

GODA NYHETER FRÅN

HELA STADEN UPPSALA

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten

(kolla vilka på
helauppsala.se)

UPPSALAS
STÖRSTA
GRATISTIDNING
VECKA 40 - 2026

Uppsalas nya simarena
ökar badkapaciteten i
kommunen, sidan 7

Stadens galleri - elskåp
förvandlas till konstverk,
sidan 8

Frö bageri blir nytt
kvartersbageri på
Kapellgärdet, sidan 11

ULVA KVARN OM HÖSTEN

Sedan i somras ansvarar Pontus Olsson Andersen
för det lilla mysiga caféet vid Ulva kvarn, sidan 21

Höstutflykter eller stanna i stan

Sommaren som aldrig verkar ta slut! Vad ska man säga om det? Naturen behöver regn och kallare väder nu, men samtidigt är det väl helt underbart att kunna dra ut på den varma årstiden en stund till.

I veckans tidning har vi en artikel om årstidsbunden nedstämdhet, eller höstdepression som de flesta säger. Den är tydligen ganska vanlig, liksom vårdepression är. Jag kan inte säga att jag drabbats av någon av dem, men det måste vara hemskt. Och finns ju inte mycket att göra – höst och vår lär det bli hur mycket man än kämpar emot. Och läser

man psykologens tips är det just det man inte ska. Kämpa emot. Istället är medicinen att “omfanma mörkret” och “välkomna hösten” och ja, det låter ju enkelt. Försök att tänka på det som är positivt med den här delen av året. Lugnet, kravlösheten, inomhuslivet. Men naturligtvis är det där lättare sagt än gjort – annars skulle ju alla deprimerade göra just så.

Nåväl, för min del finns en del annat som oroar just nu. Kaoset i svensk politik. När jag skriver det här, några dagar innan ni läser, är läget fullständigt upp och ner med en regeringsbildare som gett upp och önskar Vänsterpartiet och Moderaterna lycka till i en

framtida regering. Haha, man måste nästan skratta åt eländet. Att det skulle bli rörigt förstod man, men så här rörigt ... Och egentligen inget att skratta åt alls.

Förutom artiklen om depression kan man läsa om det mysiga caféet vid Ulva kvarn i veckans tidning. Där ute råder lugn och ro nu, men också en himla fin miljö och gott fika för den som gör en utflykt. Precis som det gör åt andra hållet – råder lugn och ro och en skön “höstvibe” om man åker till Lansberga gård.

Stannar du i stan kan du hitta på mycket annat. Besöka den vackra ämbetsmannagården Walmstedska i hörnan Sysslomansgatan/St

Olofsgatan eller kanske gå och simma. Nu har Uppsala fått en ny och superfräsch simarena på Gränby sportfält, så det finns inget att skylla på om du gillar den sortens aktiviteter.

Gillar du nybakat bröd, från ett nytt litet kvartersbageri som heter Frö bageri, är det snart också fritt fram. Maria Hansen, som bor på Kapellgården, tyckte att något fattades där ... och vips öppnar hon ett eget bageri.

Sånt gillar vi och dröjer bara hösten och det politiska läget klarnar, ska vi väl inte deppa just nu. 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

Skribent
hejemmetapper@gmail.com



LINA-MARIA HJORTELL

Skribent



SANDRA GUSTAFSSON

Hälsoskribent
info@heal4real.se



BIRGITTA MARKENDAHL

Skribent
anna@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.

Sveriges kändisar hänger på Gripsholm

Upptäck konsten

Börja besöket på
Kungligaslotten.se

De 
Kungliga
Slotten

Gripsholms Slott

Provsmaka krismat

Årets beredskapsvecka, som inföll vecka 39, ägnade Uppsala kommun särskilt åt studenter. Kommunen tog fram en bok med recept och tips för billig beredskap och besökte ett campus för att dela ut boken och prata om beredskap. Studenterna bjöds också på provsmakning av ”krismat”.



“Uteblivna vi”

Lisa Nilsson ger tillsammans med Bohuslän Big Band en konsert under ledning av dirigenten och arrangören Calle Rasmusson den 20 oktober klockan 19.30. Konserten tar avstamp i Lisa Nilssons hyllade album Uteblivna vi, i nya specialskrivna storbandsarrangemang, som lyfter musiken till nya höjder. Bohuslän Big Band är ett av Sveriges mest nyskapande och internationellt uppmärksammade storband.

Biljettförsäljningen ökar

I Uppsala ökade under augusti månad försäljningen av 30-dagarsbiljetter med 107 procent i jämförelse med 2025. Det betyder att antalet sålda 30-dagarsbiljetter gick från 12 200 till 25 260. Samtidigt ökade antalet påstigande på UL:s bussar i augusti med tre procent jämfört med 2025.

– Den kraftigt ökade försäljningen tyder på att priset har stor betydelse för människors möjlighet att välja kollektivtrafiken. Det halverade priset gör skillnad för hushållens ekonomi, och det är glädjande att även resandet har ökat. Vi hoppas att fler upptäcker fördelarna med att resa kollektivt, det är bra för plånboken, positivt för klimatet och minskar trängseln i trafiken, säger Jenny Lundström, ordförande i Trafik- och samhällsutvecklingsnämnden.



Satsa framåt – på Komvux

Ta nästa steg i livet och sök en utbildning som leder direkt till jobb.

uppsala.se/komvux



Konsten att välkomna mörkret

Många märker av ett förändrat mående under hösten, när mörkret och kylan kryper sig på. Årstidsbunden depression eller nedstämdhet är när depressiva symptom som ångest eller oro återkommer en viss tid på året. Oavsett om det rör sig om årstidsbunden depression eller om hösten bara känns som en blöt filt över en, så finns det mycket man kan göra för att hjälpa sig själv.

I Sverige har vi tydliga årstidsväxlingar som i sig påverkar människors beteende och mående. Vinterhalvårets mörker och kyla gör att vi stannar inne mer och träffar andra mindre. För vissa kan dessa förändringar trigga återkommande depressioner eller perioder av nedstämdhet. För andra är det istället våren med sitt ljus och spirande växtlighet som skapar ett försämrat mående med press, stress och oro.

– Om man märker ett mönster av att man mår sämre en viss tid på året kan det röra sig om årstidsbunden depression eller



Henrik Wiman är mest känd som "Psykologen Henrik" på sociala medier, där han på ett lättillgängligt sätt delar tips, råd och insikter kring psykologisk flexibilitet.

nedstämdhet. Samtidigt ska vi också vara försiktiga, det blir lätt en självuppfyllande profetia när man förväntar sig att må på ett visst sätt, säger Henrik Wiman, psykolog, föreläsare och författare.

Henrik är mest känd som psykologen Henrik på sociala medier, där han på ett lättillgängligt sätt delar tips, råd och insikter kring psykologisk flexibilitet. Psykologisk flexibilitet kan vara till stor hjälp både i vardagslivet och när det gäller psykologiska besvär. Men vad är då psykologisk flexibilitet?

– Det är förmågan att kunna släppa kampen i oss själva och

sluta streta emot våra egna känslor. Kan vi acceptera våra känslor så kan vi istället fokusera på det som är verkligt meningsfullt, och leva det liv som vi vill leva, säger Henrik.

Att öva upp sin psykologiska flexibilitet kan hjälpa en i både vardag och motgångar i livet. Ett bra första steg kan vara att vara öppen för vad som händer inom oss, utan att döma och stöta bort känslorna, menar Henrik. För många kan det kännas svårt, speciellt när det gäller känslor som ångest eller stress.

– Det kan kännas obehagligt att vara kvar i känslan. Man ska komma ihåg att det inte är

farligt att vara nedstämd. Det är en mänsklig upplevelse, säger Henrik.

Genom att stanna i känslan och sätta ord på den kan man bryta sin inre kamp och nå acceptans. Det blir lättare att sortera bland sinnesförmimmelser och förstå sina egna behov.

– Det är inte alltid lätt att veta vad vi själva behöver. I stunden kanske man mår bättre av en påse godis i soffan, men försök också att svara ärligt med dina behov på längre sikt. Genom att förstå våra egna känslor blir det lättare att förstå om det är att ta en sovmorgon, prata med en kompis eller boka en rolig kvällskurs som kommer att hjälpa oss må lite bättre.

