

GODA NYHETER FRÅN

HELA STADEN UPPSALA

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten

(kolla vilka på
helastaden uppsala.nu)

UPPSALAS
STÖRSTA
GRATISTIDNING
VECKA 38 - 2026

Med intresse för gamla
cyklar: som en tidsmaskin,
sidorna 12-13

Svintorget, en restaurang
som berör, sidan 6

Gott, nyttigt, gemenskap
- höstens tema är bröd,
sidan 15

“VI ÄR ALLA ETT”

Konstnären Sebastian Blind ställer ut sin konst på Bror
Hjorths hus fram till den 4 oktober, sidan 21



Rösta – igen och igen och igen

På ett sätt är det skönt att valdagen är över. På det nationella planet är det – när jag skriver det här – fortfarande inte hundra-procentigt säkert vem ska styra Sverige, men ändå.

Valet är över och vi var väldigt, väldigt många som gick till vallokalerna i söndags.

Jag är alltid lite nervös innan jag lagt mina valsedlar i kuverten. Får för mig att jag ska göra något fel och mina röster inte räknas, fastän det är helt osannolikt att det skulle ske. Är ju jättelätt och tvekar man det minsta lilla får man hjälp. Jag och min exman

röstade i Rosendal och jag vet inte om det var likadant i hela Uppsala, men i vår vallokal var det många som visade oss rätt. Som log och sa välkomna och tackade för att vi kom. Och naturligtvis inte gjorde skillnad på någon, alldeles ovsett vad man röstade på.

Det är vårt fina Sverige det, där varenda människa får samma chans. Iallafall på valdagen!

Nåväl. Hösten rullar på, men än så länge har varken raggsoror eller halsduk åkt fram. Uteblommorna har inte heller åkt in, men det kanske snart är dags. Usch, jag är så dålig på sånt. Vet bara att jag brukar dras med pelargoner

som gulnar och tappar sina blad och ser mer eller mindre vissna ut hela vintern ... tills jag inte kan hålla mig längre och sätter ut dem igen. Alldeles för tidigt, så att de fryser ihjäl och jag får köpa nya iallafall.

Veckans tidning är fullproppad med både annonser och artiklar. Mina medarbetare är världens bästa och har skrivit om restauranger, butiker, fritidsaktiviteter, jubileer och mycket annat.

Själv bidrar jag med ett besök på Bror Hjorhs hus, brödtema hos Rockeponken the community och berättelsen om att Von Bahrs skola i Löten vann pris som den skola som arbetar bäst

med fred och demokrati – i hela Sverige. Grattis till den viktiga utmärkelsen säger vi på tidningen och grattis till alla oss andra, som lever i en demokrati med samma möjlighet för alla att bestämma vem som ska styra vårt land.

Nu är det fyra år till nästa gång och hur nervös jag än är för att något ska gå fel, rösta kommer jag att göra igen. Och igen och igen och igen. Så länge jag lever.

Ses om ett par veckor 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 ANNONSSTORLEKAR 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

Skrubent
hejemmetapper@gmail.com



LINA-MARIA HJORTELL

Skrubent
lhjortell@gmail.com



SANDRA GUSTAFSSON

Hälsoskrubent
info@heal4real.se



BIRGITTA MARKENDAHL

Skrubent
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.



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

Vi i familjen Sandqvist är fjärde generationen på Landsberga Gård och här på vår vackra kungsgård har vi skapat ett centrum för närproducerad matkultur. I en tid där det mesta är 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.

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

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



LANDSBERGA GÅRD
Centrum för uppländsk matkultur

Biskopskulla Landsberga 5, 749 63 Örsundsbro 070 643 55 34, butik@landsberga.se, landsberga.se

Nyfödda erbjuds skydd

Sedan hösten 2025 har nyfödda barn i Region Uppsala erbjudits en förebyggande behandling med skyddande antikroppar mot RS-virus, och nu visar den första utvärderingen att satsningen haft stor effekt. Det var bara sex barn i åldern 0 till 3 månader som behövde sjukhusvård på grund av RS-virus under säsongen 2025/2026. Säsongen innan vårdades 29 barn i samma åldersgrupp, Och under den svåra RS-säsongen 2021/2022 var antalet 70. Den 10 september startade Region Uppsalas andra säsong med behandlingen, så nya nyfödda erbjuds åter skydd inför höstens och vinterns RS-säsong.



Behandling mot MS

Varje år får cirka 1 000 personer i Sverige diagnosen multipel skleros. Det är en av de vanligaste orsakerna till neurologisk funktionsnedsättning hos unga vuxna. Nu skall forskare från Akademiska sjukhuset utvärdera en ny, enklare och mindre resurskrävande kombinationsbehandling, som kan bli tillgänglig för betydligt fler patienter med skovvis MS.

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



MATVERKSTAN CATERING

GOD MAT, OAVSETT TILLFÄLLE

Bröllop, fest, företagsevent eller en middag med några få?

Matverkstan har lång erfarenhet av catering för både stora och små tillställningar i Uppsala med omnejd.

Vi ordnar det som behövs för en lyckad tillställning
– från våra populära bufféer, julbord och finmiddagar till smörgåsar, smörgåstårter och andra favoriter. Behövs dryck, porslin eller kaffe? Vi löser det också.

Vi har riktigt fina smörgåstårter!

Du planerar tillfället. Vi ser till att maten är på plats.

Danmarksgatan 28, 753 23 Uppsala | 018-430 22 30 | www.mat-verkstan.se

Respekt och förståelse

– Von Bahrs skola i Uppsala vann ”Skolornas fredspris”



Allt som lärare och elever på Von Bahrs skola i Lötén jobbar med förmedlas till föräldrarna, vilket är en förutsättning för att det ska lyckas. Åsikter och erfarenheter diskuteras och tanken är att demokratibegreppet ska förankras hos alla. ”Antisemitism och det som hände under andra världskriget är till exempel något vi lär oss mycket om”, säger Zrinka Miljan, som är utvecklingslärare på skolan.

– Vi jobbar med demokrati-frågan på alla fronter i skolan, säger utvecklingslärare Zrinka Miljan. Det genomsyrar allt arbete vi gör.

På Von Bahrs skola, som ligger i stadsdelen Lötén i norra Uppsala, har mer än 70 procent av eleverna ett annat språk än svenska som modersmål. Det betyder inte att de inte pratar svenska eller inte är födda i Sverige, men deras föräldrar har ett annat språk som förstaspråk.

– Våra elever och deras familjer

härstammar från många olika länder, säger Zrinka. Det gör det här arbetet extra viktigt eftersom demokratibegreppet inte är lika etablerat överallt.

Och nu har skolan vunnit ett pris.

Det är Fredens hus i Uppsala som varje år utlyser en tävling där en skola i Sverige vinner priset ”Skolornas fredspris”. Zrinka berättar att det bröt ut ett ordentligt segervrål när eleverna på Von Bahrs skola förstod att de vunnit.

– Det är en summa pengar och det är ett resestipendium, men framför allt är det äran att bli den bästa skolan i hela landet på ”fred

och demokrati”.

Egentligen har man arbetat med begreppet demokrati under många år, men för tre år sedan intensifierades satsningen. Då blev alla årskurser, från förskolan till nian, involverade och så gott som samtliga ämnen som eleverna har berörs. Zrinka berättar att mattelärarna undervisar i statistik som visar framgångar och bakslag i frågor som rör demokrati och på svensklekionerna får eleverna läsa böcker om krig och fred och ibland själva skriva berättelser och dikter.

– Vi deltog tidigare i – och vann – tävlingen Poesi utan gränser, där alla elever som ville bidrog med en egen dikt.

Enligt Zrinka börjar allt demokratiarbete, liksom all strävan mot fred mellan länder, med att människor ska vara snälla mot varandra. Den som behöver hjälp ska få det och den som kan hjälpa ska göra det.

– Vi måste visa varandra respekt. Vi är olika och har olika bakgrunder, men vi är alla lika viktiga.

