

Bussbiljettsköp ökar

Det halverade priset på bussbiljettspriserna har lett till en dramatisk ökning av försäljningen av 30-dagarsbiljetter. Under juli sålde UL 149 procent fler månadsbiljetter än under samma månad 2025. De första veckorna i augusti visar en ökad försäljning på 112 procent mot samma period förra året. Samtidigt ökade antalet påstigande på UL:s bussar i juli med sex procent jämfört med 2025. I juli ökade stadsbusstrafiken i Uppsala med tre procent jämfört med 2025 och regionbusstrafiken ökade med tio procent.



65-åringarnas vardag

Uppsala kommun genomför just nu, tillsammans med företaget Hestia Agora, en undersökning om hur de som har fyllt 65 år upplever sin vardag. – Resultatet ska vi använda för att planera för framtiden och erbjuda rätt stöd, säger Caroline Blomberg Ohlström, avdelningschef för Öppna och tidiga insatser i Uppsala kommun. Hestia Agora är ett svenskt företag som erbjuder digitala verktyg och tjänster för kommuner för att mäta, analysera och förbättra äldre invånares livskvalitet.



Läslusens boktips!

I en stad som Uppsala där vi har så många fina museer är det lätt att väcka intresset för historia hos barn och unga. På Gustavianum finns förutom universitetets historia och konst även en utställning med egyptiska och antika föremål. Just Egypten fascinerar många och det finns spännande böcker om mysterier från faraonernas tid. Gillar man action i serieformat finns *Tavutatet*, om en egyptiskt mumieflickas äventyr. Lite mastigare är Rick Riordans tre äventyrsböcker om Egypten, *Kane-krönikan*.

Dessa historier är förstas påhittade och bygger på mytologiska sagor men ibland kan verkliga händelser vara lika osannolika. En lättillgänglig bok för de som är nyfikna på verkliga mysterier är boken **29 historiska gåtor** som listar udda händelser som man kanske inte hört talas om. Boken är fylld av exempel på händelser från forntid till 1900-tal som verkar oförklarliga. I vissa fall kan det ha rört sig om lurendrejeri men ofta så har man löst det med listig teknik. Den egyptiska gåtan i boken handlar om kattens roll i den forn-egyptiska kulturen. Varje exempel beskriver först händelseförloppet och därefter får läsaren själv försöka gissa sig till hur gåtan kan lösas. Sedan presenteras förklaringen på nästa sida. Upplägget gör att boken passar att läsas högt i familjen så att alla kan ge sina förslag på gåtan innan man bläddrar vidare till facit. Samma författare har skrivit **29 sanna deckargåtor** som är lika inspirerande att klura på, och den populära faktaserien **Saker som nästan ingen vet** som kommit ut i flera versioner. Av alla lär man sig alltid något nytt.

Bija Lietoff Schüssler

Barnbokhandlare & boktipsare

29 sanna historiska gåtor,
Saker som nästan ingen vet.
av Bengt Fredriksson & Andreas Palmaer
illustrerad av Elin Jonsson
Alfabeta förlag



Välkommen till Signes värld

– Uppsala är min stad!

Journalisten och kulturarbetaren Signe Rudberg Selin föddes i Uppsala och bodde här sina första 11 år. Efter det tog livet henne runt till olika platser i Sverige, men sedan 15 år är hon tillbaka.

– Och nu tänker jag stanna. Jag tycker verkligen om den här staden med dess intressanta historia.

Att hennes egen släkt är en del av det historiskt intressanta visste hon – hennes pappa Stig var professor i grekiska språket och litteraturen och hennes mamma skrev böcker om kulturhistoria – men under de senaste åren har hon blivit det än mer varse. Hennes faster – författaren Birgitta Rudberg – gav nämligen för några år sedan ut en bok om sin mormor Signe Hedenius. – Min faster hade fått ärva brev och dagböcker efter sin och min pappas mormor, som liksom jag hette Signe. I hennes bok finns en mängd citat ur mormoderns liv från 10 års ålder till dess att hon gifte sig.