Men om det som tidigare känts meningsfullt inte längre gör det, eller om vardagen blir för svår att klara av finns det hjälp att få. Lättast är att vända sig till sin vårdcentral eller en digital psykologmottagning. Mer om Henrik och hans medlemskap Okrångligt hittar du på @psykologenhenrik och henrikwiman.co

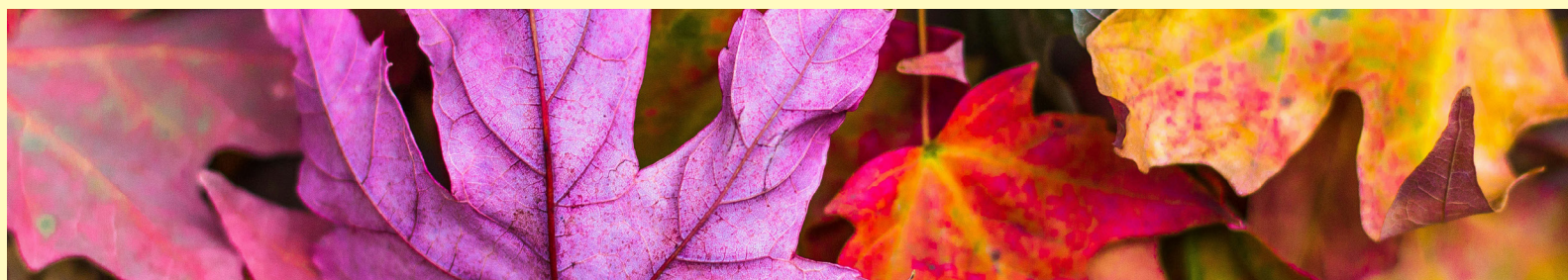
TEXT O FOTO: EMMA TAPPER/LUDVIG GROPP

I Vaksala kyrka

Söndagen den 11 oktober bjuder Markus Lindberg, sång och Viktoria Klint, piano, på klassiker och personliga favoriter ur musikalernas värld i Vaksala kyrka. Fika serveras från kl 14.30 och kl 15.00 börjar musiken.

Hedersmedaljer

Uppsala kommuns hedersmedalj 2026 delas ut vid en högtidlig ceremoni på Uppsala slott den 23 oktober. I år tilldelas den Vanessa Kamga, Eeva Lakomaa, Per V. Johansson och Richard Tellström. De har satt avtryck långt utanför Uppsala och har med stort engagemang bidragit till att förändra hur vi ser på människor, samhälle och vår gemensamma historia



Samtalsgrupp för män

På Kaplansgården, Vattholmavägen 94, startar på tisdagar varannan vecka mellan klockan 19.00 och 20.30 en samtalsgrupp för män, där man möts som likvärdiga för att dela erfarenheter och lyssna till varandra. Sista anmälningssdag är 25 september. Det är kostnadsfritt och församlingen bjuder på fika. För anmälan eller förfrågan kontakta Niklas Westling, niklas.westling@svenskakyrkan.se eller Torkel Holmström, torkel.holmstrom@outlook.com



Operera direkt?

Cancer i bukspottkörteln är en aggressiv och ofta svårbehandlad sjukdom. I en studie på Akademiska sjukhuset undersöker forskare hur man bäst kan göra när en cancertumör täpper till gallvägarna. Man kan antingen operera direkt eller först avlasta gallvägarna. Operation är vanligtvis en förutsättning för potentiellt botande behandling. Målet är att förstå hur komplikationer och onödiga fördröjningar kan minskas så att så många patienter som möjligt ska kunna genomgå planerad behandling med goda förutsättningar till återhämtning.

“Ser varje elev”

Maria Reutfors Åhman får ta emot utmärkelsen Årets lärare i Uppsala kommun som delas ut av Beatastiftelsen. Eleverna på Lundellska skolan beskriver henne som ”en lärare som ser varje elev, skapar engagemang och möter alla med respekt”. Utmärkelsen Årets lärare i kommunen är en del av Lärargalans arbete för att uppmärksamma lärare som gör skillnad för elever runt om i landet.

Årets strokeenhet – igen

För tredje gången tilldelas sjukhuset priset Årets strokeenhet av det nationella kvalitetsregistret Riksstroke. Bakom framgången ligger teamarbete och systematiskt kvalitetsarbete. Akademiska är därmed det enda universitetssjukhuset i Sverige som upprepade gånger belönas för sin höga kvalitet. För åren 2023 och 2022 utsågs sjukhuset till Årets strokeenhet, och för åren 2024, 2020, 2010 och 2007 fick sjukhuset omnämnande för ”god strokevård”.

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

KRALL ENTERTAINMENT PRESENTERAR



CHRISTMAS NIGHT

EN GLITTRIG KONSERT
MED ALLA JULKLASSIKER!

TOMMY NILSSON • JESSICA ANDERSSON
LASSE KRONÉR • ANNIKA WICKIHALDER

UPPSALA
KONSERT & KONGRESS
4 DECEMBER

Läs mer och boka på christmasnight.se

Uppsala simarena ökar badkapaciteten i Uppsala kommun



Anna Selqvist är glad över att simarenan kan tillgodose många olika målgruppers behov

Uppsala simarena öppnade för allmänheten den 17 augusti och invigdes officiellt den 29 augusti. Bakgrunden till simarenan är att möta det ökade behovet av bassänger inom Uppsala kommun.

Amadeus Walldén, som arbetar som strateg på IFN kansli på Kultur-, idrotts- och fritidsförvaltningen, berättar att Uppsala kommun växer och det finns ett ökat behov av simskola, föreningsverksamhet och skolunder-

visning.

För att skapa en förståelse kring hur anläggningen behöver fungera i praktiken har de varit i kontakt med föreningar och organisationer för att ta del av deras synpunkter och få en förståelse för vilka behov som finns. Tillgänglighetsfrågor har också varit en viktig del i utformningen av anläggningen.

– Den ska kunna användas av många och fungera för olika behov, säger Amadeus.

Erik Löhman, projektledare på fastighetsavdelningen i Uppsala kommun, berättar att de har haft samma grundläggande vision under projektets gång, men genom att de har fördjupat sig i tekniska förutsättningar och verksamheternas behov har nya lösningar utvecklats efter hand.

Någon som också blev glad när det beslutades att simarenan skulle byggas är Anna Selqvist. Hon arbetar som avdelningschef på Uppsala arenor och fastigheter, vars uppgift är att driva badanläggningar inom Uppsala kommun.

– Vi brinner för allt som har med bassänger och simkunnsighet att göra.



Den fina 50-metersbassängen hittar du i nya simarenan vid Gränby sportfält i Uppsala.

Hon berättar att simarenan har varit efterlängtd och att många besökare hängde på låset den 17 augusti. Den officiella invigningen var också riktigt lyckad, med cirka 700 besökare. Dagen inledes med frukost och sedan höll föreningar uppvisningar av olika simidrotter som besökarna sedan fick prova på själva. Erik Pelling och Magdalena Andersson höll ett invigningstal. Dagen avslutades sedan med att besökarna kunde titta på film liggande i badrinar.

Inne i simarenan finns en hoppbassäng, en 50-metersbassäng, en 25-metersbassäng och en multibassäng som håller 34 grader varmt. Nästa sommar kommer det också att öppnas en 50-metersbassäng utomhus. Det är en modern anläggning, och till exempel i hoppbassängen finns det en teknisk lösning under vattnet som blåser upp bubblor. Det gör att ytspänningen bryts och att det inte gör lika ont när man hoppar ner i vattnet.

– Vi har jobbat mycket med hållbarhet och teknik i den här anläggningen, säger Anna.

Det Anna uppskattar mest med simarenan är variationen, att det finns så många olika bassänger, vilket gör att de kan tillgodose så

många olika målgruppers behov. Dessutom erbjuder de väldigt generösa öppettider, med öppet från tidig morgon till sen kväll.