Resestipendiet som Emerich-fonden står bakom kommer att möjliggöra en resa till Norge och ön Utöya. Att få se med egna ögon vad extremism och hat mot oliktankande kan få för följder är

viktigt. Eleverna kommer också att besöka museer i Oslo, där information om tragedin som inträffade för några år sedan finns samlad.

– Det är viktigt att inte glömma bort att sådant här kan hända. Historien får aldrig upprepa sig.

Tillsammans med övrig personal på Von Bahrs skola är Zrinka mycket stolt och glad över priset som skolan vunnit och hon vill berömma sina elever.

– All är väldigt engagerade och duktiga och förstår hur viktigt detta arbete är. Oavsett bakgrund och livssituation måste vi ha respekt och förståelse för varandra. Först då kan världen förändras på riktigt.

TEXT: ANNA LÖFVING



Sommar

Uppsala stadsteater intiman har den 24 september klockan 12.00 nypremiär på Sommar, En musikmonolog med Åsa Forsblad Morisse. Föreställning är en timma lång utan paus. Biljettpris 175–355 kr. Musikalmonologen Sommar, av Dag Thelander och med musik av Per Wickström, hade urpremiär 2020 och hade nypremiär på Intiman våren 2026. Duon har tidigare spelat succéer i Uppsala, till exempel Vansinnets historia och Jernbanan.

Pianokonsert nr 1

Lördagen den 3 oktober klockan 18.00 framför Pontus Leitz (orgel) och Olof Wallner (piano) Brahms pianokonsert nr 1 i Gottsunda kyrka. Brahms Pianokonsert nr 1 är kanske hans mest respekterade verk bland musiker och klassisk publik. Själva ska han ha kallat det för ”en liten pianokonsert med ett enkelt scherzo”, men i själva verket är det ett monumentalt verk med symfonisk karaktär. Fri entré till konserten.

Ny smittskyddsläkare

Den 2 november tillträder Daniel Heimer som ny smittskyddsläkare i Region Uppsala. Han kommer närmast från motsvarande tjänst i Region Västmanland. Heimer har tidigare arbetat inom området klinisk mikrobiologi, där han varit överläkare och medicinskt ledningsansvarig.

– Vi är glada att Daniel Heimer börjar hos oss. Med sin långa bakgrund inom bland annat mikrobiologi och sin tidigare erfarenhet som smittskyddsläkare har han mycket att tillföra Region Uppsala. Han är också en god kommunikatör, vilket är viktigt i den rollen, säger hälso- och sjukvårdsdirektör Mikael Köhler.

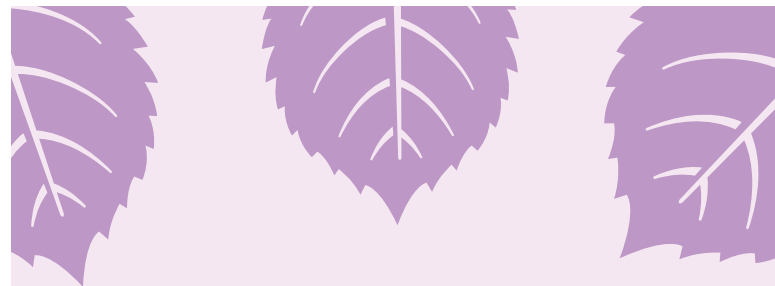
Stadens ljus på scenen

Mellan 26 september och 19 december bjuder Uppsala stadsteater på Charlie Chaplins romantiska komedi Stadens ljus på Stora scenen med Amalia Bennett som regissör. Kompositör och musikaliskt ansvarig är Thodoris Economou. Genrep är det 25 september klockan 18.00. Föreställningen är 2 timmar och 40 minuter lång, inklusive 25 minuters paus. Biljetterna kostar mellan 150 och 575 kronor.

Den 29 september ger Linnékvintetten och Moa Silén på Lilla scenen ”1789 – Dramatisk musikföreställning om den franska revolutionen”. Pris 100 kronor. Föreställningen är 45 minuter lång – utan paus.

250 000 invånare

Enligt Kommuninvånarregistret har folkmängden i Uppsala kommun nu överstigit den historiska nivån 250 000 invånare. Den exakta siffran förväntas bekräftas senare i höst av SCB:s befolkningsstatistik. Detta betyder att antalet Uppsalabor ökat med omkring 50 000 personer på 15 år. Den främsta orsaken till den snabba folkökningen är att fler flyttat till Uppsala kommun än härifrån men också att födelsenettet har under lång tid varit positivt. Föreningar i Uppsala kan nu söka bidrag för skadeförebyggande insatser som nattvandring, förbättrad belysning eller trygghetsskapande evenemang. Insatserna skall vara riktade direkt eller indirekt till barn och unga samt bidra till stärkt samverkan mellan ideella föreningar och kommunala verksamheter. De ska dessutom vara utöver det normala – det vill säga insatser som annars inte skulle göras och som inte ingår i ordinarie verksamhet. Bidraget kan sökas fram till 30 september 2026.



Stöttar du någon i din närhet?

Välkommen till Anhörigdagarna 6 och 8 oktober.



Att finna balans och energi i livets utmaningar

Carolina Welin är terapeut med stor erfarenhet av att möta människor i olika livsomställningar. I föreläsningen får du tips på att balansera utmaningar och återfå energi och inspiration.

Programpunkten inleds med att delar av Södermanland-Nerikes nations manskör Sönerna sjunger.

Tid: tisdag 6 oktober, 18.00–20.00

Plats: Humanistiska teatern, Thunbergsvägen 3G



Att leva nära någon som är sjuk

Martina Nelson är legitimerad psykolog, författare och specialist i neuropsykologi. Hon föreläser om känslor som väcks när man som anhörig undrar om man har gjort tillräckligt och när

man behöver släppa taget. Hon pratar också om vad forskningen säger.

Tid: torsdag 8 oktober, 18.00–20.00

Plats: Humanistiska teatern, Thunbergsvägen 3G

Läs mer och anmäl dig:

www.uppsala.se/anhorigdagarna



Att få träffa andra anhörigvårdare är viktigt

– Anhörigdagarna 6-8 oktober

– Att ha en nära anhörig som är långvarigt sjuk eller har en funktionsvariation är ofta förknippat med skuld. Hur mycket du än gör för att hjälpa.

I början av oktober arrangerar Anhörigcentrum i Uppsala de årliga Anhörigdagarna. Hela staden skrev om arrangemanget i förra veckans tidning, och följer nu upp den artikel. En av de som arbetat länge med stöd till anhörigvårdare är Carolina Welin. Hon är utbildad psykosyntes-terapeut och kommunikatör och har träffat många som vårdar sina nära. Att de behöver stöd på olika sätt är något hon poängterar. – Ofta förstår inte de som vårdar att de själva också behöver stöd. Då måste man förklara för dem hur viktigt det är.

Ibland är enskilda samtal med de som vårdar sina anhöriga bra, men ofta är det mest effektiva att skapa grupper med flera anhörigvårdare i. Då kan de jämföra sina situationer, känna igen sig i andra och få stöd och förståelse i gruppen. – Jag vet att många känner sig

ensamma när de vårdar en nära anhörig. Man glömmer att det finns många andra i samma sits.

Något som de flesta behöver är att få egen tid till något de tycker om att göra. Att få en ledig eftermiddag eller kanske en hel helg kan ge nya krafter och nya idéer om hur livet ska gå vidare. Carolina understryker vikten av att få tid att ta hand om sig själv. – Ska man orka ta hand om en nära anhörig samtidigt som man kanske jobbar och har andra åtaganden måste man få tid för återhämtning.

Ett sätt för anhörigvårdaren att få avlastning kan vara att ge den sjuke möjlighet att bo på ett korttidsboende någon gång i månaden. Kan man hitta en sådan lösning kommer såväl den anhöriga som den som vårdar att orka längre. Och må bättre i vardagen. – Ibland räcker det med en kortare paus, som att gå på bio, men ibland behövs det en lite längre period.