Signe, den yngre, var vid denna tid sysselsatt med att läsa och skriva om Uppsalas första kvinnliga student, Betty Pettersson från Gotland. Signe berättar

att det kändes som om de olika skildringarna från 1800-talets slut gick ihop.

– Det var som att min pappas mormor Signe knackade mig på axeln och frågade: ”Men jag då? Hur kan jag komma in i det här?”

Signe har förutom att ha arbetat som journalist varit lärare i svenska och musik. Hon har skrivit både poesi och sångtexter och även skrivit manus till teaterpjäser. Idén om att göra en film om sin pappas mormor dök ganska fort upp.

– Jag visste ju redan en hel del om kvinnors situation vid den här tiden, så att skildra min släkting Signes liv under en period i 1880-talets Uppsala kändes naturligt.

Även om Signe var fullt sysselsatt med boken om Betty Pettersson kändes det roligt att göra kortfilmen ”Konsten eller kärleken?”.

Tack vare ett stipendium har hon haft möjlighet att tränga djupare in i skildringar om den här tiden och hitta såväl musik som skådespelare och rekvisita som passar in. Det ligger mycket arbete bakom filmen och Signe hoppas på stort intresse när den nu visas för allmänheten.

– Filmen visas den 3 oktober på Slottsbiografen på Nedre Slottsgatan 6D. Det är insläpp klockan halv sex och vi kommer att få



Kulturarbetaren och uppsalabon Signe Rudberg Selin har gjort en kortfilm om sin pappas mormor Signe Hedenius. Den visas på Slottsbiografen den 3 oktober klockan halv sex.

lyssna på tidsenlig pianomusik och äta godbitar med dryck – precis som de gjorde på den tiden.

Ett exempel på att Signes två olika berättelser hör samman är upptäckten att Signe den äldres pappa, som också var professor, var den som skrev under Betty Petterssons ansökan om att få studera i Uppsala.

– Även om Bettys och Signes drömmar var lite olika är det mycket som stämmer överens, säger Signe. De levde under precis samma spännande tid i Sverige.

Signe Hedenius planer var kanske främst att bli konstnär och i sina dagböcker berättar hon om friheten hon kände när hon fick åka till Stockholm för att måla. Till vardags var unga flickor i hennes samhällsgrupp ofta hårt bevakade på den här tiden och att till exempel få välja vem man skulle gifta sig med var inte

självlkärt.

– Just den tiden som jag berättar om i filmen och senare i min bok är en banbrytande tid för unga kvinnor i Sverige. Det är nu som mycket börjar hända som leder till en större frihet för dem.

– Jag tror det var meningen att jag skulle få möjlighet att skildra båda dessa historier, avslutar Signe Rudberg Selin.

Pianist Edward von Past spelar tidstypisk musik när filmen ”Konsten eller kärleken?” visas på kulturkvällen med rubriken Välkommen till Signe Hedenius värld den 3 oktober på Slottsbiografen. Entrén är 150 kronor och betalar gör du i dörren (swish går bra). 90 kronor för studenter. Arrangörer är DP-Bild & Kulturica i samarbete med Bilda, Uppsala kvinnliga akademikers förening och Kvinnohistoriska föreningen.



I kortfilmen ”Konsten eller kärleken?” skildras kvinnors liv i slutet av 1800-talet. ”En spännande tid”, säger författaren Signe Rudberg Selin, ”som banar väg för stora förändringar i vårt land.”

TEXT: ANNA LÖFVING



“Ska frua ha fesken?”

En restaurang med självaktning bör utnyttja lokala leverantörer – inte minst om de är fiskare och kan leverera färsk fisk.