Den närmaste framtiden handlar om att lyssna in besökarna för att se om det finns några förändringar som behöver göras. Responsen hittills har varit övervägande positiv men några har också haft synpunkter. Till exempel har duscharna upplevts vara för varma eller kalla.

– Det är ju våra besökare som nyttjar simarenan och som vet vad de vill ha, så dem lyssnar vi jättemycket på, säger Anna.

Under flera år har personer från kommunen, verksamheter, projektorganisationer, konsult-er och entreprenörer arbetat målmedvetet för att få simarenan klar. Erik är stolt över det arbete som lagts ner för att förverkliga projektet.

– Det är väldigt roligt att nu se att den används av föreningar, skolor och allmänhet, säger han.

– Det är fantastiskt roligt för Uppsala, fortsätter Anna. Jag ser fram emot när vi har genomfört de planerade underhållsåtgärderna på Fyrishov också, då kommer vi ha bra badkapacitet i Uppsala kommun.



I hoppbassängen finns flera olika höjder att välja mellan.

Stadens Galleri

– elskåp förvandlas till konstverk

Uppsala Citysamverkan arbetar för att skapa en attraktiv, trygg och tillgänglig stad. Projektledaren Carolina Berg och vd:n Lisa Thörn är nu för andra året i rad delaktiga i projektet Stadens galleri, där lokala konstnärer visar sin konst genom foliering av elskåp.

– Det är något som redan finns i det offentliga rummet och som man kan göra något vackert av, säger Carolina.

Det är många som samverkar i projektet, och förutom konstnärerna och Uppsala citysamverkan är Uppsala kommun, fastighetsägarna, skåpägarna, bostadsrättsföreningar och de som folierar elskåpen delaktiga.

Carolina och Lisa berättar att de både ifjol och i år har gått ut med en utlysning i sociala medier där konstnärer fått skicka in en intresseanmälan. De ville att det skulle vara motiv som präglas av Uppsala och som passar in i det offentliga rummet. I år fick de in över 90 intresseanmälningar, varav 18 konstnärer sedan valdes ut till projektet.

– Det får inte bli för provocerande, utan det måste vara ett trevligt motiv, säger Lisa.

– Vi ville inte att konstnärerna skulle ha samma stil eftersom människor tycker olika, fortsätter

Carolina. Då kan alla hitta något skåp de tycker om.

Konstnärerna har använt sig av olika tekniker när de tagit fram originalet, allt från akvarellmålning till digital konst. Det finns också ett skåp där en konstnär har målat direkt på skåpet. Grunden gjordes då i folieringen, medan det extra konstnärliga gjordes på plats. Konstnärerna är jättegglada och tacksamma när de får se slutresultatet.

– Några sa att de tycker det är roligare än att ställa ut på ett galleri, säger Carolina.

För att skapa en trygg stadskärna har ett av de viktigaste målen med projektet varit att få bort klottrade elskåp här i Uppsala, vilket de också har lyckats med. Lisa berättar att det har blivit nästan 100 procent bortfall av klotter sedan de började foliera elskåp.

– Det blir något man är mer rädd om, eller så kan någon annan se vad du gör.

Konstverken är inte heller bara vackra att se på, utan varje konstnär får berätta sin historia. Varje elskåp och plats har en historia. Uppsala citysamverkan publicerar med jämna mellanrum en text om varje konstverk och en karta över var alla konstverk finns på sociala medier. I nuläget finns det 52 folierade elskåp i stadskärnan.

– Man ska ta sig tid att gå runt och kolla på kartan och läsa vad som ligger bakom motivet, säger



Lisa Thörn och Carolina Berg tycker det är roligt att vara delaktiga i projektet Stadens Galleri. I bakgrunden ett av de 52 folierade elskåpen, Arne Wallins konstverk på Kungsängsgatan.

Lisa. Ibland blir man tårögd för att det är så otroligt välskrivet, det finns en genuin tanke bakom.

Stadens galleri är väldigt uppskattat bland uppsalabor och besökare. Människor tycker att det är så fint och de blir genuint glada över att man kan göra konst på det här sättet. Killarna som folierar elskåpen har berättat att många är nyfikna och stannar till för att se vad de gör.

– Det visar att vi bryr oss om stadskärnan och det tror jag att uppsalaborna och besökarna känner, säger Lisa.

– Det är roligt att vi får skapa något som ger färg och glädje till människor. Vi får se om vi gör det på andra ställen i Uppsala på sikt, avslutar Carolina.

TEXT O FOTO: LINA-MARIA HJORTELL

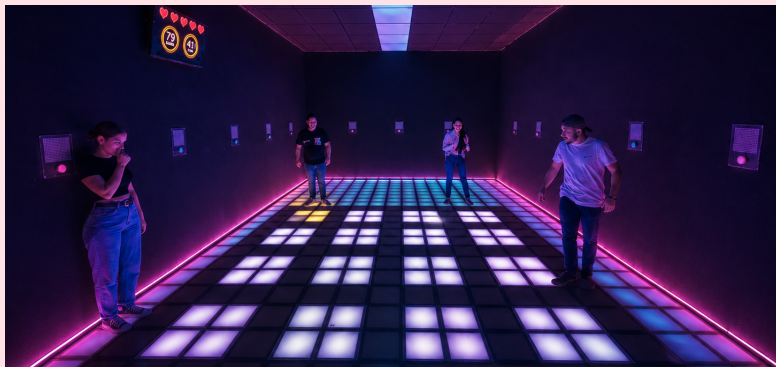
Om briljanta brister

På Stadsteaterns Lilla scen ges den 23 oktober 2026 klockan 18.00 en ny premiär på föreställningen Studie i mänskligt beteende – Om människans briljanta brister. Föreställningen är byggd på en bok av Lena Andersson och recenserades i UNT 28/5 –26. Den är 2 timmar och 30 minuter lång inklusive 20 minuters paus. Biljetterna kostar mellan 150 och 400 kronor.

Hoven Droven till UKK

Hoven Droven spelar på Uppsala konsert och kongress i Uppsala lördagen den 31 oktober 2026 kl 12:00. Biljetter kostar mellan 150 kr och 250 kr. UKK öppnar dörrarna kl. 12.00 och kl.13.00 samlas spelmännen till allspel under ledning av de uppländska storspelmännen Robert Larsson och Erika Lindgren Liljenstolpe. Hoven Droven, ett svenskt folckrockband från Jämtland som bildades 1989, kombinerar folkmusik med modern rock till en säregen folckrock.

Här brinner golvet – och gåtorna väntar



UniQuest har öppnat något helt nytt: Floor is Lava, leken som många minns från barndomen.

Nio escape rooms med helt olika världar – och nu ett lavagolv. UniQuest i centrala Uppsala har blivit en självklar plats för kompisgäng, familjer och arbetslag som vill göra något tillsammans.

Konceptet är enkelt: ni blir inlåsta i ett rum, har 60 minuter på er och måste samarbeta för att lösa gåtorna och ta er ut. Men det är i detaljerna som UniQuest sticker ut. Varje rum är en egen värld – från sagolika Alice i Underlandet till isiga Kingdom of Ice. Här finns också bland annat

museikuppen i Robbery, jakten på The Holy Grail och laglösa Wild West. Totalt nio rum på två adresser i centrala Uppsala, för 2–6 spelare och med svårighetsgrader från nybörjare till riktigt rutinerad.

Nu har UniQuest dessutom

öppnat något helt nytt: Floor is Lava. Leken som många minns från barndomen, där golvet plötsligt är lava, har blivit ett fysiskt lagspel på riktigt. På ett neonbelyst lavafält gäller det att röra sig snabbt, hoppa rätt och undvika lavan för att samla poäng. Med två identiska banor och 40 nivåer att klå finns alltid en ny utmaning. I läget Combat tävlar lagen mot varandra, och i "Kids-mode" kan barn från sex år spela,

med eller utan föräldrar.

Floor is Lava kräver ingen

förkunskap, bara lite mod och bra kommunikation. Det gör aktiviteten lika populär på barnkalas som på möhippor, svensexor och bland arbetskamrater.

