GODA NYHETER FRÅN
HELA STADEN UPPSALA

UPPSALAS STÖRSTA GRATISTIDNING
VECKA 42 - 2026

Hämta ditt gratisexemplar utanför en butik i närheten

(kolla vilka på helastadenuppsala.nu)



Farfar & Co, en klassisk bar med skönt häng, sidan 7

Årets scifest - det är coolt med vetenskap, sidan 8

Variation och rörelseglädje på höstlovslägret, sidan 21

HISTORISK MODEVISNING

Olle, Lovisa och Fredrik var tre av mannekängerna i den historiska modevisningen vid Gamla Uppsala museum i helgen, sidan 23

Banankaka med glass

Regn och rusk och tid för mys! Eller nåt. Ibland känns det tvärtom när hösten kommer. Att man bara vill dra nåt gammalt över sig och sova tills det blir ljust igen.

Men just i år ser jag fram emot höstmörkret. Har haft det ganska turbulent och mycket att stå i den senaste tiden, så om det äntligen kommer en lugnare period med mindre stress och färre krav blir jag nöjd. Vilken lyx att stanna hemma framför Bonde söker fru och knapra popcorn. Eller käka banankaka med glass.

Min son, som tillfälligt bor hos mig i höst, bakade just en sådan. Jag har en förmåga att köpa för många bananer, som blir bruna och mjuka och bara att kasta efter ett tag. Om man inte gör banankaka av dem. Ju äldre och mjukare bananer, desto godare kaka.

Lite som vi människor, ju äldre och mjukare vi blir, desto godare (bättre) personer blir vi. Önskar att fler arbetsgivare tänkte så bara.

Något som verkligen kan bli bättre med åren och "erfarenheten" är kläder, skor, leksaker, möbler och ja, det mesta man kan köpa i en secondhandbutik. Det här numret av tidningen är lite av en secondhandspecial, även om det inte blev riktigt lika många butiker som jag tänkt. Därför fortsätter vi nästa vecka, för den som inte tröttnar nu.

Själv gör jag aldrig det. Tröttnar på second hand. Jag älskar tanken på att det jag köper – dessutom för en lägre summa än om det varit nytt – har använts av någon annan och är härligt slitet. Ändå ofta av god kvalitet och möjligt att använda länge än.

Dessutom bidrar köpet till det livsviktiga miljöarbetet och – som kronan på verket – de flesta secondhandaffärer hjälper människor att komma tillbaka till arbetslivet. Och överskottet går ofta till att hjälpa de som lever i verkligt utanförskap. I andra länder, en del skickar pengar dit, eller här i Uppsala. Mikaelsgården och Grottan är exempel som ni kan läsa mer om längre fram i tidningen.

Secondhand forever, men det finns mycket annat som också är läsvärt i veckans tidning. Emma har varit på "Scifest" och Lina-Maria har träffat killarna på Farfar & Co. För att nämna något du kan läsa om nu. Faktum är att numret blev så fullt att varken Birgittas fina matrecept eller Eijas roliga lästips fick plats. De läser vi om ett par veckor istället!

/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.
3041 0673 TRYCKSAK



EMMA TAPPER
Skribent
hej.emmatapper@gmail.com



LINA-MARIA HJORTELL
Skribent



SANDRA GUSTAFSSON
Hälsoskribent
info@heal4real.se



BIRGITTA MARKENDAHL
Skribent
anna@ofreslottsmedia.se



BIRGITTA KULLING
Kåsör
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

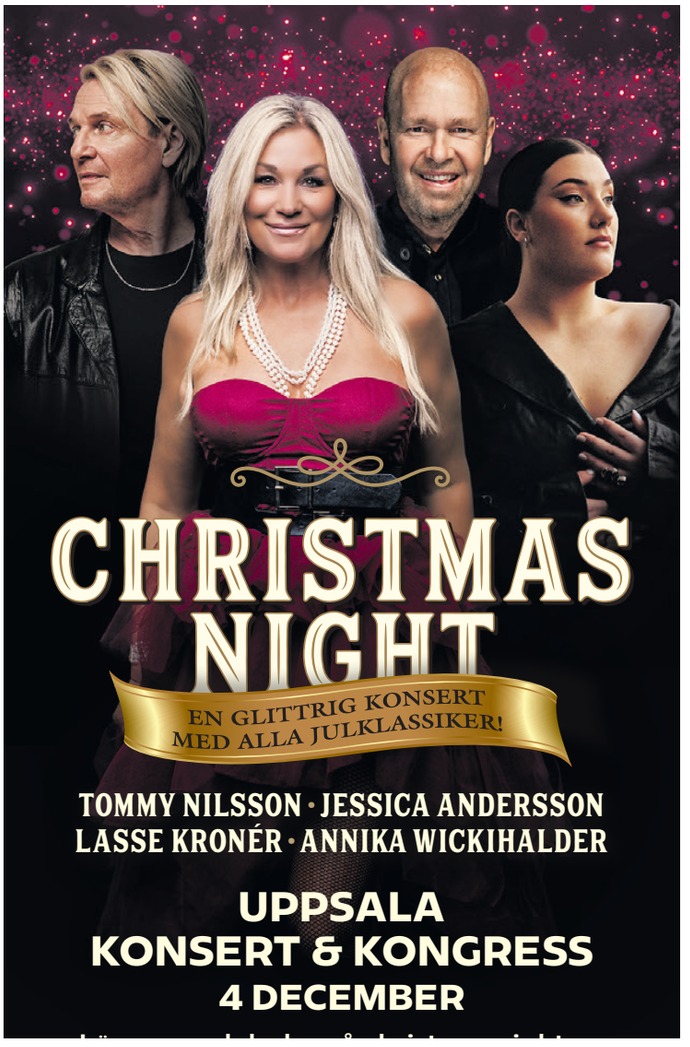
Välj ett nikotinfritt liv

Uppsala kommun genomför en informationskampanj om vitt snus och vejp (e-cigaretter) veckorna 42 och 45 för att öka kunskapen om nikotinprodukter och dess skadeverkningar samt att ge vuxna bättre förutsättningar att stötta barn och unga att välja ett nikotinfritt liv.



Cancer i bukspottskörteln

Cancer i bukspottkörteln är en aggressiv och ofta svårbehandlad sjukdom, som drabbar cirka 1 600 personer i Sverige årligen. Sjukdomen är allvarlig och kan spridas snabbt. En operation är en förutsättning för potentiellt botande behandling. I en studie på Akademiska sjukhuset undersöker forskare hur man bäst behandlar när tumören täpper till gallvägarna. 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.



Höstlov bland vikingar och andra döingar

Kusligt kul för hela familjen!

Jaga skelett, spana efter mystiska väsen och pyssla på **UPPLANDSMUSEET**.

På **GAMLA UPPSALA MUSEUM** väntar en smakrik matresa till vikingatiden med upptäckter, aktiviteter och verkstad.

26 oktober–1 november
Två museer, massor av historiska äventyr!



UPPLANDSMUSEET

GAMLA UPPSALA MUSEUM

September månads hjälte i Gottsunda


Månadens hjälte

Syfte: Att främja och uppmärksamma goda handlingar i området.

Septembers hjälte 2026

Motivering:

Septembers hjälte är en välkänd och uppskattad frisör i Gottsunda centrum men det är inte för sin yrkesskicklighet vi utsett honom. Han är involverad i flera sammanhang där han ser att det kan göras insatser. Bland annat på grund av honom har tusentals barn fått fira Eid och Jul med godis och presenter. Vi kan därför stolt meddela att septembers hjälte 2026 är:

Rashan Kardo Assad

– Jag blev jätteglad! Och lite överraskad. Jag har ju sett att andra här i Gottsunda fått utmärkelsen, men inte trott att de skulle tänka på mig.