Värdepåret, dvs min man Staffan och jag, på Staffansgårdens restaurang i Öregrund hade fått kontakt med två bröder som hobbyfiskade. En tidig söndagsmorgon hände följande: Vi låg båda och sov i sängkammaren belägen i våningen ovanför restaurangen. Någon av våra nattligt sena ungdomar hade glömt att låsa entrédörren. Plötsligt vaknade jag av att det står två karlar i sängkammaren med en trälåda emellan sig. De sticker fram den grova trälådan framför mig i sängen – och jag stirrar in i ett par stora gäddögon. Hela lådan var full med fisk. ”Ska frua ha fesken?” frågade den ene brodern. ”Tack – det vill jag gärna ha, men gå ner med dem i trädgården, så kommer jag strax – ska bara klä på mig först!”

Jag klädde på mig snabbt och öppnade till restaurangköket. ”Vi behöver vår trälåda tillbaka”, sa en av bröderna och så hällde de ut fiskarna på golvet i köket. De slemmiga fiskarna gled in under beredningsbänkarna. Staffan, som också vaknat, kom ner i köket och fick det stora nöjet att lägga sig på golvet och hiva fram de mer eller mindre döda fiskarna. Sedan var det vårt gemensamma förmiddagsnöje att rensa och bereda fisken. På söndagens meny blev det förstås:

Gratäng på färsk Östersjögädda

INGREDIENSER: 4 personer

600 g gäddkött eller annan vit fisk

Fiskspad: ca 1 l vatten, 1 lök, 1 morot, 1 bit rotselleri, salt,

vitpepparkorn, fiskbuljongtärning

Pommes duchesse: 500 g potatis, 1 äggula, ½ dl grädde,

vitpeppar & örtsalt

20 handskalade stora räkor

Dillkvistar

VITVINSSÅS

2 dl creme fraiche

1 dl vispgrädde

½ dl torrt vittvin

1 fiskbuljongtärning

Salt & peppar

GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp creme fraiche med grädden

2. Tillsätt fiskbuljongtärningen och sjud såsen.

GÖR SÅ HÄR:

1. Koka fiskspadet tillsammans med de ansade grönsakerna & kryddorna i ca 5 minuter.

2. Sjud fisken försiktigt i 3-4 minuter. Ta upp fisken och låt den rinna av.

3. Smörj portionsformarna med olja och fördela fisken.

4. Skala och koka potatisen mjuka i lätt saltat vatten, häll av vattnet och ånga av potatisen.

5. Pressa potatisen i en potatispress och tillsätt 1 äggula, ½ dl grädde. Smaka av med vitpeppar & örtsalt.

6. Lägg moset i en stor spritspåse med en grov tyll

7. Spritsa moset vackert längs med kanterna av fisken.

Avsluta med några potatisrosor på 4 sidor eller mer om moset räcker.

8. Häll på vitvinssåsen så att det täcker fisken.

9. Gratinera mitt i ugnen i 250 gr i ca 5-10 minuter eller tills potatisen fått fin färg – precis innan den ska serveras.

10. Dekorera gratängen därefter med de handskalade räkorna och en dillkvist.

Birgitta Kulling

(på bilden tillsammans med sin man, Staffan.

Foto: Sofie Sjöström)

Författare till menyboken

”Matkreatören bjuder på middag i Vita Huset, Gamla Uppsala”



SMAKLIG MÅLTID!

Flera kända kvinnor i Uppsalas politiska sfär genom åren

I dag är könsfördelningen i Sveriges riksdag relativt lika – cirka 46 procent kvinnor och 54 procent män. Vänsterpartiet och Miljöpartiet domineras av kvinnor (cirka 67–71 % kvinnor). Sverigedemokraterna och Kristdemokraterna av män (cirka 68–74 % män).

Inom kommun- och regionfullmäktige har kvinnorna 43–45 procent, vilket räknas som en jämställd nivå. Men så har det inte alltid varit.

År 1909 fick män rösträtt vid val till andra kammaren om de hade betalat skatt och fullgjort värnplikten. Tio år senare fick också kvinnorna rösträtt, vilket tillämpades första gången vid valet 1921. Även om Sverige i dag ses som ett jämlikt land är det fortfarande obalans på vissa områden. I alla kommuner i Uppsala län dominerar männen i antal i respektive kommunfullmäktige utom i Östhammar, där kvinnorna har 51 procent av



Lydia Wahlström 1896–1954. Hon var år 1892 med och startade "Uppsala Kvinliga Studäntförening" och blev dess första ordförande.

platserna och männen 49. Alla etablerade och anknutna partier i Uppsala kommunfullmäktige har kvinnor bland sina förtroendevalda och på sina kandidatlistor. I kommunstyrelsen, som fungerar som kommunens "regering", är fördelningen i det närmaste helt jämn med 9 kvinnor och 10 män av totalt 19 ledamöter.