För företag är kombinationen

extra lätt att planera. Upp till 60 personer kan spela samtidigt, uppdelade på escape rooms och lavabanor, och lagen kan tävla mot varandra om vem som blir dagens vinnare. Ett enkelt sätt att få en kickoff eller teamdag att sätta sig på riktigt.

Boka på uniquet.se, ring 018-14 07 07 eller mejla bokning@uniquet.se.

KICKOFF | TEAMBUILDING | AFTER WORK

BYGG LAGET PÅ RIKTIGT!

Ta med hela gänget – upp till 60 kollegor spelar samtidigt i Uppsalas största äventyrscentrum.

60

personer samtidigt

9

unika escape rooms

NYTT

Floor is Lava

Lagen tävlar mot varandra – i escape rooms eller över lavagolvet.

Vi planerar upplägget, ni fokuserar på gruppen.

BOKA NU

uniquet.se • 018-14 07 07

bokning@uniquet.se

Klostergatan 4 & Österängsgatan 6A, Uppsala



Hayoung Lee

En av världens mest lovande
unga gitarrister

Gottsunda kulturhus
Måndag 5 oktober, 16.00

Sävja kulturhus
Tisdag 6 oktober, 18.00

Fri entré

Konserten presenteras i samarbete med
Uppsala Internationella Gitarrfestival



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



Boka våra erfarna Veteraner!

Vi hjälper er med bland annat:

- ✓ Städning
- ✓ Företagstjänster
- ✓ Hantverk
- ✓ ... & mycket mer

Vi fixar RUT & ROT-avdraget



veterankraft

Roslagen/Uppsala

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

Frö bageri

– Kvartersbageri på Kapellgärdet

På Kapellgärdet i Uppsala är förberedelserna i full gång inför öppningen av Frö bageri. Maria Hansen är hemmahörande i Jämtland men har bott i Uppsala under de senaste åtta åren. Hon är utbildad hantverksbagare och har jobbat på några bagerier, men drömmen om att starta eget har funnits med henne länge.

– Jag bor här i närheten och känner att det saknas ett kvartersbageri.

Eldrimners YH-utbildning i

mathantverk har gett henne många insikter kring vikten av bra råvaror och hur viktigt hantverket är genom hela kedjan, allt från hur man odlar och maler mjölet till att sedan baka med det. Hon vill jobba med lokala producenter när det gäller spannmål, men också med andra produkter, som till exempel mjölk och ägg. – Jag tycker att det känns viktigt att vara med och bidra till den lokala matproduktionen, säger Maria. Uppland har väldigt bra förutsättningar för att odla spannmål och jag har hittat flera bönder som odlar och maler själva.

Frö bageri är ett hantverksbageri och förutom att det kommer att finnas lokala produkter kommer det också att vara fokus på

naturliga och ekologiska råvaror utan tillsatser, i den mån det är möjligt.

– Hantverket är ju unikt för varje ställe, säger Maria. Vi bakar allting från grunden och det kommer att bli vår egen touch på det.

Bland utbudet kommer det bland annat att finnas surdegsbröd, bullar och olika frukostalternativ, som till exempel färdiga mackor, samt te och kaffe. Kaffeleverantören har också valts med omsorg, och Maria berättar att hon har hittat en leverantör med schyssta villkor som köper direkt från bönderna.

– Jag vill att den tanken ska vara med i allt vi erbjuder.

Det är en tillfällighet att hon kom över lokalen, som ligger i bottenvåningen av ett nybyggt höghus. Maria tyckte att läget var bra, och det finns en cykelväg strax utanför. Förhoppningen är att folk ska svänga förbi, till exempel på vägen till jobbet.

– Det kommer att vara fokus på produkter som är lätta att ta med eftersom lokalen inte är så stor och det inte finns så många sittplatser här.

Maria hoppas att Frö bageri ska bli en naturlig del av Kapellgärdet och ge mervärde till området. Alla gäster som besöker bageriet ska känna sig välkomna och sedda. Det är viktigt för henne att skapa en varm och härlig atmosfär. Det ska kännas lite som ett



Maria Hansen tyckte att det saknades ett kvartersbageri på Kapellgärdet.

andra hem.

– Här kan man köpa sitt bröd och sina bullar varje morgon.

Maria har många olika drömmar och planer inför framtiden. Hon vill öka medvetenheten kring lokala producenter. Det finns också tankar kring att erbjuda kurser och workshops för att lära fler att baka med surdeg och sprida bakglädje. Men först ska hon fokusera på att göra klart i

lokalen inför öppningen, som troligtvis blir under kanelbullehelgen den 3–4 oktober. Och då kommer det förstås att bjudas på kanelbullar. Hon är förväntansfull inför öppningen och hoppas att det kommer mycket folk.

– Jag är jättesugen på att baka nu och träffa alla som kommer hit, avslutar Maria.

TEXT O FOTO: LINA-MARIA HJORTELL

Vi sätter färg på Uppsala

björn ehlin HAIR TEAM

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

Hälsa är lika v

– Fullt ös när årets Hälsomässa gic



Ansvarig för dagens Hälsomässa är Isabel Enberg från Stockholm. Hon säger att det värmer särskilt i hjärtat att få vara i Gottsunda centrum och ha möjlighet att informera de boende om hälsa för alla. "Alla har samma rättigheter när det kommer till hälsa", säger hon.

Hösten är här och utomhus öser regnet ner. Det bekymrar inte det stora antalet utställare som idag har samlats i Gottsunda centrum för den traditionella Hälsomässan. Redan en timma före start har de flesta riggat upp sina bord och information av olika slag och projektledare Isabel Enberg är nöjd.

– Det är andra året i rad som vi arrangerar denna mässa och i år är det ännu fler utställare än förra året.

Isabel, som arrangerar liknande mässor på flera andra platser i Sverige varje år, tycker det är särskilt kul att komma till Gottsunda. Här finns en mångfald av människor, från olika kulturer, med olika språk och bakgrund, men med samma behov.
– Alla behöver få upplysning om den hjälp och det stöd som finns när det gäller olika sjukdomar och olyckor man kan råka ut för.

Även om mycket information idag finns att hämta digitalt tycker Isabel att en mässa, där man träffar föreningar och företag på plats, är en viktig sak. Många människor, kanske speciellt äldre från andra länder, behöver prata med personer som kan hjälpa dem. Att förmedla den hjälpen betyder mycket för Isabel.

– Jag har jobbat med eventverksamhet i många år, men det här, att få hjälpa människor på riktigt, betyder mycket för mig.

En av dagens utställare är Uppsala kommuns träffpunktsrepresentant Liljana. Hon var även med på förra årets Hälsomässa och säger att årets evenemang känns ännu bättre.

– I år har vi fått plats mitt i Centrum och det tror jag är bra. Det är redan många människor som kommit fram.

Träffpunkterna finns över hela stan och är välbesökta. Ändå kan de ansvariga ibland behöva synas i sammanhang där många rör sig. Liljana är glad över möjligheten



Fler utställare än förra året och känslan redan från start är att det också är fler besökare än sist.



Uppsala kommuns Träffpunkter representeras av Liljana och hon är på mässan idag för att berätta om möjligheten för alla som fyllt 65 år att träffas och enagagera sig. "I Gottsunda finns Träffpunkten i Treklangen, vid den nya skolan", säger hon.



Robert Ekblom kommer från Uppsala Laidokklubb, som är en japansk kampsport, där koncentration och mindfulness är det viktiga. Han berättar att de bedriver nybörjarverksamhet i Gottsunda/Valsätra-området i Lilla Valsätraskolan på måndagar klockan 19.45-21.00. De tre första tillfällena är gratis!

iktigt för alla k av stapeln i Gottsunda centrum

och säger att äldre personers problem idag ofta är ensamhet. Även om man inte är sjuk eller handikappad kan det vara svårt att ta sig ut och träffa nya vänner. I Gottsunda kan också språkbarrärer göra det besvärligt. Därför finns Träffpunkten för de som fyllt 65 år.

– Vi finns på många ställen i Uppsala och här i Gottsunda mittemot den nya skolan. Vi har öppet alla vardagar fram till halv fyra och den som är nyfiken är välkommen att komma förbi.