September månad är precis slut och Rashan Kardo Assad är nöjd. Förutom glada kunder och en frisersalong som går bra blev han i september utsedd till Månadens hjälte av bland andra Gottsunda centrum och Gottsunda kulturhus. Sedan snart tre år tillbaka utser de varje månad någon de tycker gjort något speciellt för andra människor i området och nu var det Rashans tur.
– De sa att anledningen är mitt engagemang i bland annat ”Eid för alla” och ”Jul för alla”, vilka är projekt som jag tycker är viktiga.

Rashan, som kom till Sverige från den kurdiska delen av Irak 2006, tycker att alla människor, oavsett bakgrund och nuvarande tillstånd, ska få en ärlig chans. Han har sett många svåra förhållanden, både i hemlandet och här, och säger att han nu försöker hjälpa andra.
– Jag är tacksam för att jag själv fått det bra och vill gärna hjälpa andra till det.

På sin frisersalong i Gottsunda centrum möter han dagligen människor från olika håll i världen och med olika erfarenheter. För Rashan är alla människor lika mycket värda och förutom att hjälpa dem bli fina i håret försöker han ställa upp när de har problem. Ett sätt är att samla in pengar och köpa matkassar som delas ut till de som inga pengar har. Ett annat är att klippa hemlösa och andra som inte annars skulle bli klippta.
– Det finns de i Uppsala som inte har råd att gå till frisören och under en period ställde jag och min personal upp och klippte dem gratis. Det var ett samarbete med Stadsmissionen.

När det gäller personalen på Adams barbershop är det en blandad skara. Rashan har en dröm om att starta en slags akademi, där killar och tjejer, kanske från Gottsunda, kan gå en snabbutbildning hos honom för att bli frisörer. Eftersom det råder stor brist på utbildade frisörer i landet tror han att det skulle innebära en trygg framtid för de som vill vara med.
– Istället för att låna pengar och gå en utbildning i flera år vill jag lära upp ungdomar under sex månader, så att de sedan kan få ett arbete på en salong.

Sedan Rashan kom till Sverige har han bott på flera ställen, men aldrig trivts så bra som han gör i Gottsunda. Här råder en gemenskap som är svår att beskriva och människor – trots totalt olika kulturer och förhållanden – bryr sig om varandra. De flesta som kommer till hans salong är från närområdet, men många kunder har rest lång väg för att klippa sig av Rashan eller hans personal. Det tycker Rashan är ett bra betyg för hans verksamhet.
– Här bryr vi oss om varandra på riktigt. De festa kunder är våra vänner och vi hjälps åt med olika saker. Välkomna alla som vill vara med!



En av alla nöjda – och långväga – kunder är Lungile Cele. Han bodde tidigare i Uppsala, men reser numera från sin nya hemort Västerås för att fortsätta klippa sig hos Rashan Assad.

I motiveringen till utnämningen till Månadens hjälte i september står bland annat:

”Rashan är involverad i flera sammanhang där han ser att det kan göras insatser. Bland annat på grund av honom har tusentals barn fått fira Eid och Jul med godis och presenter.”

TEXT O FOTO: **ANNA LÖFVING**

Förbättring med 373 milj

Vid sitt senaste möte godkände regionstyrelsen delårsrapporten för januari–augusti 2026. Helårsprognosen för Region Uppsala uppgår till 240 miljoner kronor, vilket är en förbättring med 373 miljoner kronor jämfört med prognosen i april. Delårsresultatet efter balanskravsjusteringar uppgick till 596 miljoner kronor, vilket var 231 miljoner kronor bättre än budget

Sånger och samtal

Onsdagen den 21 oktober kl 19.00 kommer jazzsångerskan Lovisa Jennervall till Almtunakykan, som nu har en serie kallad ”Sånger och samtal”. Under titeln ”Blir det inte mer så är det nog” framför hon egna tonsättningar av diktare som Karin Boye, Edith Södergran och Ylva Eggehorn och samtalar också med Leif Nahnfeldt, präst i Almtunakyrkan. Emil Ingmar ackompanjerar på piano. Det är fri entré och en frivillig kollekt tas upp.

Uppsala stadsteater

Författaren Lena Andersson kommer till Uppsala stadsteater fredagen den 23 oktober för ett samtal om ”Studie i mänskligt beteende” tillsammans med regissör Lovisa T. Onnemark. 18.00-20.30 Nypremiär av Studie i mänskligt beteende. 20.30-21.00 Paus (Teaterbaren är öppen). 21.00-21.45 Samtal med Lena Andersson och Lovisa T. Onnemark med Åsa Forsblad Morisse som moderator. Samtalet kostar 50 kronor. Det behövs ingen biljett till föreställningen 23 oktober för att komma på samtalet.



Simhall i Gottsunda

Uppsala växer och behöver mer badkapacitet. Därför har kommunstyrelsen beslutat att ta nästa steg mot en ny simhall i Gottsunda, genom att gå vidare med projekteringen av anläggningen. Fakta i frågan: Ny simhall i Gottsunda. Förstudien bedömer projektet som genomförbart. Preliminär investeringskostnad är cirka 515 miljoner kronor. Simhallen planeras innehålla bland annat en 25-metersbassäng, multibassäng och familjebad. Byggstart bedöms tidigast kunna ske under 2028, med preliminärt färdigställande under 2031.

Årets strokeenhet

För tredje gången tilldelas Akademiska sjukhuset priset ”Årets strokeenhet” av det nationella kvalitetsregistret Riksstroke. Akademiska är därmed det enda universitetssjukhuset i Sverige som upprepade gånger belönas för sin höga kvalitet. Riksstroke är ett nationellt kvalitetsregister för strokesjukvård främst riktat till hälso- och sjukvårdspersonal samt beslutsfattare inom sjukvården.

Jazzcafé i Gottsunda

Det blir jazz med influenser från hårdsvängande bebop till romantik och melankoli när Lars Jansson och Erik Söderlind gästar höstens sista Jazzcafé i Gottsunda kyrka den 23 oktober klockan 15.00. Why Does Rain Fall är titeln på det nya albumet som presenteras. Fri entré.

GODA NYHETER FRÅN HELA STADEN UPPSALA

”ATT SYNAS ÄR ATT FINNAS”

– VAR MED BLAND DE GODA NYHETERNA OM UPPSALA DU OCKSÅ!

KOMPLEMENT

”Vi marknadsför oss mest på Instagram och Facebook, men tycker att Hela staden Uppsala är ett bra komplement. De har också digitala möjligheter, men själva tidningen fångar upp en målgrupp som vi inte riktigt når annars. Vi tänker fortsätta vårt samarbete med dem!”

– Julia Grenmark och Malin Andersson
Every sport center



POSITIV RESPONS



”Rockeponken Community började växa under 2026. Hela staden Uppsala var vår första kanal utåt. Genom den fick vi en bra mängd engagemang och nya medlemmar. Det var ett otroligt roligt samarbete. Föreningen har även använt tidningen med artikeln om oss som broschyr.”

– Adam Straarup och Cornelia Lyshag,
Rockeponken game community

GENUINT INTRESSE

”Det bästa med reportagen om oss i Hela staden Uppsala är att tidningen har ett genuint intresse för det lokala och ett stort intresse av att sprida det till uppsalaborna. Det passar oss bra eftersom vi vill att uppsalaborna ska besöka oss.”

– David och Per Sandqvist
Landsberga gård



NYA KUNDER



”Först blev vi förvånade när det började komma så många nya kunder, även i lågsäsong, och vi frågade oss varför. Då kom vi på att tänka på annonserna och artiklarna som publicerats under året. Vi är jättenöjda med HSU som samarbetspartner och rekommenderar andra att göra samma sak!”

– Robert Harlin,
urmakare och styrelsemedlem i Ulva kvarns hantverkarförening.

SOME BONUS

”Jag får nya kunder efter varje annonsering i Hela staden Uppsala. Man syns också på deras sociala medier, vilket är en bonus. Jag har en annons i varje tidning och tänker fortsätta med det!”