Uppsalas historia är rik på kvinnliga politiker. Lydia Wahlström hette en framträdande rösträttskvinna och medgrundare till Uppsala kvinnliga studentförening. Hon dog 1954. Bland dagens kvinnliga politiker med rötter i Uppsala kan räknas Magdalena Andersson som är född och uppvuxen i den staden. Riksdagens första kvinnliga talman Birgitta Dahl studerade vid Uppsala universitet och började sin politiska bana i Uppsala. Diplomaten och statsrådet Alva Myrdal föddes i Uppsala och var under långa perioder verksam där.

Mellan åren 1903 och 1921 var "Uppsalaföreningen för kvinnans politiska rösträtt" verksam i Uppsala. Den grundades av Ellen Hagen, som också var ordförande i Folkpartiets kvinnoförbund och i Svenska Kvinnors Medborgarförbund. När hon år 1896 hade gift sig med juristen och ämbetsmannen Robert Hagen, flyttade paret till Uppsala 1902 där Ellen Hagen påbörjade sitt starka politiska engagemang. Hon kom under årens lopp att hålla över 3 000 föredrag runtom i Sverige och Europa. När hon höll föredrag om rätten till kvinnlig rösträtt, var det inte särskilt populärt inom överklassen, men eftersom hon själv tillhörde den, lyckades hon värva medlemmar och sympatisörer.

I maj 1919 ordnade Socialdemokratiska kvinno-



Ellen Hagen kvinnosakskvinna och rösträttskämpe. Hon grundade Uppsala kvinnliga rösträttsförening år 1903 och var en pionjär för kvinnors politiska rättigheter. Foto: Ellen Glaeson

förbundet tillsammans med rösträttsrörelsen en stor medborgarfest i Stockholm. Festen hölls för att fira riksdagsbeslutet den 24 maj 1919, då principen om allmän och lika rösträtt för både kvinnor och män klubbades igenom. Tal hölls av bland andra Hjalmar Branting, Selma Lagerlöf och Lydia Wahlström. Dagen efter festen firade man riksdagsbeslutet i Uppsala universitets aula och Ellen Hagen talade som första kvinna från podiet där.

Ellen Hagens man var landshövding i Gävleborgs län och efter hans död 1922 ville många att hon skulle efterträda honom, men stadgan krävde att en landshövding vid krigsutbrott eller uppror skulle bli tvungen att ställa sig på torget och lugna

allmänheten, vilket hon tydligen inte ansågs kapabel till.

"Attribut som strålande, charmant, oförliknelig, okuvlig, slösades som rosor på hennes väg. Hennes rakryggade hållning, hennes sinne för realiteter prisades också liksom trofastheten mot vänner och kamrater i olika kretsar", skriver Greta Wieselgren om Ellen Hagman i Svenskt biografiskt lexikon.

Ellen Hagen dog 1967 och ligger begravd tillsammans med sin make på Uppsala gamla kyrkogård. "Äpplet faller inte långt från trädet" säger att gammalt ordspår. Ellen Hagen var Cecilia Hagens farmor.

TEXT: BIRGITTA MARKENDAHL

För dig som tycker det är självklart att

**SKATTEPENGAR SKA
GÅ TILL VÄLFÄRDEN,
INTE AKTIEÄGARE.**

PÅ DIN SIDA



POLITISKT REKLAMMEDDELANDE. Sponsor: Vänsterpartiet Uppsala. Kopplat till: Riksdag, region- och kommunfullmäktige 2026-09-13. Läs mer på: uppsala.vansterpartiet.se/transparens