Att främja hälsan kan betyda

många olika saker och en av dagens deltagare är Robert Ekblom från Uppsala Laido-klubb. Han berättar att den japanska kampsporten egentligen handlar om mindfulness, vilket är en viktig ingrediens i välmående.

– Om du inte ska skada dig själv eller andra när du utövar denna sport måste du vara helt koncentrerad på det du gör, säger Robert. Närvaro är det viktiga för oss, inga tankar på något annat än ditt svärd.

Hiba Paris representerar företaget

Asüría, som bistår människor som söker jobb. Hon och hennes kollega berättar att de anlitas av arbetsförmedlingen för att underlätta för människor med olika bakgrunder att hitta arbetsplatser som passar.

– Det går bra för oss, säger Hiba. Vi har många som kommer till oss för att få vägledning. Att vara på Hälsomässan idag ger oss möjligheter att träffa ännu fler.

Den huvudansvariga för massan,

Isabel Enberg är nöjd så här långt. Hon hoppas få komma tillbaka nästa år och då kanske med ännu före företag och organisationer som informerar.

– Att kunna behålla hälsan är det viktigaste som finns, säger hon. För alla sorters människor, i alla åldrar. Jag vill arrangera event som gör avtryck. Som betyder något på riktigt. Det tror jag att den här Hälsomässan i Gottsunda faktiskt gör.

TEXT O FOTO: ANNA LÖFVING



Representanter för alla företag, myndigheter, föreningar och organisationer som ställer ut idag samlas för en grupp bild innan mässan drar igång på riktigt.



Lena Lunde är ordförande i föreningen Uppland Autism. Hon är med på Hälsomässan för att berätta om föreningen, som kan innebära att människor med autism hittar andra att umgås med och kanske därmed må bättre. "Många känner kanske på sig att de är annorlunda på olika sätt, men kan inte sätta ord på det. Att då träffa andra med samma känsla kan betyda mycket", säger hon. "Vi erbjuder aktiviteter som är anpassade till dem med autism och har över tusen medlemmar i länet."



Asüría är ett företag som hjälper människor att hitta jobb och sysselsättning via Arbetsförmedlingen. Hiba Paris berättar att många blir hjälpta av dem och att hon är på mässan för att berätta mer om möjligheter som finns.



Att gå på gym kan vara avgörande för din hälsa och på plats idag är kedjan Fitness 24 seven. Rahma, som arbetar som instruktör på gymmet, berättar att månadsavgiften hos dem är extra låg för att alla som vill ska ha råd att gymma. "Vi har också särskilda tider och grupper för de tjejer som vill träna för sig själva, vilket är uppskattat", säger hon. "Alla som vill gymma ska känna sig trygga och trivas hos oss."

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

Minst och mysigast

– det gamla hönshuset vid Ulva kvarn blev ett populärt café

– Det är lite snett och vint, trångt och med världens minsta dörr.

Pontus Olsson Andersen, ny ägare till Café Ulva kvarn, ler lite underfundigt.

– Men så får det vara. Jag kommer inte att ändra på någonting!

Det har blivit slutet av september och högsäsongen vid Ulva kvarn är över. Sommaren har varit fin, mycket folk och bra omsättning, men nu kommer den verkliga utmaningen.

– Nu ska man klara sig under månaderna som följer, säger Pontus. Men det ska nog gå.

Pontus är 27 år och, som han säger själv, med god marginal den yngsta företagaren i Hantverkarförbundet vid Ulva. Tanken var egentligen inte att han skulle kliva fram så här, men när hans mamma Kicki, som tog över caféverksamheten för tre år sedan, tragiskt gick bort i våras bestämde han sig.

– Jag ville fortsätta med det hon hade börjat. Hon var så glad över den här chansen och gav allt så länge hon orkade.

Med två föräldrar som egna företagare, pappa murare och

mamma kock, har Pontus entreprenörskapet i blodet. Han började med att gå i sin pappas fotspår, men fortsätter alltså i sin mammas. Under uppväxten har han arbetat med dem båda och ofta hjälpt Kicki i tidigare verksamheter. Köket är en plats han trivs på även om han själv inte har planer på att bli kock. Det roliga tycker Pontus är att serva gästerna, atmosfären som är i caféet, alla stammar som känns som vänner och ungdomarna som jobbar hos honom.

– Att vara chef är förstås en ny utmaning, säger han. Ibland känns det lite svårt, men också kul.

Den lilla caféet, som startades av en av de andra hantverkarna i föreningen i mitten av 80-talet, är inhytt i ett före detta hönshus längst in bland de vackra husen i hantverksbyn. Det är lågt till tak och fullt av vinklar och vrår. Ovanpå den egentliga cafélokalen finns också sittplatser, men Pontus säger att de flesta föredrar att dricka sitt kaffe på nedre plan. Eller utomhus när vädret tillåter.

Under sommarmånaderna brukar det vara fullt med cafégäster både utomhus och inne. Det är gemytligt och trevligt, men kan ibland kännas trångt. Pontus skrattar. – Det värsta är den lilla dörren, som är den enda möjligheten att komma in och ut. Man har fått gräva ut marken nertill för att människor över huvud taget ska kunna använda den.

Från oktober till maj håller caféet mest öppet på helger och under större händelser som julmarknaden och "konstpåsen". På söndagar brukar det komma mycket folk under bagageluckloppisen och på tisdagar träffas veteranbilsägare vid Ulva kvarn. Då passar många på att fika och Pontus kallar de besökarna sina stammar, som vissa av dem känns som vänner. – Det är det roligaste av allt. De som kommer tillbaka och verkar trivas väldigt bra här.



Särskilt under större event som vår- och höstmarknad är det väldigt många som passar på att kaka en räkmacka eller en lättare lunch hos Pontus och hans personal på caféet vid Ulva kvarn.

Signifikativt för fiket vid Ulva kvarn är ett "lite enklare sortiment" med smörgåsar, lättare luncher, småkakor, vetebröd och glasspinnar. Kulglass sommartid. Pontus är nöjd med den inriktning som hans mamma och den tidigare ägaren slog in på. – Inte en massa olika kaffesorter, konstaterar han. Här serverar vi Lindvalls bryggkaffe och inget annat. Så vill folk ha det här.

Även om inte själva caféutbudet kommer att förändras finns planer på att utveckla verksamheten och kanske erbjuda festarrangemang, musikkvällar och annat. Det är dock ingenting som Pontus lägger mycket tid på nu, utan det första året som ansvarig tänker han använda för att landa i det nya livet och sakta men säkert göra bästa möjliga av de förutsättningar han har. – Jag tror att mamma skulle tyckt om att jag gör det, avslutar han. Jag fortsätter i hennes spår och hittills går det bra och är väldigt roligt. Välkomna hit när det passar!



Ägaren av Ulva kvarns café Pontus Olsson Andersen hälsar alla välkomna hit – när som helst under året. "Mest folk på sommaren, men också mysigt här i höst och vinter."



Att det en gång befann sig en massa höns i huset och på gården där det nu är café är lite svårt att föreställa sig.

Njut av sommarens sista solstrålar – på Landsberga gård



Stella Borgskog och Elin Tillby visar upp några av de vackra och varma filtarna från Kerstin Landström design. Ovan syns även de tovade pumporna från Gry & Sif.

Kanske är sommaren den årstid när flest uppsalabor gör en utflykt till landsbygden. För att fika, titta på vackra omgivningar och handla lokalt och ekologiskt. Men hösten är heller inte så dum. Nu känns det mesta lugnare, platserna ring fikaborden är fler och personalen har mer tid för varje gäst. På Landsberga gård, en halvtimmes bilfärd från Uppsala, är känslan positiv.

– Vi älskar sommaren, men ser fram emot hösten, säger David Sandqvist, som är en av de ansvariga på gården. Nu råder ett lugn här ute som många uppskattar.

I den mysiga sommarbutiken som hållit öppet sedan i maj är det rea. Är man smart planerar man redan nu nästa sommars akti-

viteter och passar på att handla varor inför dem. Vattenkannor, hängmattor, trädgårdsredskap och annat som hör sommaren till går bra att köpa oktober ut.

– Ett tag till har vi öppet i vår sommarbutik, sedan stänger vi den fram till julmarknaderna i advent. Då laddar vi om med julsaker där, berättar David.