– Sofia Johansson
Klara rum



SÄLJANSVARIG Malin Johanzon
MOBIL 076-0051319 | E-POST malin@ofreslottsmedia.se

Farfar & Co

– en klassisk bar med skönt häng

Den nya baren Farfar och co på Östra Ågatan slog upp dörrarna under Kulturnatten i år. Ägarna bakom satsningen är Tobias Holmberg, Kaj Eklöf och Christian Maggio. Tobias har lång erfarenhet inom restaurangbranschen, och Kaj har också varit involverad i branschen genom att inreda olika restauranger.

– Tobias och Christian hade planer på att starta något och ville få med en till kollega, säger Kaj. Jag är gammal kund till Tobias, så vi känner varandra väl.

– Vi hade ett bra koncept, en lokal med ett bra läge och konstellationen av oss tre, fortsätter Tobias. Jag känner att vi kan komplettera varandra på ett bra sätt.



Lokalen på Östra Ågatan går i nyanser av gult, orange och brunt.

De har diskuterat olika namnförslag på baren och hade lite svårt att fastna för ett namn. Först döptes baren till Farfars, innan den slutligen fick heta Farfar och co. De tycker att det är ett mysigt och folkligt namn.

– Det skadar ju inte heller att jag faktiskt är en farfar, konstaterar Kaj.

Tobias och Kaj berättar att Farfar och co är en klassisk bar med ett väldigt brett och stort urval av olika drycker. Där finns allt från öl och cider till vin, bubbel och cocktails. Dessutom erbjuder de enklare tilltugg som ölkorvar och marinerade oliver.

– Vi har tagit tillbaka en klassiker och erbjuder Pripps blå som husets öl, säger Kaj. Det är inte många som har den här i staden, så gästerna blir glatt överraskade.

Det är viktigt för dem att skapa en inbjudande miljö där gästerna känner sig välkomna och trivs. Lokalen går i nyanser av brunt, orange och gult med en blommig tapet och matchande inredning.

– Det blir lite 70-tal och retro, lite farfarskänsla, säger Kaj.

– Jag tycker att man blir glad när man kommer in här, fortsätter Tobias.

Hittills har de fått en väldigt positiv respons från gästerna, som tycker att lokalen är jättemysig och att det är skönt häng där. Gästerna har varit i alla åldrar, från unga till gamla, vilket Tobias och Kaj tycker är kul. De har som mål att rikta sig till alla åldrar.



Tobias och Kaj vill att gästerna ska känna sig välkomna.

– Några killar i 20-årsåldern tyckte att det var bra stämning här och trodde att det skulle bli ett favoritställe, säger Kaj.

Det har också byggts en liten scen inne i lokalen, där det kommer att hända saker framöver. Det finns planer på allt från trubadur och ståupp till karaoke och fredagsfräckisar. Först fanns det funderingar kring att kanske ha något evenemang varje tisdag, men de känner att det är bättre att köra något spontant.

– Det kommer att finnas några mickar och så kan man koppla in en gitarr, säger Tobias. Jag tycker att det är roligt om allting inte är så planerat.

Det finns ingen brist på kreativitet hos ägarna på Farfar och co, och det finns många idéer kring vad de vill utveckla framöver. Förutom att komma igång med scenen ska någon tavla sättas upp och det finns planer på en speciell drinkmeny med udda drinkar. I nuläget har de lånat möbler till en uteservering eftersom den ändå behöver plockas ner snart. Men till nästa vår ska uteserveringen utformas med bland annat parasoll och växter.

– Vi har en stomme och nu ska vi utveckla det, säger Tobias. Nu börjar det roliga, att sätta igång med kreativiteten.

– Det kommer ju att hända massor. Allt kan hända på Farfar och co, avslutar Kaj.

TEXT O FOTO: **LINA-MARIA HJORTELL**

Hedersmedalj 2026

Uppsala kommuns hedersmedalj 2026 tilldelas Vanessa Kamga, Eeva Lakomaa, Per V. Johansson och Richard Tellström, som har satt avtryck långt utanför Uppsala och med stort engagemang bidragit till att förändra synen på människor, samhälle och den gemensamma historien. Medaljerna delas ut vid en högtidlig ceremoni på Uppsala slott den 23 oktober.

Teatertältet i Gottsunda

Sommarens succé från teatertältet i Gottsunda flyttar in på Ettan på Uppsala stadsteater. Det är ett magiskt äventyr bland monster och gudar från den grekiska mytologin. Sally Palmqvist Procopé regisserar föreställningen om att våga, växa och hitta sin egen väg när vuxenvärlden brister. Vid föreställningen i Gottsunda recenserades föreställningen: "Det är kul och gjort med glimten i ögat."/UNT

Nyfikenhet och lärande under vetenskapsfestivalen:

“Det är coolt med vetenskap”

Den 8-10 oktober ägde vetenskapsfestivalen SciFest rum på Fyrishov i Uppsala. Under två dagar bjöds skolklasser i och runtom Uppsala in, och under lördagen öppnades dörrarna för allmänheten – stora som små. Hos de totalt 78 utställarna kunde besökarna prova på experiment, upptäcka och lära sig mer inom en mängd olika vetenskaper.

– Besökare i alla åldrar får träffa forskare och ta del av forskningen. Framförallt vill vi inspirera unga att vilja lära sig mer och se att det är coolt med vetenskap, säger Katarina Holmborn Garpenstrand, projektledare vid Uppsala universitet och SciFest.

SciFest anordnades första gången 2012 av Uppsala universitet och sedan 2020 är även Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Uppsala medarrangör av festivalen. Första åren var fokuset på teknologi och naturvetenskap, men idag är även vetenskapsområden som humaniora, samhällskunskap och medicin representerade. Det innebär att det finns aktiviteter inom de flesta skolämnena.

Under torsdagen och fredagen besöktes festivalen av cirka 3000 elever från årskurs fyra till gymnasiet. Omkring 3500 besökare i alla åldrar uppskattas besöka festivalen under lördagen. Främst är det barnfamiljer som hittat hit och lockas av de många spännande interaktiva aktiviteterna.

– Aktiviteterna är viktiga för utställarna för att nå ut med sin kunskap och forskning. För vissa blir det en utmaning att visualisera sin forskning och förklara den på ett enklare sätt. Att låta deltagarna vara aktiva och prova saker är ett bra sätt att väcka nyfikenheten, säger Anna Lundmark, kommunikatör på SLU och samordnare för SciFest.



Syskonen Knut och Hedvig Semberg tillbringar lördagen på vetenskapsfestivalen tillsammans med mamma Ellen Edvall.

Syskonen Knut och Hedvig Semberg tillbringar lördagen på vetenskapsfestivalen tillsammans med mamma Ellen Edvall.

– Det är ett väldigt häftigt evenemang och så bra att det är gratis. Det tar ett tag att upptäcka allt, säger Ellen.

Bland annat har Knut och Hedvig hunnit experimentera med statisk elektricitet, fått stå i en stor såpbubbla, tittat på löv i mikroskop och lärt sig om hur fotosyntes fungerar. Det är spännande att lära sig om vetenskap, tycker de.

– Jag fick se lövens celler i mikroskop och kunde se cellernas munnar, berättar Hedvig.

Roligast tyckte hon dock var att få pyssla med löv, medan storebror Knut var mest imponerad av att se hur olika saker reagerade i vakuum.

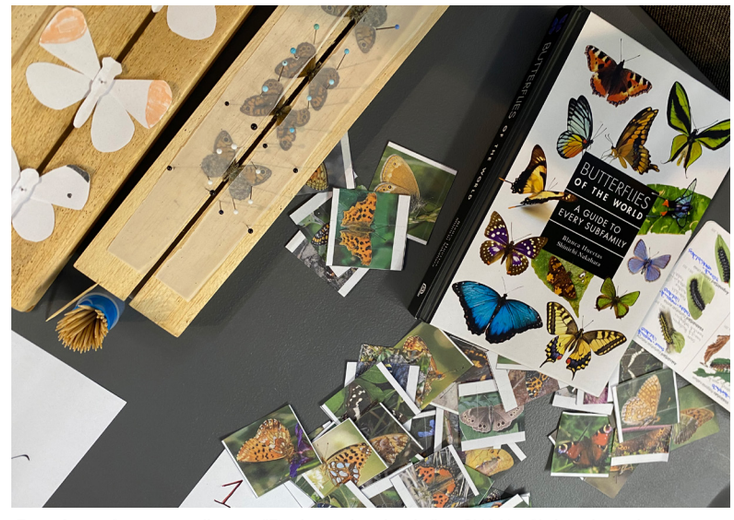
– De hade en kokostopp i vakuum och den svällde och blev jättestor, berättar Knut.