Carolina kommer tillbaka till känslan av skuld och dåligt samvete som ofta infinner sig hos an-

hörigvårdare. Att den som man älskar och kanske delat ett långt liv med ska drabbas av sjukdom medan man själv fortsätter att vara frisk känns orättvist.

– Det handlar ofta om kärlek och sorg över att se hur den man älskar inte längre klarar sig själv.

Carolina Welin finns på plats den 6/10, Anhörigdagarnas inledningsdag.

Under Anhörigdagarnas avslutningsdag, den 8/10, är psykologen, författaren och forskaren Martina Nelson på plats för att föreläsa och träffa anhörigvårdare. Hon berättar att psykisk ohälsa är något som ofta följer i spåren av att vårda någon nära. Martina säger att det är mycket viktigt att inte glömma bort sin egen hälsa i en sådan situation.

– Många tänker att man ska ta hand om sig själv sen, när den som är sjuk blivit bättre eller kanske gått bort. Det fungerar oftast inte. Det är väldigt lätt att drabbas av till exempel en utmattning när man vårdar en nära anhörig under en längre tid.

Liksom Carolina säger Martina att

skuld och skam är vanliga känslor när det kommer till anhörigvård, och att det kan vara olika beroende på vilken typ av situation man har. Ibland är det lättare att acceptera att en äldre person fått en demenssjukdom än att till exempel en ung människa eller ett barn kämpar med psykisk ohälsa. Det är vanligt att anklaga sig själv för att en närstående mår dåligt.

Avslutningsvis kan konstateras att en person som vårdar en nära anhörig ofta medvetet eller omedvetet har svårt att värna sina egna behov. Det kan leda till sömnproblem, ångest och depression och bäst är att redan från början försöka hitta pauser och ta hjälp med det man behöver.

– Tyvärr kan köerna inom den offentliga vården vara ganska långa, säger Martina, men det finns privata alternativ. Man bör tänka på sig själv redan från början och söka stöd eller lära sig strategier att hantera sin situation genom att till exempel träffa en psykolog.

Läs mer på ellyphare.se

Anhörigdagarna arrangeras på Humanistiska teatern 6-8 oktober. Se information på sidan 6.

Vi sätter färg på Uppsala

björn ehlin **HAIR TEAM**

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

Svintorget

– en restaurang som berör

Familjeföretaget Triller mat och bröd startade 1983 som Café Linné av mamma Lotta Triller, och 1989 började de erbjuda catering. Fyra av fem barn jobbar nu i företaget och i dag har de caféer, butiker och restauranger på åtta olika platser i Uppsala. En av restaurangerna är Klostersgatan 5 och den andra är Svintorget, som öppnade i mars i år.

Restaurang Svintorget ligger på Ebba Boströms gata, men likt Klostersgatan 5 är restaurangen inte döpt efter gatunamnet. I stället har inspirationen till namnet kommit från Svintorget som ligger i närheten av restaurangen. Det är en plats med historiska anor som bland annat fungerade som marknadsplats.

– Vi tyckte att den här lokalen var jättefin och såg verkligen potential för en stor och fin restaurang, säger vd:n Lovisa Triller. En storasyster till Klostersgatan 5.

Viktor Ekman, som tidigare jobbade på Klostersgatan 5, blev tillfrågad om han ville bli restaurangchef på Svintorget, och det var en självklarhet för honom att tacka ja.

– Jag har alltid trivts bra med att

jobba inom familjeföretag, eftersom det är människor som själva har jobbat inom branschen och har koll på hur det fungerar som driver dem, konstaterar Viktor.

Svintorget har en liknande stil på maten som Klostersgatan 5, men i stället för mellanrätter är det fokus på à la carte med förrätt, huvudrätt och dessert. Maten har influenser från hela världen och de satsar på teknisk matlagning med många olika komponenter. De försöker arbeta säsongsbetonat och använda lokala råvaror så mycket det går, med extra fokus på såser och väl tillagade proteiner. Under dagtid erbjuder de också lunch med veckans fisk, kött och vegetariskt.

– Genomgående för oss är att göra saker med passion, och alla som jobbar på det här stället är väldigt passionerade för det de gör, säger Viktor.

Vidare berättar Viktor att lokalen de vistas i är unik. Den består av återbrukat material och har högt i tak. Lokalen har byggts på ett liknande sätt som kontorsbyggnaden som ligger intill, vilken nyligen har vunnit pris för att ha högst hållbarhetspoäng bland kontorshus.

– Vi tog hjälp av inredningsföretaget Lovisualisera för att sätta stilen invändigt, och Input har hittat allt återbruk och möbler, säger Lovisa. Allting är verkligen



Lotta, Lovisa och Viktor vill ge gästerna en minnesvärd upplevelse.

gjort från grunden på det sätt vi ville ha det.

– Vi är väldigt stolta och glada över lokalen. Alla små detaljer är genomtänkta, fortsätter Lotta.

Deras ambition är att ge gästerna som besöker dem en minnesvärd upplevelse som berör alla sinnen. De prioriterar att ständigt förbättras, testa nya saker samt utveckla ny mat och dryck. Förhoppningen är att gästerna ska få en bättre upplevelse varje gång de besöker restaurangen, så att de känner att de vill komma tillbaka.

– Att ge människor en bättre kväll och möjlighet att uppskatta en stund med familj eller vänner ger väldigt mycket tillbaka, och det är väl det man jobbar för helt enkelt, säger Viktor.

– Vi är väldigt nogga med att det ska vara ett familjärt och personligt mottagande, fortsätter Lotta.

Lovisa berättar att det i nuläget

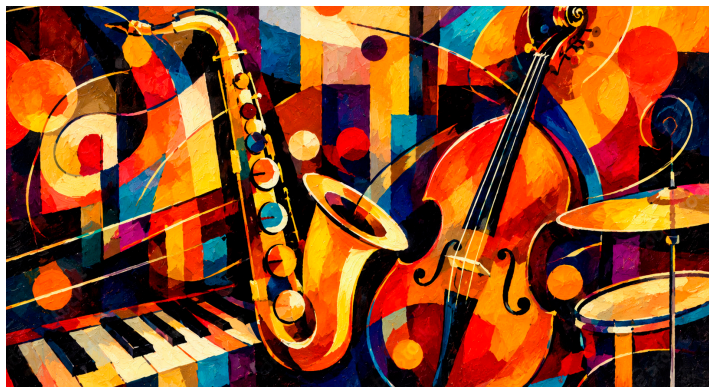
är en byggarbetsplats utanför restaurangen eftersom ett hotell håller på att byggas intill. Hon ser fram emot när hotellet öppnar för gäster och tror att det kommer bidra till en ännu större tillströmning till Svintorget. Framöver finns också planer på att bygga en ännu större uteservering.

– Man ser potentialen i vad den kan bli, och min ambition som restaurangchef är att se till att vår restaurang blir en av de absolut bästa i den här staden, avslutar Viktor.



Restaurang Svintorget ligger på Ebba Boströms gata.

TEXT O FOTO: LINA-MARIA HJORTTELL



MUSIC-CON-FUSION

Kapellet möter UUJO

Universitetets båda orkestrar bjuder på ett brett program som spänner från storbandsjazz och symfonisk jazz till Broadwaymusikalerna och pop.

Kungliga Akademiska kapellet
Uppsala University Jazz Orchestra

Dirigenter: Stefan Karpe och Erik Tengholm

Konferencier: Jacke Sjödin

**Söndag 25 oktober: Universitetsaulan,
UPPSALA, kl. 19.00**



Fri entré, men biljett krävs. Biljetter via
Billette.se, biljettsläpp 25/9 kl. 9.00.
www.akademiskakapellet.uu.se
www.uujo.uu.se



UPPSALA
UNIVERSITET



Vi stödjer
Hjärnfonden

#BEACTIVE DAY

Fri träning för alla 23 september

Fysisk aktivitet är viktig för den psykiska hälsan!
Öppet hus i samarbete med Hjärnfonden.