I själva gårdsbutiken, där det också går bra att fika, är det påfyllt med fina höstsaker. Även om kylan hittills låtit vänta på sig passar David på att visa de varma ullfiltarna som kommer från Kerstin Landström design. De finns i många olika färgkombinationer och värmer fint när hösten och så småningom vintern kryper på. På det stora bordet som möter en när man kommit in i butiken finns en del tovade inredningsprylar framlagda. De är designade i Danmark, av företaget Gry & Sif, och handgjorda av ull från Nepal. David säger att de faitrademärkta prydnadssakerna

är populära.

– Många vill pynta i lite höstiga färger nu och kanske köpa en tovad blomma, pumpa eller en ljusstake från oss.

Caféutbudet förändras inte i samband med årstidsväxlingar, utan de smaskiga bakverken, de goda smörgåsarna och det andra som tillverkas i Landsberga gårds kök kan man köpa året runt.

– Vi har även ett luncherbjudande med dagens soppa under hösten, säger David.

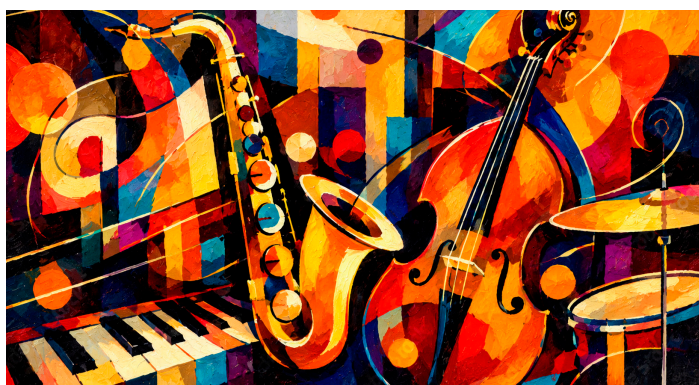
Just nu råder alltså ett visst lugn på Landsberga samtidigt som verksamheten rullar på. Höstskörden är över och har gått bra och de som varit delaktiga i det arbetet är nöjda. I år regnade det mindre än vanligt under perioden, vilket var bra. Det kommer att bli gott om mat till hönsen, som fortfarande spenderar sin mesta tid utomhus, och det kommer att bli gott om mjöl att baka av. David tittar sig runt på

gården och konstaterar att man hittat ett koncept och en rytm som fungerar.

– Det kommer fler och fler besökare till oss och det är vi glada för. Att få visa upp den gamla släktgården och verksamheten som har funnits här sedan slutet av 1800-talet är roligt. Sommartid är det mest turister, men så här års kommer folk från närområdet hit.

Öppettiderna på Landsberga gård är lätta att komma ihåg. 11 – 17 varje dag. Året runt. Det kan bli ändring längre fram, men där är vi inte än. Än så länge är det mesta som vanligt på den vackra gården som familjen Sandqvist förvaltar och hälsar alla välkomna till.

– Passa på att njuta av sommarens sista solstrålar hos oss, avslutar David. Och sedan fortsätter fika och försäljning inomhus!



MUSIC-CON-FUSION

Kapellet möter UUJO

Universitetets båda orkestrar bjuder på ett brett program som spänner från storbandsjazz och symfonisk jazz till Broadwaymusikaler 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
Billetto.se, biljettsläpp 25/9 kl. 9.00.
www.akademiskakapellet.uu.se
www.uujo.uu.se



UPPSALA
UNIVERSITET



Höstens program

Höstlovskul 29-30/10 • Museidagen Tema Eld 8/11

Senapstillverkning i apoteket • Föreläsningar • Specialvisningar

Utställningar: Materia medica t o m 29/11 • Nobelsmycken öppnar 6/12

Varje vecka: Visning av museet tor kl 17.30, sön kl 13 (sv) 15 (en)

Öppet
tis 13-17
tor 13-19
sön 11-16



Medicin
historiska
Museet.
Uppsala

Mer på:
uu.se/medicinhistoriska-museet



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

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

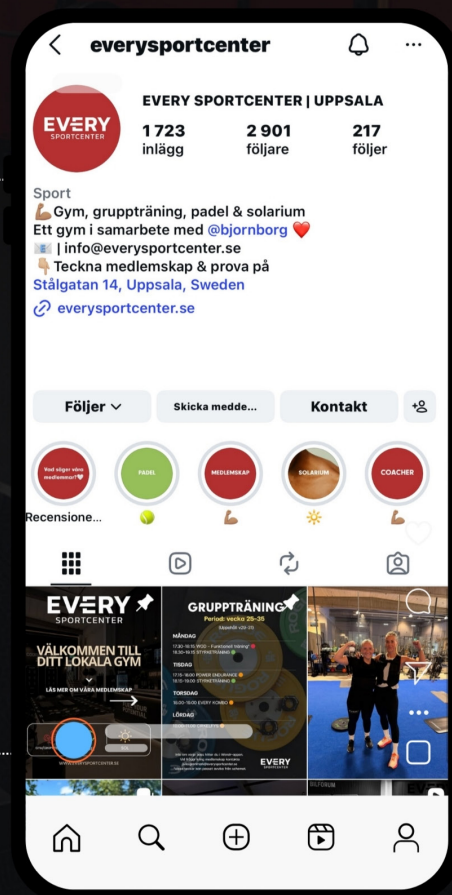
599kr/mån



FYRISLUND

Stålgatan 14,
Uppsala

NYHET!
BLÅLJUS MEDLEMSKAP



www.everysportcenter.se

@everysportcenter

HAN FICK EN GULDBILJETT

För nästan ett år sedan när Hela staden Uppsala träffade musikstudenten Max Lautner drömde han om att bli Sveriges nästa pop-sensation. Sedan dess har han gjort klart kandidatutbildningen i musikvetenskap vid Uppsala universitet, släppt flera nya låtar och charmat juryn i TV-programmet Idol.

Max Lautner ler genom datorskärmen. Han har flyttat hem till Älmhult igen efter åren i Uppsala, men han saknar U-town, som han kallar staden. – Jag saknar alla mina vänner, musikprogrammet och hela viben i Uppsala. Kanske blir det en master så att jag får lite mer av det, säger Max.

Mycket har hänt året som gått. I våras bestämde sig Max för att söka till Idol, TV-programmet där vem som helst har en chans att tävla om att bli Sveriges nästa stora artist.

– Jag visste att jag tävlade mot tusentals andra, men man vet aldrig. Jag ville ändå testa, säger Max.

I programmets tredje avsnitt som sändes i början på september dyker multiinstrumentalisten

Max upp med en stor bunt rör – närmare bestämt instrument som han har byggt själv. Max bekänner att han faktiskt hade två stora resväskor med instrument med sig att visa upp, men bara en liten del av det kom med i programmet. Men det han minns mest

När det väl blev Max tur framförde han den egna låten She's got a bag and it costs a thousand dollars till applåder och lovord från juryn. Med fyra rungande ja fick han med sig en av guldbiljetterna hem.

– Jag var otroligt nervös att stå

skulle sändas i höst, vilket var en utmaning.

– Jag var så glad över guldbiljetten och många undrade var jag var när jag behövde skippa en lektion. Så det var lite svårt, säger han.

Tyvärr blev idolresan inte så lång som Max hade hoppats på. Efter den tuffa slutauditionen behövde Max och många av hans medtävlande packa väskorna och resa hem igen. Men Max tar ändå med sig mycket från Idol, och han blickar inte bakåt.

– Det var väldigt lärorikt och jag träffade flera nya vänner. Folk känner igen mig efter Idol och visar sitt stöd, så det är jätteroligt.

Max tar också med sig den nyfunna vännen Ellinor Nordman som även var med på hans senaste låt på Spotify, samma låt som han framförde i Idolaudition. Och ännu mer musik är på gång, som kommer på Spotify i höst.

Är du närmare drömmen att slå igenom som artist?

– Ja det känns som det. Det är fortfarande drömmen och jag kommer att fortsätta med låtskrivandet och att göra mer som artist.