Ofta kan det vara en utmaning för forskare att sprida sina upptäckter i samhället. I Uppsala har de två stora universiteten stor betydelse för staden, men samtidigt saknar många invånare koppling till dem. Under SciFest skapas en mötesplats där både universiteten, skolor och allmänheten kan mötas. Forskare får möjlighet att prata om sin forskning och besökarna får ta del av kunskap på ett roligt och lättillgängligt sätt.

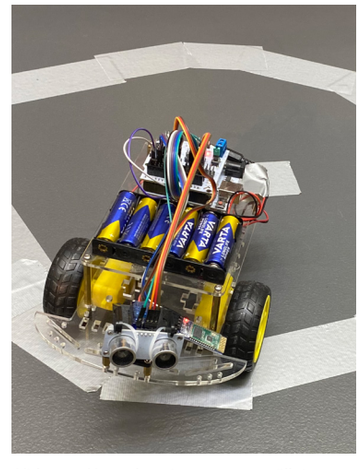
– Det är viktigt för samhället att det finns ett allmänt intresse för att lära sig mer, oavsett om det leder till att man väljer att plugga vidare på universitet eller inte, säger Katarina.



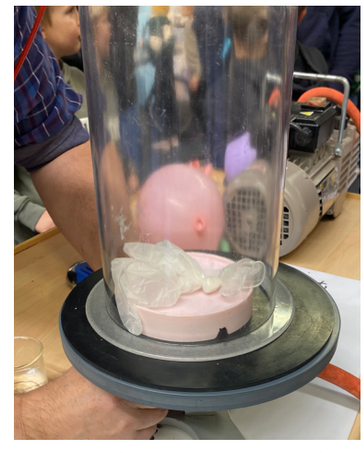
Framförallt vill vi inspirera unga att vilja lära sig mer och se att det är coolt med vetenskap, säger Katarina Holmborn Garpenstrand, projektledare vid Uppsala universitet och SciFest. Här tillsammans med Anna Lundmark, kommunikatör på SLU och samordnare för SciFest.



En av Annas favoritutställningar “Fjärilarnas hemliga liv” av SLU. Här får besökarna lära sig mer om processen från larv till fjäril, och hur viktigt det är att bevara speciella växter som larverna livnärar sig på.



Vid en av Uppsala universtets utställningar “Skapa framtiden: Elektroteknik vid Uppsala universitet” får besökarna prova på att styra en batteridriven bil.



Johan Thun, lärare på Vattenfallgymnasiet visar i skolans utställning hur olika föremål reagerar i vakuum. Här syns hur en ihopknuten plasthandske expanderar när lufttrycket runtomkring försvinner.







ROCKEPONKEN
THE COMMUNITY

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



Rockeponkens

Bröd

event

Tillsammans med Frö bageri kommer vi på Rockeponken att hålla i ett bröd-event! Det blir brödförsäljning, marmelad-provsmakning, 10% rabbat på ett helt köp i butiken och fler överraskningar!

Välkommen hit!

ROCKEPONKEN
THE COMMUNITY

frö
KVARTERSBAGERI

Kl: 12-16
7 Nov
Övre Slottsgatan
14c



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



Anmäl ditt intresse genom att skanna QR-koden eller gå in på: 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

En hjälpande hand

– till uppsalabor i utsatthet

Det finns flera stora secondhandbutiker i Boländerna, men frågan är om inte Helping hand är den största. Per-Arne Sävhammar är chef i butiken och han slår sig gärna ner i en av de stora och sköna fåtöljerna, som även är till försäljning, för en pratstund.

– Iallafall tror jag att vi har mer möbler än de andra, säger han. Annars är butiken fylld av kläder, böcker, skivor, husgeråd och en massa andra prylar.

Bakom Helping hand finns föreningen Hjälp till behövande, som är en del av den kristna församlingen Livets Ord. Per-Arne berättar att förutom secondhandbutiken driver föreningen Värmestugan Grottan – en mötesplats för hemlösa och missbrukare. Den finns på Drottninggatan 13 och dit kommer människor för att äta frukost och kanske vila och värma sig en stund. Man driver också ett soppkök i Gottsunda, där Uppsalas utsatta kan få ett mål mat. Det främsta syftet med secondhandförsäljningen i Boländerna är att finansiera dessa verksamheter.

– Förutom att de ska fungera är ett syfte med den här butiken att erbjuda ett stort antal människor arbete. Vi har ungefär 20 personer anställda, en del som arbetstränar eller på annat sätt behöver stöd – och volontärer som hjälper till med att ta emot saker, sortera, värdera och sälja vidare.

Per-Arne säger att man tar emot allt som folk vill skänka, så länge det är helt och rent och går att sälja. Att värdera prylarna kan ibland vara svårt, men med tiden lär sig personalen hur man gör.



Per-Arne Sävhammar är ansvarig för den stora secondhandbutiken Helping hand i Boländerna..

Nuförtiden försiggår mycket secondhandförsäljning på nätet och genom att jämföra med det som finns där brukar prissättningen fungera fint. Det går att göra fynd och ibland kommer människor som samlar på till exempel tavlor eller porslin för att leta bland hyllorna. Per-Arnes känsla är att de flesta som handlar i butiken inte gör det för de låga priserna utan för att de vill bidra till återvinning och kanske till hjälpverksamheten. Många kunder passar också på att fika i det mysiga caféet eller prata med folk.

– En del kommer hit enbart för att prata bort en stund, uppleva den sköna miljön här och kanske skingra ensamheten.

Helping hand har funnits i Uppsala i över 40 år och i lokalerna i Boländerna i 13 år. Butiken ligger bra till, parkeringsplatserna är många och bussförbindelserna fina. En del kunder passar på att även besöka de andra secondhandbutikerna i närheten. Bara några hundra meter från Helping hand finns Röda korstes secondhand, liksom Erikshjälpens och kommunens Återbruket. Per-Arne ser inte de andra som konkurrenter utan är glad för att man samlats i samma område och tror att det kan bidra till att fler människor upptäcker secondhandmarknaden. Och att därmed mer pengar går till att hjälpa människor i utsatthet.

– Jag har arbetet här i 9 år och det är ett väldigt roligt uppdrag. Meningsfullt på många olika plan, avslutar Per-Arne.

Öppettiderna hos Helping hand är 10-19 alla vardagar och 10-18 på lördagar. På söndagar är det stängt. Redan från 8.30 finns möjligheten att lämna in saker till försäljning.



TEXT O FOTO: **ANNA LÖFVING**

HÄLSOCIRKELN
En studiecirkel för ett hälsosamt åldrande

Välkommen till denna studiecirkel med fokus på reflektion kring ett hälsosamt åldrande! Det blir åtta träffar med start torsdag 19/11. Läs mer och anmäl dig på sensus.se/halsocirkeln, scanna QR-koden eller ring 070-462 49 86 för frågor och anmälan. ***OBS! kursen tar en paus för jul/nyår och fortsätter den 14:e januari.***

Uppsala kommun · Riksföreningen ÄLDRES HÄLSA · sensus



Bra för miljön, plånboken, häls
Stadsmissionens second

Att handla second hand blir allt mer populärt. Ansvarig för två av Uppsala stadsmissions second-handbutiker i Uppsala är Hans Linton. Han har arbetat inom organisationen i många år och tycker själv att han har världens bästa jobb.

– Våra verksamheter betyder mycket för många i Uppsala.