- Gratis träning på alla anläggningar 23/9
- Tävla om månadskort
- Digital föreläsning

Friskis&Svettis Uppsala

018-55 84 90 | friskis.com/sv-se/upsala

Ekeby | Fyrishov | Stallet | Ultuna | Väderkvarn



På Biotopia 5/9 - 18/10 2026:

Livet i skogen

Öppettider:

Tis-Fre kl. 09-17

Ons kl. 09-20

Lör-Sön kl. 11-17

Fri entré



Helgaktiviteter

Familjeguidning, svampworkshops och quiz om skogens arter.



Svamputflykt till Fläktanstugan

Söndag 20 september kl. 10.00 - 14.00

Svampkonsulenten Björn Bråvander guidar oss genom skogen och berättar om svamparna vi hittar.

Föranmälan till biotopia@upsala.se. Kostnadsfritt.



Kvällsföreläsning om skogen

Onsdag 14 oktober kl. 18.00

Skogsbiologen Sebastian Kirppu berättar om hur den ekologiska situationen i den svenska skogen ser ut efter 70 år av kalhyggesbruk. Föreläsningen riktar sig till vuxna.

Föranmälan till biotopia@upsala.se. Kostnadsfritt.

Läs mer på



biotopia.nu

BIOTOPIA





Ulva Kvarn

Öppet året runt!

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

Välkommen!



www.ulvakvarn.com

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

Livs levande musik

Din musik i Uppland



19 sept kl 16, UKK, Restaurangen

Carte Blanche

Trio X med hemliga gäster
Fri entré!

Samarbete med
Uppsala Konsert & Kongress
och Musikens Hus Vänner



23 sept–4 okt, Konsertkarusellen

Älskade stråkar

Stråkarna ur
Uppsala Kammarorkester
Ledare och Solist
Fredrik Paulsson, violin

Musik av Mozart, Stenhammar,
Schubert och Grieg

Turné i länet.
Tid och plats:
musikiuppland.se



24 sept 19.00 UKK, Stora salen

Älskade stråkar

Stråkarna ur
Uppsala Kammarorkester
Ledare och Solist
Fredrik Paulsson, violin

Musik av Mendelssohn,
Schubert, Mozart, Sibelius,
Stenhammar och Grieg

Konsertintroduktion 18.20



4 okt 16.00, UKK Sal B

Poste Restante

Residensartist
Torleif Thedéen, cello

Gäster Janine Jansen, violin
Daniel Blendulf, cello
Pauline van der Rest, violin
Noga Shaham, viola

Konsertintroduktion 15.20

Arrangör och biljetthinformation Musik i Uppland | 018-17 19 20 | musikiuppland.se

MUSIK
I UPPLAND

Från Uppsala till världen

– Lions gör skillnad

I mer än 75 år har Lions funnits i Uppsala. Genom lokala insamlingar, stöd till barn och unga och internationella hjälpprojekt visar medlemmarna hur ideellt engagemang kan göra konkret skillnad.

En plats på ett sommarläger, stöd till en träningsresa eller ett stipendium till forskning. Hjälp kan ta många former, men utgångspunkten är densamma: människor går samman och använder sin tid, sin kunskap och sitt engagemang för att hjälpa andra.

I Uppsala bärs arbetet bland annat av Lions Club Upsala Disa och Lions Club Uppsala. Klubbarna är en del av en världsomspännande rörelse, men en stor del av deras verksamhet börjar nära – i mötet med lokala behov och i aktiviteter som samlar Uppsalabor kring ett gemensamt ändamål.

Det lokala stödet riktar ofta till barn och ungdomar. Lions Club Uppsala har bland annat bidragit till att unga kunnat delta i tränings- och sommarläger och gett Uppsalaungdomar möjlighet att vara med på internationella

ungdomsläger. Insatserna kan vara avgörande för den som annars riskerar att stå utanför. Lions Club Uppsala stödjer ett större projekt om mänskliga rättigheter i Västra Stenhagenskolan.

Lions Club Upsala Disa har samtidigt delat ut stipendier till unga diabetesforskare vid Uppsala universitet och uppmärksammat personer som gjort betydelsefulla ideella insatser. Disa har stöttat Alnäs sommarlägerverksamhet, så att ungdomar med behov av extra stöd kunnat delta.

Fyrisgårdens ungdomsverksamhet, Uppsala Handikappidrott och 4H-gårdarna har också fått del av Disas insamlade pengar. Mer än en miljon kronor har delats ut lokalt under de senaste tio åren, till barn och unga, forskning och andra angelägna ändamål i Uppsala.

Pengarna samlas in genom aktiviteter som kulturevenemang, konstutställningar, julmarknader, ungdomsaktiviteter och samarbeten med sponsorer. Alla insamlade medel går oavkortat till ändamålet, Lions organisation och administration finansieras av medlemsavgifter.



Lions International är rankad som världens största ideella hjälporganisation.

Uppsalaklubbarna ingår i Lions Sverige, som samlar omkring 300 klubbar. Av insamlade pengar strävar klubbarna att skänka 1/3 lokalt, 1/3 i Sverige och 1/3 internationellt. Det gör att lokala initiativ kan förenas med större gemensamma satsningar. Ett exempel är Tältprojektet, där katastrofält med nödvändig utrustning skickas till områden som drabbats av kris och katastrof.

Ett annat är Water Means Life, som arbetar med vattenförsörjning genom brunnar i Etiopien. Lions International är rankad som världens största ideella hjälporganisation. Organisationen bildades i USA för mer än hundra år sedan och i dag finns 1,4 miljoner medlemmar i över 200 länder. Internationellt arbetar Lions bland annat med katastrofhjälp, synvård, insatser mot mässling i samarbete med WHO och stöd till personer med funktionsnedsättning.

Lions ursprungliga devis var Liberty intelligence our nation's safety, där initialerna bildade ordet Lions. Utifrån detta antog man ett lejon som symbol.

Lions Club Uppsala bildades 1949 och hör till de tidiga Lionsklubbarna i Sverige. Den långa historien märks i kombinationen av lokala traditioner och internationella kontakter: en insamling

i Uppsala kan hjälpa en familj i närområdet, samtidigt som klubbarna kan mobilisera stöd när en katastrof inträffar långt bort.

Bakom varje aktivitet finns människor som väljer att engagera sig på sin fritid. Någon planerar ett evenemang, en annan ordnar sponsorer, en tredje möter dem som behöver stöd. Det ideella arbetet är också en social gemenskap, där olika erfarenheter och yrkeskunskaper får komma till nytta.

För Lions Club Upsala Disa och Lions Club Uppsala är målet därför större än själva insamlingen. Arbetet handlar om att se behov, skapa möjligheter och omsätta medmänsklighet i praktisk handling.

– En gång i månaden träffas vi. Ofta har vi en intressant gäst eller gör ett studiebesök. Vi umgås, äter en bit mat, diskuterar och planerar våra insamlingsaktiviteter. Vi bjuder in alla som vill göra skillnad att besöka ett månadmöte. Kom och se hur roligt det kan vara i Lions! Besök våra hemsidor, lions-club-upsala-disa.se och uppsala.lions.se. Kontakta oss – vi vill gärna bli fler, hälsar Ingegerd Larsson, som är ansvarig för information, Lions Club Upsala Disa.



Lions har funnits i mer än 75 år i Uppsala och medlemmarna har alltid på olika sätt visat hur ideellt arbete kan göra skillnad.

Med intresse för “Som en tidsma

Lördagen den 5 september samlades Uppsala vintage biking för tionde året – för en dag av cyklande runt om i Uppsala, picknick och umgänge. Under eftermiddagen stannade de 55 deltagarna till i Botaniska trädgården för fotografering och prisutdelning.

Ljudet av cykelklockor kommer närmare och en kortege av cyklande människor rullar genom centrala Uppsala. Från en högtalare på någons pakethållare strömmar swingmusik. Vid

första anblick på cyklar, hattar och kavajer i tweed kan man tro att man åkt tillbaka i tiden, men vilken tid är frågan. Konceptet här är att man klär sig tidsenligt utifrån sin cykel.