Max Lautner sökte till Idol och kom med. Dess värre gick han inte vidare från årets slutaudition utan fick packa sina väskor och åka tillbaka hem igen. Kanske försöker han igen!

från dagen är den långa väntan.

– Det dröjde länge innan det var min tur och jag såg många komma ut jätteglada med en guldbiljett, men de allra flesta kom ut ledsna och besvikna. Det gjorde mig också väldigt nervös.

framför dem som man bara sett på TV. Det kändes överkligt men de gillade det, säger Max.

Max hade guldbiljetten i sina händer, men fick inte berätta för någon förrän programmet

TEXT: EMMA TAPPER

**Vill du
synas bland de
goda
nyheterna om
Uppsala?**

Kontakta oss!



**annons@
ofreslottmedia.se**

Ring så svarar vi!

**Dödsbohantering
Seniorflytt
Utrensning
och mycket mer**

klararum.se
070 - 289 38 84
klararum19@gmail.com

Sofie Sjöström *design*



Äkta läderskor
av spillbitar

HÖSTNYHET

*Tag med annonsen och få
20% rabatt på alla skor*

Bangårdsgatan 10 korsningen Dragarbrunnsgatan
Öppet vardagar kl 10-18 samt lördagar kl 10-16
www.sofiesjostrom.se

Annonserbudandet gäller under oktober månad 2026

Nu har Pumphuset helgöppet

Välkommen att lära dig mer om
kretsloppet, varje lördag och
söndag 12-16. Fri entré.

Utforska den interaktiva
utställningen om vatten och avfall,
och upplev våra temadagar.



UPPSALA
VATTEN

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

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

Föranmälan till biotopia@ uppsala.se. Kostnadsfritt.



Kvällsföredrag 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. Föredraget riktar sig till vuxna.

Föranmälan till biotopia@ uppsala.se. Kostnadsfritt.

Läs mer på



biotopia.nu

BIOTOPIN



Martas röst i mig

– en berättelse om Katarina och hennes mamma Marta, som överlevde Auschwitz-Birkenau



Katarina Hellgren har nyss gett ut boken Martas röst i mig, som handlar om hennes mamma Marta. Marta befriades ur koncentrationslägret Bergen-Belsen och kom till Sverige 1945.

– Jag är hoppfull, säger Katarina med ett leende. Jag har framtidstro och ger inte upp. Det är nog det jag vill förmedla med min bok.

Katarina Hellgren är uppsalabo sedan födelsen och har bland annat arbetat som lärare under livet. Hon har alltid känt sig trygg och tillfreds, trots – eller tack vare – arvet från sin mamma.

– Min fantastiska mamma, som gick bort 2009, kom till Sverige

från koncentrationslägret Bergen-Belsen 1945. Hon, och jag, är av judiskt ursprung och hon deporterades från Ungern till Auschwitz under krigets sista år.

Efter befrielsen och väl i Sverige fick Marta Klein ett bra liv. Hon gifte sig med Katarinas pappa, som värnade och beskyddade henne. Hon fick en dotter och blev hemmafru. Ändå beskriver Katarina mamman som rädd och ibland väldigt tillbakadragen.

– Hon kallade sig en ”överlevare”, men jag undrade ofta om hon egentligen ville leva?

Katarina som alltid tyckt om att skriva och gjort det både i jobbet och privat, bestämde sig för några år sedan att försöka skildra sin mammas liv. Parallellt med sitt eget. Det finns skillnader och likheter mellan de båda kvinnornas liv, och i boken Martas röst i mig vävs deras levnadsöden samman.

– Det är ingen bok om Förintelsen, säger Katarina, även om min mamma upplevde den och jag påverkades av den. Det är snarare en bok om att det trots svårigheter går att överleva och hitta ett ljus.

Marta var den enda i den stora judiska släkten från Budapest som överlevde vistelsen i koncentrationslägret. Hennes föräldrar och övriga familjen gasades ihjäl och när Marta kom till Sverige med en rödakorsbåt 1945 var hon svårt sjuk. Hon hamnade på ett konvalescenthem i Enköping och flyttade sedan till Uppsala. Marta hade tidigare arbetat som fotograf, men fick i Sverige arbete på en konfektionsfabrik eftersom hon i början inte kunde svenska. Katarina berättar att Marta förlorat sitt människovärde under vistelsen i Auschwitz-Birkenau och att hon under resten av sitt liv kämpade med att få det tillbaka.

– Hon kände sig tom, och även om hon så småningom fick ett

bra liv i Sverige, vågade hon sig aldrig riktigt ut igen. Jag tog med henne på resor utomlands och hon fick uppleva mycket roligt, men skörheten fanns alltid där.

Under 1990-talet började Marta att skriva ner sin historia och efter hennes bortgång bestämde sig Katarina för att göra en bok. Inte bara av mammans anteckningar utan också av sina egna minnen och upplevelser. Hon säger att den nyutkomna boken är en berättelse som varvar svåra upplevelser med lättsamma. Mörker blandas med ljus och den starka judiska traditionen genomsyrar historien.

– Vi är både stolta över vår judiska bakgrund, som innehåller så mycket värdefullt. Särskilt i dessa tider, när antisemitismen blossat upp igen, är det viktigt att få berätta.

Katarina, som numera är pensionär, är glad att boken getts ut och finns att köpa i Uppsalas boklädor. Hon är redan igång med att skriva en ny bok och säger att drömmen är att många ska läsa om hennes mammas öde och förstå att trots svårigheter och mörker går det att leva vidare. – Jag är tacksam över att jag fått möjligheten att berätta och stolt över resultatet. Vi måste lära oss av vår historia och försäkra oss om att den inte upprepar sig.

TEXT O FOTO: ANNA LÖFVING

Hedersstipendium 2026

Överbibliotekarien och professorn vid Uppsala universitet Lars Burman tilldelas Uppsala kommuns hedersstipendium 2026 för sitt betydande bidrag till forskning, kultur och samhällsutveckling. Stipendiet består av en hedersbetygelse i form av ett konstverk.

“Medan vi brinner ...”

Föreställningen ”Medan vi brinner – När allt står på spel”, som hade urpremiär på Lilla scenen den 19 september, ges onsdagen den 30 september och sedan några kvällar i veckan fram till den 19 november. Pjäsen, som är recenserad i olika tidningar, är skriven av Amer Sarsour och för regin står Josefin Ankarberg. ”Jag kallar den ett slags train road movie theatre” säger regissör Josefin Ankarberg i SvD.

När kroppens försvar går för långt - om inflammation och hälsa



Under 1800-talet och början av 1900-talet var svåra infektioner såsom tuberkulos, några av Sveriges vanligaste folksjukdomar. Idag har folksjukdomarna ändrat karaktär och hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, vissa cancerformer samt psykisk ohälsa är stora folkhälsoutmaningar. En underliggande orsak som forskningen världen över intresserar sig allt mer för är inflammation och dess betydelse vid olika sjukdomstillstånd.

Vad är inflammation och varför uppstår den?

Inflammation kan uppstå av många olika orsaker, exempelvis vid infektioner när bakterier, virus eller andra mikroorganismer attackerar kroppen, eller vid trauman som en stukning. Det är kroppens naturliga reaktion på skada eller infektion och fungerar som ett försvarssystem som aktiveras för att skydda kroppen och påbörja läkningsprocessen.

När kroppen upptäcker ett problem aktiveras immunförsvaret. Det kan leda till rodnad, svullnad, smärta och lokal värmeökning.

Inflammation är alltså i grunden något viktigt och naturligt. Utmaningen kan uppstå när inflammatoriska processer blir långvariga. Forskning har visat samband mellan långvarig låggradig inflammation och flera kroniska sjukdomar, även om sambanden är komplexa och inflammation sällan är den enda orsaken.

Även våra levnadsvanor kan påverka kroppens inflammatoriska processer. Dålig kost, brist på motion och långvarig stress är några exempel.