Stadsmissionen finns över hela Sverige och i Uppsala har man flera olika verksamheter. Hans uttrycker det som att allt de gör handlar om att ge stöd till människor som lever i utsatthet. Det kan vara fattigdom, hemlöshet, ofrivillig ensamhet, psykisk ohälsa och våld i nära relationer.

Stadsmissionen driver second-handbutikerna som sociala företag i Uppsala. När du handlar i butikerna bidrar du till ett hållbart samhälle där prylar och kläder återanvänds, samtidigt som det skapar möjligheter för människor att växa genom arbetsträning och praktikplatser.

I butikerna hittar man kläder, böcker, husgeråd, prydnadssaker, leksaker, möbler och mycket annat.

– Återbruk är jätteviktigt, det mår miljön bra av, säger Hans, men viktigt är också att vara en mötesplats för människor. Vi har kunder som kommer in varje dag för att prata och känna gemenskap med andra. I flera av våra verksamheter jobbar också ett stort antal volontärer.

Stadsmissionen samlar varje år in hundratals ton kläder och prylar. Det allra mesta går att återanvända och Hans passar på att påpeka hur viktigt det är att det man lämnar in är helt och rent och verkligen går att använda eller sälja vidare.

– Om du känner att du kan ge ditt använda klädesplagg till en kompis går det bra att lämna till det till oss. Det tycker jag är en bra måttstock.







I Gränbystaden arbetar Hanen Zedan, som den stunden tidningen är på plats har mycket runt sig.. Många kunder i olika åldrar passar på att handla second handvaror av henne.



I outleten i Boländerna tas många saker emot.

RENARE
FÖNSTERPUTS
PROFESSIONELL FÖNSTERPUTS I HELA UPPLAND
LOKALT FÖRETAG I UPPSALA
RUT-AVDRAG
ALLTID HÖGSTA KVALITET
FÅ KOSTNADSFRI OFFERT
Före
Efter
STÖTTA ETT LOKALT FÖRETAG OCH FÅ DEN UTSIKT DU FÖRTJÄNAR
Alltid 100% Nöjd-kundgaranti
Google Betyg 5.0
070-273 54 33
info@renarefonsterputs.se

san och gemenskapen – hand är mer än en butik

En del av det som skänks går ut till Uppsala Stadsmissions verksamheter till dem som behöver, resterande säljs i butikerna. I butiken i Boländerna säljs kläder, skor, väskor och textil till kilopris och prylar som husgeråd, böcker, smycken, leksaker och annat kostar fem kronor styck. I Gränby och Gottsunda kan man fynda till bra priser. Ibland är kläderna enkla och lite slitna, ibland är det tvärtom.
– Vi kan få in kläder av väldigt hög kvalitet, berättar Hans.

Liksom andra i branschen har man på Stadsmissionen i Uppsala märkt av ett allt större intresse för att både ge till och handla second hand. Hans tycker det är bra att många uppsalabor har som vana att när de rensar i sin garderob eller vårstädar hemma alltid fyller en kasse med sådant som kan återanvändas i en secondhandbutik. Många känner tillfredsställelse av att bidra till återvinning som är bra för miljön och ge stöd till människor i utsatthet.
– Samtidigt som det blir ordning och reda hemma. Det går bra att skänka gåvor i alla våra butiker. Vi tar tacksamt emot det som är helt och rent.

Många tycker också det är roligt att handla secondhand. Man kan fynda, bli nostalgisk när man hittar den där saken man minns från barndomen eller hitta de där plaggen som inte går att köpa längre.
– Hos oss hittar alla något att bli nöjd med, avslutar Hans. Välkomna förbi när det passar!

Butiken i Gottsunda centrum är öppen mellan 10-19 på vardagar, 10-17 på lördagar och 11-17 på söndagar. I Gränbystaden är öppettiderna 10-20 varje dag i veckan. Butiken i Boländerna har öppet onsdagar och fredagar klockan 10–18 samt lördagar klockan 10–16.

TEXT O FOTO: **ANNA LÖFVING**





Morteza och Per står bakom disken i Boländernas outlet/gåvomottagning. ”Fullt upp” hälsar de.



Gottsunda centrums butik är också en riktig mötesplats, dit människor kommer för att träffa kompisar och prata bort en stund. Angelica Renman, Yazan Omarien och Nesrin Arsalan jobbar alla som säljare i butiken och trivs fint. ”Vi har stammisar och nya människor här varenda dag”, berättar Yazan. ”Det är en jättefin arbetsplats tycker jag.”









Vintage- och retrofukuserad second hand

Hos Beyond retro hittar du alltid något unikt

Längst in i Forumkvarteret på Dragarbrunnsgatan mitt i Uppsala hittar vi den populära butiken Beyond retro. Konceptet beskrivs som ”vintage- och retrofokuserad second hand” och startades för snart 25 år sedan i London i England.

Slow fashion är ledord och grundfilosofin att handplocka plagg efter rådande trender och möjliggöra för människor att hitta sin personliga stil. Susanna Delborn är butikschef i Uppsala och hon berättar att man funnits på samma plats i lite mer än fyra år.

– Beyond retro är ett dotterbolag till företaget Bank and vouge och i Sverige finns butiker i Uppsala, Stockholm, Göteborg och Malmö, säger hon. Vi trivs bra i Forumkvarteret här i stan.

Kläderna som köps in är noga utvalda och säljs till kunder i alla åldrar och både till män och kvinnor. En stor och viktig kundgrupp är studenter.

– Ungefär hälften av de som handlar hos oss är studenter, men vi har kläder som passar för alla människor och för många olika tillfällen i livet.

Susanna tycker själv att det är bra om människor handlar second hand. Att det både främjar miljön och den enskilda personen, som ofta får plagg av bra kvalitet som håller lång tid och är unika.

– Plagg som är från 90-talet och tidigare har en helt annan kvalitet än vad nya plagg har. Det betyder att man inte behöver köpa nytt hela tiden och dessutom får man kläder som man vet att ingen annan har likadana.



Susanna Delborn och Isaac Tingey är ansvariga för Beyond retro i Forumkvarteret i Uppsala. Det finns fem anställda i butiken, som beskrivs som ”vintge- och retrofokuserad second hand”.

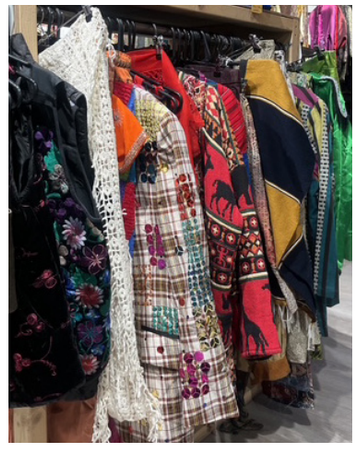
Det bästa med Beyond retro tycker både Susanne och hennes kollega Isaac Tingey, som är assisterande butikschef, är att det är roligt att handla i butiken. Man kan alltid hitta unika plagg som passar vid olika tillfällen och till ett pris som man har råd med.

– Välkomna hit, avslutar Susanna. Vi har öppet mellan 10 och 19 alla vardagar, 10 och 17 på lördagar och 12 och 17 på söndagar.





I butiken finns förutom klädesplagg, skor och en mängd olika accessoarer. Kläderna kommer främst från företagets stora outlet i Malmö.





Över 8 000 handplockade vintageplagg finns att välja mellan i den mysiga butiken i Forumkvarteret i Uppsala. ”Välkommen till vårt outletrum, fyllt med vintage och second hand kläder med reducerade priser från 25% upp till 60%. Vi fyller på rummet varje torsdag” kan man läsa på butikens hemsida. .

Loppis Poppis

– En del nytt, men det mesta second hand

Sedan fem år finns en spännande liten butik längs Skolgatan, i närheten av Fyrisån, vid namn Loppis Poppis. Ursprunget är finskt och Jenni Parviainen, som äger butiken tillsammans med sin man, berättar att de tidigare höll till i Gränby.