– Just tweedcykling har blivit hyfsat välkänt, men vi ville inte begränsa detta till en viss tidsera. Något gammalmodigt kan ju vara en sak för dig och en annan sak för mig, säger Håkan Södergren, en av arrangörerna.

Nymans verkstäder i Uppsala var under sin storhetstid under första halvan av 1900-talet en av de största cykeltillverkarna i norra Europa med en produktionshas-

tighet på nästan en cykel i minuten. Industrin och cykeln som färdmedel har präglat Uppsala som den cykelstad den är idag, vilket Håkan och vännen Mats Öfverberg ville uppmärksamma när de startade Uppsala vintage biking för tio år sedan.

– Vi är båda intresserade av cyklar och historien här i Uppsala, och vi ville göra något för att uppmärksamma det kulturarv vi faktiskt har.

Håkan är dagen till ära upklädd till självaste Gustaf Grahns, som var verkställande direktör på Nymans verkstäder under mitten på 1900-talet. Med 1600 anställda,

varav 1350 i Uppsala, var Grahns under perioden en av Uppsalas viktigaste män.

– Jag är otroligt nöjd med dagen. Det är ett roligt sätt att träffa andra med samma intresse och ett sätt att hylla det kulturarv och alla de cyklar som tillverkades vid cykelfabriken Nymans verkstäder här i Uppsala, säger Håkan.

Genom åren har Uppsala vintage biking växt från omkring 30 deltagare till dagens 55 deltagare. Många lockas av ett gemensamt intresse för cyklar men även för umgänget. En stor del av deltagarna har även återkommit år efter år.



Under eftermiddagen den 5 september stannade de 55 deltagarna i Uppsala vintage biking till i Botaniska trädgården för fotografering och prisutdelning.

gamla cyklar: skin”

En av dem är Branislav Dragin, en cykelfantast som idag cyklar på en velociped, eller höghjuling som det också kallas. Velocipeden är föregångaren till den moderna cykeln, som saknar kedja och där tramporna är monterade till det enorma framhjulet.

– Jag är ganska aktiv som person så både cyklar och deras historia har blivit ett stort intresse. För mig är cykeln frihet, säger han.

Branislav gissar att han har varit med på Uppsala vintage biking varje år sedan starten och har en egen samling cyklar som han gärna mekar med.

– Det är något visst med att

få bevara något gammalt som har både fin teknik och känsla. Även en cykel som har legat på Fyrisåns botten i många år går att plocka upp. Man rustar upp den, smörjer kedjan och så rullar den igen. Det blir lite som en tidsmaskin, säger han.

I sällskapet finns också en herre som ser ut att ha rest från 1970-talet och landat i Botaniska trädgården. På kavajslaget sitter en lapp med texten “Kontrollant för Uppsala Försäkringskassa”. Men under hatten och den målade mustaschen gömmer sig egentligen Anneli Sundin. Hon har också varit med sedan

starten för tio år sedan, och att klä ut sig till någon historisk figur har blivit en rolig del av deltagandet. Ett möte i dörren för omkring 20 år sedan inspirerade henne till att välja dessa kläder från 1970-talet och cykeln från 1960-talet.

– Jag var själv med om att det knackade på en man från Försäkringskassan när jag var hemma under en period. Han var en kontrollant som gick hem till folk för att kolla att de faktiskt var hemma och var sjuk under sin sjukskrivning.

Många andra deltagare har också ansträngt sig för att klä sig pas-

sande enligt sin cykels tidsperiod. Flera hittar inspiration från en tidigare ägare av cykeln och klär upp sig enligt en yrkesroll eller som en gammal släkting. Förra året var Anneli en sjuksköterska, en av många yrkesgrupper som ofta använde cykeln i sitt arbete. – Jag vill vara med och hedra folk och som har cyklat och fortfarande cyklar i sin vardag, säger Anneli.

TEXT O FOTO: EMMA TAPPER



Flera utmärkelser delades ut i Botaniska trädgården. Bästa damcykel gick till Lena Eklund (t.h.) på en cykel från 1950-talet. ”Den har tidigare ägts av en barnmorska som cyklade runt på den, så jag tycker mycket om att cykla på den”, säger hon.



Medaljen till bästa herrcykel gick till Lars Bergmarks cykel (t.v.) från 1913 av det ovanliga märket Vafudr från Lundqvists verkstäder.



Håkan Södergren är upklädd till självaste Gustaf Grahn, som var verkställande direktör på Nymans verkstäder under mitten på 1900-talet.

**A-J EXPRESS-
SERVICE AB**



 **NT OM TID?**

*Med över 25 års branscherfarenhet står
A-J Express stadigt till er tjänst vid flytt*

VARFÖR?



Stockholm 08-255500 | Uppsala 018-255500 | www.flytt.se

Gott, nyttigt, gemenskap

– höstens tema är BRÖD

– *Trots alla olika åsikter om världen och konflikter mellan människor tycker jag att vi borde samlas och dela bröd med varandra.*

Det är mitten av september och Cornelia Lyshag och de andra som jobbar i livsstilsbutiken Rockeponken the community har börjat planera för höstens tema, som är bröd. Cornelia ler. – Kanske lite udda, men vi tycker att brödet är centralt i människors liv. Det står för gemenskap och sammanhållning och det tycker vi är viktigare än någonsin förut.

Egentligen började det med att Tora Stenbeck, som äger Rockeponken, och hennes man var på en mäsas i Paris och hittade små ”brödlampor”, som de inte kunde motstå. När de kom tillbaka hem och visade de andra föddes idén. – Vi ville ha ett tema för hösten, precis som vi hade i våras, och att satsa på just bröd kändes helt rätt, säger Cornelia.

Under våren hade butiken tem-

at citron, vilket genomsyrade mycket av utbudet och vid ett tillfälle arrangerade de ett event där det bjöds på citronbakelser och dryck med smak av citron. Många kunder visade sin uppskattning och beslutet blev att fortsätta med olika teman framöver. Cornelia tror att kunderna kommer att bli glada. – Vi får ofta höra att det är kul med olika inriktningar på det vi säljer i butiken.

Sommaren på Rockeponken har varit bra med kunder både från Uppsala och många andra ställen. Det är första gången som personalen håller öppet hela sommaren, och när de nu summerar perioden är de nöjda. Rean som avslutade sommaren är snart över och butiken börjar fyllas med höstnyheter. – Sommaren var toppen, konstaterar Cornelia, men det är något speciellt när hösten närmar sig. Den är mysig och ställer inte så många krav på en.

Och i den känslan passar bröd- temat in fint. Att träffas inomhus för att fika tillsammans, prata om stort och smått och känna att



Rockeponken the communitys Sara Pallas och Cornelia Lyshag älskar bröd i alla dess former.

man inte är ensam. Det tycker Cornelia är det viktigaste med höstens satsning. – Det finns så mycket ensamhet och oro bland människor i Sverige och jag tycker att tanken på att ”bryta ett bröd tillsammans” är så fin.

Den 10 oktober kommer hyllorna i butiken att vara påfyllda med olika ”brödprylar”, som lampor, doftljus, nyckelringar och en lång rad andra varor. Det kommer även att bli smaskiga bakverk och nyttiga limpor att både köpa och äta på plats. Cornelia lovar lite av en ”bageristämning” i butiken just den dagen.

– Vi planerar ett samarbete med ett etablerat bageri, men det vill jag berätta mer om lite längre fram.

Cornelia älskar själv både att baka och att äta bröd i alla dess former. När det kommer till mat kallar hon sig själv mer ”petig”, men alla typer av bröd – bullar, kakor, matbröd, tårter och bakelser – är hennes grej. Inte bara för att det är gott, mättar bra och att baka känns meditativt. – För mig är bröd en symbol för gemenskap. Viktigare än någonsin förut. Hoppas många hittar upp till oss i höst!

TEXT O FOTO: ANNA LÖFVING/CORNELIA LYSHAG



Förutom olika sorters bröd (även knäckebröd) och saker med anknytning till bröd kommer det att finnas marmelader och sylt att köpa.