Vid stress aktiveras kroppens stresssystem och hormonet kortisol frisätts. Kortisol har bland annat en viktig roll i regleringen av immunförsvaret och har vid akut stress en antiinflammatorisk effekt. Vid långvarig stress kan däremot kroppens reglering av stress- och immunförsvaret påverkas. Kronisk stress påverkar bland annat hypotalamus–hypofys–binjure-axeln (HPA-axeln) och det sympatiska nervsystemet, som tillsammans spelar en viktig roll i kroppens stressreaktion. Långvarig stress kan därmed påverka immunförsvaret och bidra till förändringar i de inflammatoriska processerna.

Stress kan även påverka vår tarmhälsa. Forskning visar att långvarig stress kan påverka tarmens bakteriesammansättning och tarmbarriärens funktion. Begreppet "läckande tarm" används för att beskriva en ökad genomsläpplighet i tarmbarriären. Normalt fungerar tarmväggen som en noggrant reglerad barriär som släpper igenom näringsämnen och vatten, samtidigt som den hjälper till att hålla oönskade ämnen och mikroorganismer kvar i tarmen.

När tarmbarriärens funktion förändras kan genomsläppligheten öka och ämnen som normalt hålls kvar i tarmen lättare passera. Detta kan påverka immunförsvaret och är ett område som det forskas mycket kring. Sambanden mellan stress, tarmbarriären, inflammation och sjukdom är dock komplexa och ännu inte fullt klarlagda.

Vad kan vi göra för att minska risken för långvarig låggradig inflammation?

Röra på oss och vara aktiva utan att överbelasta kroppen. Hantera stress och ge oss själva tillräckligt med återhämtning. Minimera tobaksrökning och ha ett måttligt förhållningssätt till alkohol.

Kosten spelar också en stor roll.

Ett långvarigt förhöjt blodsocker och en ökad mängd kroppsfett, särskilt runt magen, kan bidra till inflammatoriska processer i kroppen. Därför kan det vara klokt att se över sina matvanor genom att minska på kaloririka ultraprocessade produkter, samtidigt som man försöker få i sig tillräckligt med fibrer.

Grunden är att äta varierat och låta mycket grönsaker, frukt och bär ingå i kosten.

Kål, broccoli, vitkål, grönt te, körsbär, äpplen, lök, citrusfrukter, chili, gurkmeja och ingefära är exempel på livsmedel som kan vara bra att äta mer av. Omega-3-fettsyrorna EPA och DHA, som bland annat finns i fet fisk, har också välstuderade funktioner i kroppen.

Ett annat intressant område är AGE och ALE, ämnen som främst finns i i hårt upphettad, rostad, grillad eller industriellt bearbetad mat. Höga nivåer av AGE och ALE har kopplats till oxidativ stress och inflammatoriska processer. Genom att äta en varierad kost rik på grönsaker, frukt, bär och andra antioxidantrika livsmedel får vi i oss ämnen som kan bidra till kroppens försvar mot oxidativ stress.

Vi behöver inte göra allt perfekt.

Hälsa handlar sällan om en enskild råvara, ett kosttillskott eller en mirakelkur. Det handlar snarare om helheten och om de vanor vi upprepar över tid.

Inflammation är alltså både en viktig och naturlig del av kroppens skydd. Vår uppgift är inte att försöka få bort all inflammation, utan att ge kroppen så goda förutsättningar som möjligt att reglera sina processer.

Rörelse, sömn, återhämtning och en varierad kost kanske inte är de mest spektakulära hälsoråden men ibland är det just det enkla som är det mest värdefulla.

Text: Sandra Gustafsson,
Ört- och näringsterapeut



HEAL4REAL

Hemsida: www.heal4real.se

Instagram: [Heal4real.se](https://www.instagram.com/heal4real)

Professorshemmet Walmstedtska i kvarteret Karin

Walmstedtska gården på Sysslomansgatan 1 i Uppsala är en typisk ämbetsmannagård.

Hela Staden har skrivit om flera sådana, till exempel Clasonska gården, Grillska gården och Årkebiskopsgården. Ämbetsmannagårdarna var mer påkostade än handelsmännens och hantverkarnas och skulle också vara representationsvåningar. Ofta hade ämbetsmännen trädgårdar med fruktträd och bärbuskar i.

De centrala och västra delarna av Uppsala präglades av universitetet och ämbetsmännen, medan handelsmän och hantverkare hade sin hus i exempelvis Svartbäcken och Dragarbrunn.

Walmstedtska gården ligger i det lilla kvarteret Karin, som avgränsas av Sysslomansgatan, S:t Olofs-gatan (tidigare Järnbrogatan) och S:t Johannesgatan. När det stora kvarteret Disa delades 1825 fick den nya delen ett eget namn och Karin ansågs vara passande, då kända historiska personer genom århundraden burit det. Mest känd är kanske Erik XIV:s hustru drottning Karin Månsdotter på 1500-talet.

Walmstedtska gården uppfördes i mitten av 1800-talet av professorerna Lars Peter Walmstedt och sonen Lars Edward Walmstedt – också han professor. Den äldre av professorerna Walmstedt dog 1858 efter en gedigen insats inom den akademiska världen – mest ihågkommen som universitetslärare. Han bodde i universitetets tjänstebostad Chemicum vid Västra Ågatan och hann inte flytta in i huset på Sysslomansgatan. Det blev sonen som avsluta-



Walmstedtska, en av Uppsalas ämbetsmannagårdar från 1800-talet. Foton: Upplandsmuseet

de byggnationen och bosatte sig med familjen i den övre våningen och hyrde ut den undre till två professorer. Både far och son har sina gravar på Uppsalas gamla kyrkogård.

Två stora lägenheter och fyra små vindsamrar fanns i varje våning. Lägenheterna var nästan helt lika med åtta respektive nio rum, kök, skafferi, serveringsrum och två förstugor eller tamburer.

Andra bostadshus av trä i Uppsala vid den här tiden var inte så stora som detta. Den särskilda köksingången med köksfarstu var en nyhet precis som tamburen innanför förstugan. För att få inne lite ljus där fanns en glasad innerdörr mellan förstugan och själva lägenheten. Huset kläddes

med den typiska Uppsalapanelen som var vanlig på 1800-talet. Det är slät, platt panel med stående lister i block och markerade fönsteraxlar. Uppsalapanel finns endast bevarad på några enstaka hus i staden, bland annat Edlingsska gården på Öfre Slottsgatan.

En nyhet i Walmstedtska huset var att tapeterna i båda våningarna var maskintryckta i stället för som tidigare handmålade. I båda våningarna är fönstren tre rutor höga och där inga fönster egentligen behövdes gjordes blindfönster. Toalett inomhus fanns inte utan det var dass på gården som gällde. Edvard Walmstedt flyttade in i övervåningen när han blivit professor och bodde där med sin familj till sin död 1892. Bottenvåningen hyrdes ut till de

två professorskollegorna Herman Ludvig Rudin och Isak Landtmansson.

Under 1900-talet ändrade Walmstedtska gården utseende. I bottenvåningen blev det butiker och i före detta brygg- och bagarstugan lägenheter. År 1963 köpte Uppsala stad Walmstedtska gården för att bevara den, och huvudbyggnadens övervåning fick sitt ursprungliga skick och inreddes av Upplandsmuseet till ett professorshem från slutet av 1800-talet. Bottenvåningen gjorde Uppsala kommun till representation och sammanträden. Den stod färdig i december 1973. Walmstedtska gården består av tre delar: Professorshuset, som är en museilägenhet på sex rum och kök, visar hur det såg ut när professor Herman Rydin med sin familj bodde där mellan 1860 och 1904. Konstnärernas hus används av Uppsala Konstnärsklubb med olika gallerier. Litteraturens hus – också kallat Å-huset – används för litteratur- och författarverksamhet. Verksamheten drivs av Upplandsmuseet som har regelbundna visningar.

I dag ägs och förvaltas Walmstedtska gården på Sysslomansgatan 1 av det kommunala bolaget Uppsala arenor och fastigheter. Upplandsmuseet hyr lokaler för museiverksamheten.

Under våren var det visningar i Walmstedtska gården och en av Hela Stadens skribenter var där och skrev en artikel om sina intryck i tidningen då.



FRÅN VIKINGAR TILL PELLE SVANSLÖS

Upptäck Upplands historia!

**Utställningar, visningar och
upptäckarspår för hela familjen.**



UPPLANDSMUSEET