– Mellan 2016 och 2021 hade vi vår secondhandbutik där, men så hittade vi den här lokalen och ville prova den.

Och affärerna går bra. Jenni säger att idén är att varva secondhand med nya varor och att hon och hennes man startade den första butiken i närheten av Helsingfors för 30 år sedan. Idén är dels att människor antingen kan sälja på kommission, vilket innebär att man lämnar in plagg som man vill sälja och att butiken har dem framme under 30 dagar. Efter den månaden får man ett mejl där det står hur försäljningen gått och vilka pengar den inbringat.

– Personen får behålla 40 procent, säger Jenni, och det som inte sålts kan man hämta tillbaka.

Om man inte hämtar plaggen får de hänga kvar, men så småningom rensas det som inte säljs bort för att ge plats åt nya plagg. Det som inte går att sälja och som inte tas tillbaka skänks till välgörenhet.

– Man får lämna max 30 plagg åt gången och allt måste vara helt och rent och säljbart. Det ska vara god kvalitet på det som lämnas och vi bestämmer vad vi tar emot.

En annan variant hos Loppis Poppis är att kunden hyr en egen klädstång i butiken och på den finns det max 50 galgar att fylla. Det kostar 349 kronor per vecka att hyra en sådan och man prismärker sina plagg själv.

– Prislappar får man av oss, så att det blir enhetligt. Vi behåller en viss del av det som säljs så, men det mesta får säljaren behålla.

Populärast är dock att sälja på kommission och Jenni säger att när de startade i Finland på 90-talet var ekonomin väldigt dålig där och många människor behövde pengar till sin försörjning. Idag är kanske läget lite annorlunda, men det kan bli en bra extrainkomst för den som har populära plagg att sälja.

– Det vi säljer ska passa säsongen som är och också följa trender, säger Jenni. Kläderna som säljs här är kanske inte de allra billigaste och ingenting kostar under 70 kronor.

Det händer att man säger nej till vissa plagg eftersom de inte får vara allt för omoderna. Jenni skrattar.

– Vi tar emot de flesta märken och stilar, men det är klart att det måste vara säljbart.

Kunderna som kommer till Loppis Poppis är i alla åldrar och både män och kvinnor. Eftersom de har en ganska stor leksaksavdelning – Jennis man är väldigt noga med den berättar hon – är den populär bland barn i Uppsala. Man säljer också viss kosmetika, prydnadssaker, glas, porslin, strumpor, en del inredningspryllar och lite annat.



Loppis Poppis säljer kläder och prylar, både second hand och nytt.

– En del nytt, men det mesta second hand, säger Jenni. Priserna hos oss är bra och kvaliteten god. Välkomna hit för att lämna varor eller handla sådana.

Loppis Poppis har idag 4 anställda och i Sverige har man även en butik i norra Stockholm. Öppettider är: Mån-fre 11-18, lör-sön 11-16. Nedan: Jenni P.





TEXT O FOTO: **ANNA LÖFVING**

Vi sätter färg på Uppsala
björn ehlin HAIRTEAM
Sysslomansgatan 8 | Tel. 018-105900 | www.hairteam.se

Litteraturens hus

Uppsala · Program höst 2026

ÅTERKOMMANDE

Boksläpp i egen regi
Se uppsalaforfattarsallskap.se

Meditation och Poesi
Fredagar jämna veckor 16.30–17.30 från vecka 34 till 50
Arrangör: Uppsala författarsällskap

Onsdagspoesi
7 oktober, 4 november, 18.00–19.00
Arrangör: Litteraturcentrum

Afrikansk bokcirkel
22 oktober, 12 november, 10 december, 18.00–19.30
Information på uppsalaforfattarsallskap.se
Arrangör: Uppsala Afrikagrupp

Augusti

30 **Den unga Kerstin Thorvall, författarvandring med Beata Arnborg**
14.00 · Arrangör: Uppsala författarsällskap

September

12 **Kulturnatten: Författarstafett och bokbord**
12.00–16.00 · Arrangör: Uppsala författarsällskap

Oktober

8 **Författarsamtal med Marie Lok Björk**
18.00–19.00 · Arrangör: Uppsala författarsällskap

11 **Konstnärssamtal med Mar Serinyà Gou, residenskonstnär från Spanien**
16.00–17.00 · Arrangör: Uppsala konstnärsklubb i samarbete med Uppsala författarsällskap

14 **Lena & Ulf samtalar med Johan Brännström**
18.00–19.00 · Arrangör: Litteraturcentrum

15 **Författarstafett 4 × 20 min**
17.30–19.30 · Arrangör: Uppsala författarsällskap

29 **Författarsamtal med Mia Ajvide & John Ajvide Lindqvist**
18.00–19.00 · Arrangör: Uppsala författarsällskap

November

5 **Författarsamtal med Isabella Nilsson**
18.00–19.00 · Arrangör: Uppsala författarsällskap

15 **Fängslade författares dag med journalisterna Joakim Medin och Sofie Axelsson Medin**
13.30–15.00 · Plats: Stadsbiblioteket. Boka plats på bibliotekuppsala.se
Arrangör: Uppsala Stadsbibliotek, Svenska PEN, Uppsala författarsällskap

17 **Författarsamtal med Nikolas Lunabba**
18.00–19.00 · Arrangör: Uppsala författarsällskap

18 **Lena & Ulf samtalar med Alexander Gagliano och Kina Pohjanen**
18.00–19.00 · Arrangör: Litteraturcentrum

19 **Anna Sundström, kulturchef UNT, och Siri Christiansen, radiojournalist**
18.00 · Arrangör: Mellansveriges frilansjournalister

21 **Författarstafett 5 × 20 min**
18.00–21.00 · Arrangör: Uppsala författarsällskap

December

5–6 **Julmarknad**
Arrangör: Kulturkvarteret Walmstedtska

9 **Ett samtal med den norske dramatikern Arne Lygre**
18.00 · Plats: Uppsala Stadsteater
Arrangör: Uppsala författarsällskap, Uppsala Stadsteater

Mer info, se respektive arrangörs hemsida.
Fler arrangemang kan tillkomma.

Verksamheten i Litteraturens hus görs med stöd av Uppsala kommun

Ska få fler att söka polisutbildning

– Friskis&Svettis i samarbete med Polisen

För att skapa intresse för polisyrket tar Polisen ett nytt grepp och samarbetar med Friskis och svettis. Syftet är att få fler att söka polisutbildningen och klara de fysiska testerna i uttagningarna.

– Vi på Friskis tyckte ett samarbete med Polisen var en jättebra idé. Friskis och svettis riks utvecklade ett koncept och ett digitalt träningsprogram med polisinriktade pass. I oktober kommer vi i Uppsala att ha öppet hus ihop med polisen, där man kan testa de olika träningsmomenten, berättar Helena Hovstadius, verksamhetschef för Friskis och svettis, Uppsala.



Helena berättar vidare att utgångspunkten är att Sverige behöver fler poliser och polisen behöver fler sökande till polisutbildningen. Inte minst behövs fler tjejer och gärna med annan etnisk bakgrund än traditionell svensk. Då måste man hitta nya vägar.
– Ett problem är att många av de som faktiskt söker polisutbildningen misslyckas på den rätt tuffa fysiska delen i uttagningen. Och det är här vi kommer in. Vi kan ju det där med fysträning.

Friskis och svettis blev kontaktade av Polisen som frågade om de ville hjälpa till att ta fram träningspass som de som vill söka till utbildningen kan öva på innan de kommer till uttagningen.

Samarbetet har bland annat resulterat i ett digitalt träningsprogram, framtaget av Friskis och svettis riks. Med inspiration från de fysiska momenten i prövningen till polisutbildningen har olika träningspass utvecklats och kommer att finnas tillgängligt



digitalt via en app, så att man kan träna både på gymmet och hemma.
– Träningspassen är bra och roliga för alla, inte bara för dem som tänker sig att bli polis, försäkrar Helena.