Kungsgårdets egnahems- och fruktodlarförening

– 100 år i år

– Det är egentligen en gammal tvättstugetomt, som vi numera använder som en mötesplats, berättar en av de boende i området, Paula Cuevas Aguilera. Vi ses och umgås där, barnen spelar fotboll och hundar leker.

I år är det 100 år sedan som Kungsgårdets egnahems- och fruktodlarförening bildades. Anledningen var att den öppna platsen som ligger bland gatorna och husen i det vackra villaområdet Kungsgärdet – en gång ritat och planterat av den kände stadsarkitekten Gunnar Leche – skulle bevaras. För ett antal år

sedan började en medlemsavgift tas ut och pengarna används dels för att området ska tas om hand, dels för att grannarna ska kunna ses – åtminstone en gång per sommar – och känna gemenskap och ansvar för den gröna ytan. – Det är viktigt för oss att området bevaras, säger Paula. Det behövs en öppen plats bland husen, så att man kan träffas och lära känna varandra.

Och förra helgen ställdes det till med en ordentlig 100-årsfest. Karin Höjenberg, som också bor i området och deltog i festen, beskriver den som ”en härlig fest” med närmare 140 gäster. – Den yngsta deltagaren var 1 år och den äldsta 92. Boende, före

detta boende och utflugna barn och barnbarn deltog.

Vädret var på festdeltagarnas sida, även om det strax före festen kom en kort regnskur. Föreningens ordförande Magdalena Söderlind höll välkomsttal och reflekterade över allt som hänt, både globalt och lokalt, under de 100 år som gått sedan föreningen bildades.

Det anordnades allsång, ledd av Ola Ljunggren Bergås, som beskrivs som föreningens egen ”Jacke Sjödin”, och frågesport. – Frågesporten hade anknytning till föreningen och området och ledde till många diskussioner om vad som hänt här tidigare, berättar Karin.

Paula säger att killarna på Pedalling pizza palace levererade pizzor som gick åt i ”en rasande fart” och berättar att det fram på kvällskvisten blev uppträdande av den yngsta generation. Barnen dansade till Zara Larsson, vilket uppskattades mycket. – Vi är väldigt glada över att ha tillgång till den här gamla tvättstugetomten och hoppas kunna fortsätta träffas där. Det är viktigt för hela området att en sådan här öppen yta finns, avslutar hon.

I föreningen finns 83 fastigheter, där de på Slöjdgatan beskrivs som mest pittoreska. Husen där började byggas 1925.

TEXT: ANNA LÖFVING



Ovan till vänster: Majja Tammela, Emma Arvidsson 11 år, Carl-Henrik Arvidsson och Paula Cueva Aguilera. Foto: Karin Höjenberg. Bredvid: Pedalling pizza palace levererade pizzor som gick åt i ”en rasande fart”. Högst upp till vänster: Magdalena Söderlind (ordförande i föreningens styrelse) och allsångsledaren Ola Ljunggren Bergås. Foto: Hanna Bergås. Ovan i mitten: Lars Högberg och Hans Engström växte upp i området på 50-talet och berättade gärna anekdoter från förr för de som ville lyssna. Foto: Hanna Bergås. Ovan till höger: Nicholas Frykstrand, 9 år tillsammans med William Höjenberg, 1 år. Foto: Magdalena Söderlind. Till höger: Majlis Österman, som bott i området i 67 år, och Marianne Olsson. Foto: Karin Höjenberg



Hans Nilsson och Maja Erkstam vill dela med sig av sin nyfikenhet på olika smaker – på Taps Wine Bar på St.Johannesgatan i Uppsala.

Taps Wine Bar vill bidra till nya smakupplevelser

För nio år sedan startade Gabriel Källberg, Lisa Ledung och Hans Nilsson Taps Beer Bar, och i juni i fjol öppnade de vinbaren Taps Wine Bar på St: Johannesgatan i Uppsala.

Då anslöt även Maja Erkstam till projektet. De har ett stort vinintresse och kände att det fanns ett behov av en vinbar i Uppsala. Vid årsskiftet lämnade Gabriel och Lisa verksamheten, och Hans och Maja är nu ensamma ägare till Taps Beer Bar och Taps Wine Bar.

– Vi tyckte att det saknades en plats i Uppsala där man kunde gå ut och dricka vin på glas och samtidigt få variation och bredd bland vinerna, säger Hans.

På Taps Wine Bar erbjuder de europeiska viner från olika länder. Där finns nio kranar, flaskor och ett stort utbud av vin på glas. Det finns bland annat naturviner,

mer lätttryckna viner och tyngre viner. Det finns både klassiska smaker och lite mer annorlunda smaker.

– Vi startade med två distributörer, men nu håller vi på att utöka det så att vi täcker fler länder, berättar Maja.

Maja och Hans vill erbjuda vin från så många olika europeiska länder som möjligt. Kroatien är ett land som de båda är väldigt förtjusta i, och från start har de haft en del kroatiska viner.

– Det är fantastiska viner där, men de har inte spridits så mycket, konstaterar Hans.

Förutom att besökarna på deras vinbar ska få fantastiska smakupplevelser är det också viktigt att alla känner sig välkomna. Inredningen ska också bidra till en hemtrevlig känsla och Maja och Hans försöker sätta sin egen prägel på vinbaren och skapa en atmosfär som speglar dem.

– Det är jätteviktigt för oss att skapa en vardagsrumskänsla, det

ska inte vara pretentiöst, säger Maja.

Taps Wine Bar har fått ett fantastiskt mottagande av Uppsalaborerna och öppningsdagen i fjol blev en väldigt positiv överraskning. Maja och Hans hade tagit höjd för att det kunde komma mycket folk, men att kön skulle ringla sig ända bort till korsningen var inte något de var beredda på.

– Det är fortfarande nya människor som kommer och upptäcker oss, vilket är roligt, säger Maja.

Besökarna är i olika åldrar och vintrenderna skiljer sig lite åt i olika åldersgrupper. Äldre väljer oftast mer välkända viner, medan naturviner är mer populära bland yngre. Det är också trendigt att dricka mindre alkoholstarka viner.

Taps Wine Bar erbjuder också alkoholfria alternativ och öl. Där finns också en matmeny med både lite lättare och mer

rejäl mat. Bland annat flatbread, skaldjur samt ost och chark. Tanken är också att maten ska passa ihop med vinerna.

– Vi vill att folk ska kunna sitta kvar, de ska inte behöva gå iväg när de är hungriga, säger Maja.

– Men vi ska inte bli fine dining, det är inte vår grej, fortsätter Hans.

Framöver hoppas de hitta fler spännande vinländer. I nuläget har de fyra större distributörer och en mindre. Det finns också en vision om att börja importera själva, och då inte bara från en vingård utan från ett helt område. Hans och Maja är kreativa själar och de har många idéer kring vad som kan utvecklas i vinbaren.

– Eftersom det är så bra här nu finns det så mycket mer fantastiskt man kan göra, säger Hans. Det är resan som är själva grejen, att göra det här och att utvecklas.

TEXT O FOTO: LINA-MARIA HJORTELL

**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!**

EVERY
SPORTCENTER

GYM, GRUPPTRÄNING, PADEL & SOLARIUM

Välkommen in till en inspirerande atmosfär där du har allt under samma tak. Gym, gruppträning, personlig träning och smallgroups. Från september hittar du även CYKLING på gruppträningsschemat! Allt för din utveckling.

OBEGRÄNSAD TILLGÅNG TILL GYM & GRUPPTRÄNING

FÖR DIG SOM VILL SPELA PADEL INGÅR DET
I ALL-INCLUSIVE MEDLEMSKAPET

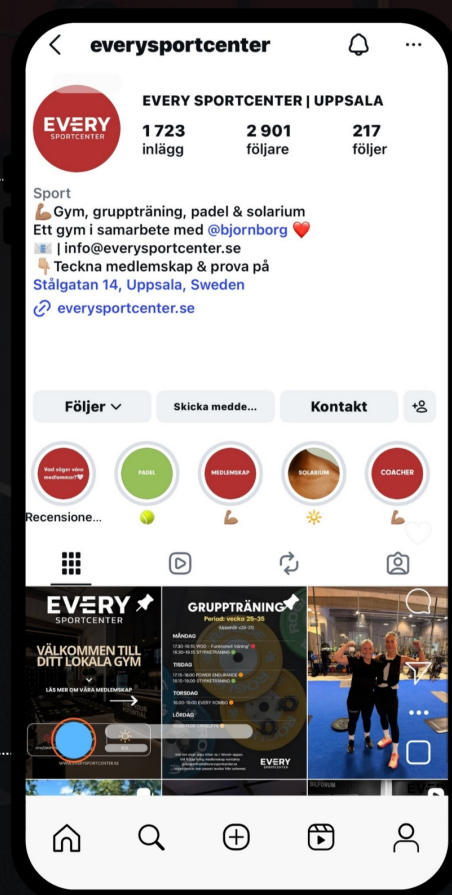
599kr/mån



FYRISLUND

Stålgatan 14,
Uppsala

NYHET!
BLÅLJUS MEDLEMSKAP



www.everysportcenter.se

@everysportcenter

SÅ ENKELT GÅR DU NER 10KG

– TILLBAKA PÅ SCENEN – MER AKTUELL ÄN NÅGONSIN

Det trådsmla kroppsidealet från början av 2000-talet har återvänt, och barn och unga fortsätter att påverkas av kroppsideal och sociala medier.

I januari 2026 rapporterade Bris åter om ett ökat antal samtal om ätstörningar i sin stödlinje. Teater Elins succéföreställning "Så enkelt går du ner 10 kg!" återvänder nu till scenen efter att ha varit slutsåld 2025, och är mot den här bakgrunden aktuellare än någonsin.

Monologföreställningen handlar om att överleva anorexia och bygger på skådespelaren Elin Hillängs egna erfarenheter, tillsammans med andra patienters berättelser, research och fiktion. "Vi ser tyvärr att den trend vi

upptäckte för några år sedan fortsätter. Målet är att sprida kunskap om en allvarlig och ofta missförstådd sjukdom", säger Elin Hilläng, konstnärlig ledare på Teater Elin och skådespelare i föreställningen.

Under 2026 har frågor om barns och ungas exponering för kroppsideal och skadligt innehåll fått fortsatt uppmärksamhet. I april skrev Forskning.se om hur skönhets- och kroppsideal riktas mot allt yngre personer, även barn. I juni rekommenderade Folkhälsomyndigheten att barn väntar med egen smartphone tills de fyller 13 år, bland annat med hänvisning till risken att utsättas för skadligt innehåll.

"Så enkelt går du ner 10 kg!" innehåller humor trots det allvarliga ämnet och slutar hoppfullt: "Vi ska inte ducka för det mörka och svåra, men sedan måste vi också



Biljetter bokas via kulturbiljetter.se. Skolföreställningar spelas på Kulturhuset Storbrunn i Östhammar 6 och 9 oktober, och bokas av skolor via mail: info@teaterelin.com. Foto: L-M Hjortell upp igen. Föreställningen handlar om att överleva", säger Elin Hilläng.

Höstens föreställningar
12 september kl. 13.00–14.00 – Öppet rep under Kulturnatten, Sprakateatern, Uppsala. Frivillig entré som swishas på plats,

först till kvarn. 19 september kl. 19.00–20.15 – Nypremiär på Sprakateatern, Uppsala. 9 oktober kl. 19.00–20.15 – Kulturhuset Storbrunn, Östhammar. 17 oktober kl. 19.00–20.15 – Sprakateatern, Uppsala. 14 november kl. 14.00–15.15 – Sprakateatern, Uppsala.

*Gäller ej Flex Express. Nya luckor eller bänkskivor, diskbänkar och köksblandare.
**Vid köp av ett Nordanro Premiumkök erbjuder vi paketpris på vitvaror från Electrolux Excellence och Siemens extraKlasse. Fråga i din butik.
Erbjudandena gäller 17/8–27/9 2026. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

40%

rabatt på
Nordanrokök*

Drömmer du om ett nytt kök? Vi ritar upp ditt kök kostnadsfritt och hjälper dig hela vägen, från idé till installation.

Besök din lokala butik så hjälper våra köksinredare dig!

Paketpris på
vitvaror**

Elon Bo Wahlgren
Takpannegatan 2, Uppsala
018-20 10 00, Mån-fre 10-20, Lör-sön 10-18



Att låna kostar pengar!
Om du inte kan betala tillbaka skulden i tid riskerar du en betalningsanmärkning. Det kan leda till svårigheter att få hyra bostad, teckna abonnemang och få nya lån. För stöd, vänd dig till budget- och skuldrådgivningen i din kommun. Kontaktpuppgifter finns på konsumentverket.se.



NORDANRO | **elon**

UPPSALA

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



Medicin
historiska
Museet.
Uppsala

Mer på:
uu.se/medicinhistoriska-museet



DIN LOKALA LEKSAKSAFFÄR MED DET LILLA EXTRA OCH PERSONLIG SERVICE

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

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

Vi har det och mycket mer..

VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ KUNGSÄNGSGATAN 13



FÖRVANDLA DITT KÖK TILL NYTT!

Spara tid, pengar & miljö med en Smart Köksrenovering

Utmärkt



★ Trustpilot

En smartare väg till nytt kök

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

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

Läs mer om möjligheterna på
www.norddesign.se

Nord Design[®] Kök

”Vi är alla ett”

– Teckningsstipendiaten

Sebastian Blind ställer ut på Bror Hjorths hus

Det är början av september och hösten nalkas. På Bror Hjorths hus i Uppsala har det samlats mycket folk för att vara med vid invigningen av konstnären Sebastian Blinds utställning, som bär titeln Passage. Sebastian är utsedd av museet till 2026 års teckningsstipendiat och i utmärkelsern ingår en separatutställning på Bror Hjorths hus. Hela staden får en pratstund.

– Jag är så vördnadsfullt lycklig för den här chansen, säger Sebastian med ett leende. Det är en otrolig möjlighet för mig att dela både mitt arbete och mitt budskap med andra.

För ett budskap har den

duktige konststudenten från Umeå universitet. Han har i hela sitt liv tecknat och varit intresserad av konst. När han år 2021 inledde sina studier med konstinriktning undersökte han relationen till sitt samiska arv.

– Jag ville i början av mina studier undersöka vad som skett ibland annat min släkt på den samiska sidan och även fördjupa mig i de orättvisor som historiskt liksom i nutid råder gentemot samerna. Mina arbeten har i sig alltid haft olika form, men de viktiga aspek-



Sebastian Blind har en kandidatexamen i Fri konst och studerar sin master vid Konsthögskolan i Umeå. Sitt konstnärskap har han utövat i helalivet och han säger att hans sätt att leva – inte bara att arbeta – är i ständig relation till kunskapsbäraren världen över. ”Genom konstnärlig praktik ges alla möjligheter att förmedla budskap som man tycker är viktiga och för mig är urfolk, natur och djurs rättigheter grundläggande.” Sebastian är för dagen iklädd sin gäkti/kolt. Gäktin är en Karesuandokolt, där varje stygn är noga genomtänkta. Allt har innebörd, visar område och tillhörighet. ”Denna Gäkti är uppsydd av en otrolig människa och själ, nämligen Elisabeth Blind”, säger Sebastian.

terna närvarar ständigt.

I livet har han påverkats starkt av

urfolkens historia världen över. När han inledde studierna på Konsthögskolan vid Umeå universitet ville han kombinera sitt konstnärskap med ett budskap.

– Att alla människor är lika mycket värda och att minoriteter, urfolken, bör ha samma rättigheter till sin kultur och sina traditioner, världen över.

Under åren som Sebastian studerat

Fri konst, han är nu inne på sitt första år på masterprogrammet, har han fått kontakt med många av sina släktingar i Sápmi och känner en fin förståelse från dem. Även om han själv vuxit upp i Helsingborg känner han tillhörigheten, gemenskapen och värmen från dem.