Den 18 oktober arrangeras öppet hus på Friskis, Uppsalas anläggning i Ultuna. Då kan man träffa poliser, ställa frågor om yrket och utbildningen och testa fysiska utmaningar med sikte på prövningen till polisutbildningen.
– Vi tycker det är ett jättebra sätt att fånga upp intresserade.

Anläggningen hålls öppen för alla, även för de som inte är medlemmar och det är gratis. Alla är välkomna. Man behöver inte tänka sig en karriär inom polisyrket. Funktionärer finns på plats i gymmet, ger instruktioner och hjälper besökarna att prova olika moment och få en känsla för vad som krävs fysiskt för att klara polisens uttagningar.

Foto: Helena Hovstadiu/s Mikael Wallersted

Terra vino

– upplev Italien på riktigt

Nu lanseras Terra vino, för dig som vill upptäcka norra Italien bortom de vanliga turistvägarna.

Här skapas personliga upplevelser där vackra vandringar, fantastiska viner, genuin mat och Italienska miljöer möts. Föreställ dig en vandring genom vinlandskap och dramatiska berg, följt av ett privat möte med en vinmakare, en lång lunch med lokala delikatesser eller en middag på en plats du aldrig hittat på egen hand.

Terra vino vänder sig till både privatpersoner och företag som söker något mer än en traditionell resa - en upplevelse att minnas! Varje upplevelse skräddarsys från grunden efter sällskapets önskemål, intressen och drömmar.
– Vi vill inte bara visa upp Italien. Vi vill skapa möten och upplevelser som känns äkta. Varje sällskap är unikt och därför ska också upplevelser vara det, säger grundaren Fredrik Hagström

Bakom Terra vino finns en livsdröm som blivit verklighet. Efter ett helt liv som företagare inom måleribranchen valde Fredrik att byta spår, utbilda sig till sommelier och följa sin passion för vin, vandring och Italien.

Idag tillbringas stora delar av året i Italien, där nya vingårdar, restauranger, vandringsleder och lokala guldkorn upptäcks och förvandlas till unika upplevelser.
– Jag gjorde det många bara drömmer om - jag vågade börja om och följa min passion. Nu vill jag ge andra möjligheten att uppleva Italien på ett sätt som de aldrig glömmer, säger Fredrik. Terra vino handlar om det genuina: små vingårdar, lokala smaker, storslagen natur och personliga möten.





Uppsala Komvux bjuder in till utbildningsmässa 22 oktober klockan 10–15.

Välkommen till Utbildnings- och jobbcenter Boländerna, Bolandsgatan 4.

Mässa för yrkesutbildningar

- Träffa alla våra utbildningar och skolor.
- Fråga om studier.
- Få hjälp med din ansökan till Komvux i Uppsala.

Läs mer på: **uppsala.se/komvux**



VIBY SÄTERI SATSAR PÅ MUSIKEVENEMANG



Oscar Erlandsson tog över Viby säteri 2020.

Viby säteri i Harbo har anor långt tillbaka i tiden. Oscar Erlandssons farmor och farfar tog över gården 1977. Oscar har länge drömt om att själv ta över gården, och den drömmen blev verklighet 2020. Hans verksamhet består i nuläget av fårproduktion, jordbruk och skogsbruk.

– Harbo är ett bra område för djuruppfödning. Det är perfekt att ha djur här på gårdarna, säger han.

Oscar har också ett stort musikintresse och har besökt många olika konserter under sitt liv. Han har länge haft en idé om att arrangera musikevenemang på säteriet. Det är faktiskt något som har prövats tidigare och han berättar att på 1980-talet arrangerades ett sommarspel på gården, där allmänheten bjöds in till musikkvällar. Idén väcktes till liv igen när hans vän gick bort före sin 30-årsfest.

– Då hade vi redan bokat plats och band, så det blev en typ av hyllningsfest i stället, säger Oscar. Jag visste att vi skulle köra en uppföljare när jag hade fått ordning i maskinhallen.

Redan när han tog över gården 2020 började han fundera på att bygga en scen inne i maskinhallen. Den har stora ytor, vilket gör att det finns potential att ta emot många gäster. Dessutom ligger gården på en väldigt bra plats och det är lätt att ta sig dit både kollektivt och med bil.

Den 8 maj i år arrangerade han sitt första musikevenemang, vars fokus var en Harbobaserad kväll med lokala musiker som spelade visor och countrymusik. Den 9 maj hölls en hårdrocksfest och den 14 augusti arrangerades en countrykväll. Det har varit många besökare, uppemot 450 vid det första evenemanget, och responsen har varit väldigt positiv.

– Det finns ett stort intresse för sådana här musikkvällar, säger Oscar. Jag har fått jättemånga fina ord från gästerna och många klappar på axeln.

Hans flickvän delar också samma intressen. Hon har en gård utanför Vänge, där hon driver café och musikkvällar. Under musikkvällarna på Viby säteri serveras mat som kommer antingen från Oscars gård eller hans flickväns gård. All mat är baserad på lokala produkter. Dessutom har de fullständiga rättigheter att servera alkohol.

– Det uppskattas att kunna ta en öl till maten. Det höjer ju stämningen, säger Oscar.


The cabinets spelade på Viby säteri den 8 maj.

Det unika med att hålla musik-evenemang på säteriet är också den lantliga omgivningen, som Oscar tror skapar en helt annan känsla. Förutom att det varit uppskattat hos gästerna, så har också alla artister som han har frågat tackat ja och tyckt att det är roligt att komma ut på landet.

– Det blir en väldigt härlig kväll när man öppnat upp gården och får dit allt folk, säger Oscar. Jag brinner för att visa upp det här gårdslivet.

Förutom mat och musik har besökare också fått ta del av konst från olika konstnärer. Konsten har en rolig och ovanlig prägel, vilket har varit väldigt populärt bland gästerna. Dessutom har en smed varit på plats och sålt smidesvaror.

Eftersom maskinhallen håller samma temperatur som utomhus är musikevenemangen styrda av vädret. Framtida evenemang är än så länge bara på planeringsstadiet, men till våren finns planer på ett event med gammal rock n roll musik.

– Scenen och barerna är ju byggda för att stanna, avslutar Oscar.

TEXT O FOTO: **LINA-MARIA HJORTELL**



Ulva Kvarn

Öppet året runt!

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



Lilla KRABATEN

DIN LOKALA LEKSAKSAFFÄR MED DET LILLA EXTRA OCH PERSONLIG SERVICE

Hos oss hittar ni kvalitetsleksaken 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

Livs levande musik

Din musik i Uppland



22 okt 19.00 UKK, Stora salen

Bruch och Brahms

Uppsala Kammarorkester
Jascha van der Goltz, dirigent
Anna Agafia, violin

Musik av Nicolai, Bruch och Brahms



24 okt 13.00 UKK, Sal B

Peter och vargen

Familjekonsert med Uppsala Kammarorkester
Eva Lauenstein, dirigent

Musik av Sergej Prokofjev

Se den belönade animerade filmen och hör den fantastiska musiken live!

Arrangeras med stöd från Region Uppsala, Filmverksamheten



24 okt kl 16, UKK, Restaurangen

Carte Blanche

Trio X med hemliga gäster
Fri entré!

Samarbete med Uppsala Konsert & Kongress och Musikens Hus Vänner



26 okt 13.00, UKK Sal B

1789 *Den franska revolutionen*

Linnékvintetten
Moa Silén, skådespelare

Dramatisk musikföreställning för unga och vuxna om franska revolutionen

Rekommenderad ålder från 12 år.

MUSIK I UPPLAND

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

Variation och rörelseglädje på Höstlovslägret

Uppsala sport camp hade sitt första läger i somras, och till höstlovet är det dags igen. Lägret tar emot barn mellan 5 och 13 år, som under fyra dagar får prova på sporterna tennis, friidrott, fotboll, basket, dans och innebandy.