– Vi tar det i sakta mak och ger rum att lära känna varandra.

Att samerna är illa behandlade

är Sebastian inte ensam om att

tycka, men han vill med sina monumentala teckningar i kol förmedla styrkan och visionerna som finns bland människor. Att arbeta med kol är ett sätt att visa hur viktig och förenande elden är för alla människor.

– Elden är en skyddande och vital kraft och när den slocknar blir kolet kvar. Att kunna använda det i min konstnärliga praktik är väldigt viktigt, säger Sebastian.

Ett centralt begrepp i Sebastians

konstnärskap är Shamanismen, vilken för honom inte har något med religion att göra. Istället ser han den som en praktisk brygga till andra världar, tillgänglig för alla. Det gäller inte bara det samiska folket utan är ett faktiskt levnadssätt bland många folk, där den direkta länken inte är bruten. – Jag tillhör ett folk som alltid har vandrat mellan världar, jag vill väcka frågor och skapa samtal genom min konst. Det som driver mig i mitt liv och arbete är min vy och standpunkt att vi männi-

skor är ett enda folk, som behöver varandra.

Att se segregation och polarisering

i samhällen runt sig tycker han är väldigt ledsamt och önskar att människor i stället lyssnar och försöker förstå varandra bättre. Det ska alltid även ske i relation till djuren, naturen och de platser människor lever och verkar på. Detta är en del av innebörden i utställningen Passage, som går att se fram till den 4 oktober i år. Under utställningsperioden kommer det även att anordnas en workshop med kolet i fokus, samt en konstnärspresentation med konstnären själv. Sebastian hälsar alla varmt välkomna till både utställning och tillhörande program.



TEXT O FOTO: ANNA LÖFVING



“Viktigt med vätskebalansen?”

Det kanske inte är så många som har varit i en restaurangträdgård och serverats fotbad? En mycket varm och solig förmiddag höll jag som bäst på att städa upp i Staffansgårdens restaurangträdgård, då en ung man formligen ramlade in i trädgården – han kunde knappast stå eller gå. Mannen hade gått barfota en längre sträcka på brännet asfalt. Han fick sätta sig i en soffla i trädgården med uppfälld parasoll, som skydd mot solen. Sedan hämtade jag en balja kroppstempererat vatten med fot salt, som han kunde stoppa ner sina såriga fötter i. Den blommiga trädgårdsduken fick dölja baljan.

Jag serverade honom en karaff med kall saft och druvsocker. Ingen Resorb fanns till hands – men något salt måste han också få i sig. Det är ju viktigt med vätskebalansen. En salt ansjovissmörgås ger åtminstone ett välkommet tillskott av salt – och smakar dessutom betydligt bättre. Rasket in i köket för tillverkning av en stor och rejäl ansjovissmörgås. Mannen åt sin smörgås och verkade kvickna till. Jag inspekterade hans fötter, torkade dem försiktigt och smorde in fotsulorna med antiseptisk salva. Han fick ett par av makens strumpor att sätta på sig. ”Vad kostar det här?” frågade mannen när han skulle gå vidare. ”Det kostar ingenting – om du lovar mig att inte gå barfota på glödhet asfalt igen!” svarade värdinnan på Staffansgården i Öregrund.

STAFFANSGÅRDENS ANSJOVISSMÖRGÅS & FOTBAD

INGREDIENSER:

- 1 stor brödskiva – gärna grovt bröd
- 1 msk saltat smör
- 1 par salladsblad
- 1 hårdkokt ägg
- 3 – 4 sillfiléer med ansjovissmak
- 1 tsk kapris
- 2 tomatklyftor
- Rikligt med finklippt gräslök eller dill

GÖR SÅ HÄR:

1. Skär av kanterna på en skiva grovt bröd och bred på smöret.
2. Skölj ett par fina salladsblad typ kruksallad och låt rinna av.
3. Koka ägget ca 8 minuter och låt svalna, skala ägget och skär i skivor med en äggskärare.
4. Placera salladsbladen, äggskivorna på brödet.
5. Strimla ansjovisen och rulla dem till rullader och placera dem runt ägget.
6. Fyll rulladerna med kapris.
7. Strimla tomaten fint och dekorera smörgåsen enligt bild.
8. Klipp gräslök över smörgåsen eller garnera med en vacker 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!

Fotoutställningen visar Värmen inom kampsport

Den 12-19 september visades fotoutställningen "I våra händer" på kulturpunkten i Gottsunda centrum. Utställningen lyfter fram den värme och omsorg som finns bland de som utövar kampsport, i kontrast till den hårda sporten.

Barbro Agstam har fotograferat i många år och i maj i år var hon en av fotograferna som var med och dokumenterade Boxningsgalan på Pins and games i Uppsala. Men upplevelsen av att fotografera kampsport blev något helt annat än hon hade väntat sig. – Man hade en bild av kampsport som våldsam och aggressiv, men det visade sig vara precis helt tvärtom. Visst är det en hård sport, men vi som fotade blev oerhört tagna av den värme, ömhet och omsorg som fanns mellan ledare, tränare och tävlande, säger Barbro.

Idén att göra en utställning av fotografierna var väckt, och Bar-

bro började ringa runt. Utöver fotografierna från Boxningsgalan fick hon med sig några kollegor att fota thaiboxningsgalan GLO-RY som ägde rum i början av september på IFU Arena.

Efter det fruktansvärda dådet i Fagersta i slutet på augusti, där media rapporterade att gärningsmannen tidigare har utövat kampsport, kändes det extra viktigt att få lyfta den bild av sporterna som Barbro och hennes kollegor sett.

– Media lyfte fram kampsporten som någon sorts bakgrund till att den här killen utförde dådet. Jag tror att det finns mycket fördomar om kampsport och det är synd om det får en negativ stämpel. Tvärtom lär sig utövarna att visa värme och empati för andra genom sporten, säger Barbro.

De andra fotograferna i utställningen är Marek Skupinski, Bibbi Joa, Cecilia Olsdotter, Emil Wall, Ilari Leskinen och Pontus Baum. Marek, Bibbi och Cecilia är på plats tillsammans med Barbro dagen före utställningens vernissage den 12 september för



En domare håller ömt sina händer kring en ung kille's huvud och pratar stöttande till honom. Från bilden kom utställningens namn "I våra händer".

att sätta upp fotografierna i Kulturpunkten. De är enade kring att de har berörts av det fina de fått se av sporterna.

Samtidigt som både boxning och thaiboxning är hårda och fysiska sporter finns en mjukhet i det mellanmännskliga, det som händer runt omkring matcherna. Utställningen visar kontrasterna mellan dessa olika skilda sidor av kampsporten.

– Det är klart att det är en tuff sport. De slåss, det gör säkert ont och det är näsblod ibland. Men i allt runtomkring matcherna finns en omsorg från tränare och om varandra. På matchen är man

motståndare som knockar varandra, men efteråt kramas man och checkar in med varandra, säger Marek Skupinski.

Det har varit en speciell upplevelse att fotografera galorna, och de vill med sina fotografier visa upp en annan bild av sporten än den hårda och våldsamma. – Jag trodde att det skulle vara en hård och maskulin miljö, men det fanns otroligt mycket värme, respekt och sårbarhet som jag inte hade förväntat mig att se, berättar Bibbi Joa och får medhåll från de andra.

TEXT O FOTO: EMMA TAPPER



Marek Skupinski, Barbro Agstam och Bibbi Joa är några av fotografierna bakom "I våra händer".



VÄLKOMMEN TILL VÅRT SHOWROOM

Låt dig inspireras av tidlös design, genuint hantverk och omsorgsfullt utformade miljöer i klassisk såväl som modern stil, för kök, dressing room och badrum.

Välkommen att kontakta oss för att boka ett planeringsmöte med våra erfarna inredare.



KVÄNUM UPPSALA

Svartbäcksgatan 39 • Tel: 018-12 33 50
Tisdag-torsdag 11-17 • Fredag 11-16 • Lördag 11-14

kvanum.com