– Det blir lite av varje sport varje dag. Dagarna går snabbt och alla är väldigt förväntansfulla. I slutet av dagen är barnen trötta, men nöjda, säger Lawrence Apelgren som är lägerledare på Uppsala sports camp.

Lawrence håller själv i friidrotten och leder lägret tillsammans med de andra lägerledarna. Theia Schytzer är en av dem, som kommer att hålla i danspassen. Hon har själv dansat hela livet, främst inom stilarna hiphop och feminine vibe. Under lägret får barnen lära sig en koreografi, som de kommer att visa på en dansuppvisning för sina familjer sista lägerdagen.

– Det är jätteroligt att jobba med barn. De är så ärliga och nyfikna och tycker att det är kul att få röra på sig på olika sätt, säger Theia.

För att vara med på lägret krävs ingen förkunskap. Poängen är att man ska få prova på olika sporter och övningarna anpassas till olika nivåer. Fokuset är på rörelseglädje och att man får utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Lawrence har varit tränare för barn i sport länge men nu är det främst inom tennisklubben Uppsala tennis academy, som Hela staden tidigare skrivit om. Det bästa med att leda barn och unga är att få se dem utvecklas, klara saker de inte först klarat och få ett ökat självförtroende.

– Det kan nästan ge gåshud när man får träffa samma barn över en längre tid, och se hur de växer och klarar nya utmaningar.



Theia Schyzer och Lawrence Apelgren arbetar båda som lägerledare på Uppsala sports camp.

Lägret på höstlovet kommer att hålla till både inne i Svandammshallarna och ute i stadsträdgården, samt på studenternas IP. Att barn och unga rör sig allt mindre är ett känt problem, som påverkar hälsan på både lång och kort sikt. Anledningarna kan vara många, men ofta läggs skärmarna fram som en trolig anledning till att unga blir mer stillasittande. Lawrence vågar inte säga själv om det är något han själv ser, men han har efter att ha jobbat med barn länge märkt att många av barnen har kortare uppmärksamhetsspann än för några år sedan.

– De har svårare att hålla fokus på en sak under längre tid, utan det krävs ständigt nya intryck och instruktioner för att hålla kvar fokuset.

Just därför tycker Lawrence att det är viktigt att hitta det lustfyllda i sport och rörelse, och att det inte alltid ska handla om tävling. Och han är helt övertygad om att det alltid finns någon sport som passar alla.

– Allt passar inte alla, men det finns alltid något som passar alla. Det är därför vi vill låta barn få prova på många olika sporter. Oftast är det någon eller några sporter som ett barn tycker är extra kul, säger han.

Mer information om lägret och anmälan hittar du på uppsala-sportcamp.se

TEXT O FOTO: **EMMA TAPPER**

Kaddish till UKK

”Kaddish”, Carl-Johan Vallgrens första skiva på 16 år, är ett intimt album om omvälvande kärlek, plötslig död och förlamande sorg. Albumet och romanen ”Kärleken” är tvillingverk som berör hustruns bortgång i cancer med återblickar bakåt i tiden. I höst tar han med sig bandet och ger sig ut på Sverigeturné med de nya berättelserna, och den 22 oktober kommer de till UKK.kl 19.00

Renovera Ackis

Arbetet med att renovera centralblocket vid Akademiska sjukhuset går vidare. Sjukhusstyrelsen har tillstyrkt att ett programarbete startas till en utgift på högst 50 miljoner kronor. Den preliminära utgiften för program- och genomförandefasen beräknas till 670 miljoner kronor, inklusive 120 miljoner kronor för evakueringslösningar. Projektets påverkan på vården ska återrapporteras till sjukhusstyrelsen senast i juni 2027.

BIOTOPIA
Biologiska museet i Uppsala



ÅTERBRUK

Höstlov på Biotopia

Kom och skapa i skräp! Laga trasigt istället för att köpa nytt! På Biotopia fyller vi museet med inspiration och möjligheter till att skapa och tänka cirkulärt.

- Återbruksverkstäder
  Skapa masker, utklädnader, toarullsgubbar och nåldynor
- Laga kläder med symaskin
- Bli en klimatkluring
  Lös pussel och kluringar och lär dig mer om klimat och resurser

För mer info:

KLIMATKLURING

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

www.helastadenuppsala.nu

Fler annonser och mer att läsa där!



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

Tusen år av flärd

Historisk modevisning vid Gamla Uppsala museum



Under Den historiska modevisningen vid Gamla Uppsala museum kunde man se klädesplagg från Vendeltiden till början av 1900-talet. ”Klädesplaggen speglar sin tid och livet de personer som bar dem levde”, berättar Amanda Rimmer, museipedagog på museet. Fredrik, Lovisa och Olle (se bild sidan 1) medverkade och var lika förtjusta alla tre. ”Vårt stora intresse!”, säger de med en mun.

– Idag visar vi upp tusen år av mode, berättar Amanda Rimmer, som är museipedagog på Gamla Uppsala museum. Från Vendeltiden till slutet av 1800-talet.

Det är helg i mitten av oktober och utomhus duggar regnet. Den historiska modevisningen på Gamla Uppsala museum försiggår inomhus, men i pausen mellan catwalk 1 och catwalk 2 har mannekängerna en paus. De samlas framför de stora Kungshögarna för fotografering och en pratstund. Amanda ler.
– Alla är glada och tycker att det är roligt att träffa likasinnade idag. Många har sytt sina egna dräkter och har som sitt stora intresse att vara med i sådana här sammanhang.

Den första Historiska modevisningen vid Gamla Uppsala museum hölls 2018 och eftersom både medverkande modeller och besökare uppskattade evenemanget har det fortsatt. Det finns inga andra krav på de som deltar än att kläderna de bär ska vara historiska, och under uppvisningen berättar två konferencier om plaggen och accessoarerna. Det kan handla om hattar, smycken, kjolar, kängor, väskor eller rockar. Alla plagg speglar tidsandan de härstammar från och man kan utläsa mycket av hur kläderna tillverkats, materialet de är gjorda av och hur de bärs. Såväl överklass som arbetarklass är representerade.
– Människor har alltid velat visa upp vilka de är genom sina kläder, berättar Amanda. Här finns amerikanska sydstatare och svenska bondflickor. Det är olika material, som ylle, siden, sammet, läder och mycket annat.

Tre av de som medverkar vid modevisningen idag är Olle Paulsson, Lovisa Klingfors och Fredrik Kullenberg. Olle, som bor i Stockholm, säger att han är intresserad av det mesta som har med 1700-talet att göra. Han går gärna på fester med tema 1700-tal, spelar själv fiolmusik från den tiden och har låtit sy upp en dräkt som påminner om sådana en del män hade under det århundradet. Att träffa andra med samma intresse tycker Olle är toppen.
– Vi har det jättetrevligt och har myket att prata om.

Fredrik tycker att vikingatiden är en väldigt spännande tid och har klätt sig som en bryggare från Birka idag. Han var även med på förra årets modevisning och säger att det är väldigt roligt att delta och att träffa andra med samma intresse under sådana här premisser.
– Det är kul att hänga runt här och prata historia och visa sina kläder. Jag föreställer en bryggare med pösbyxor och en rock av ylle. Det är en vän till mig om sytt upp det här.

Lovisa Klingfors från Tobo har till skillnad mot de andra sytt hela sin vackra 1700-tals dräkt själv. Klänningen som hon bär idag är inspirerad av engelskt 1780-talet, men hon har har flera andra liknande klänningar hemma.
– Jag lär mig från Youtube, berättar hon, och har sytt flera olika historiska dräkter. Det är jätteroligt, men än har jag inte sytt plagg till andra.

TEX O FOTO: **ANNA LÖFVING**

BADMINTON SWEDEN
BADMINTONLIGAN

HEMMAMATCH
PREMIÄR
VICTOR BADMINTONLIGAN

FYRISFJÄDERN

VS

TBF
TROLLHÄTTANS
BADMINTONFÖRENING

TROLLHÄTTAN

TISDAG 20 OKTOBER 2026
MATCHSTART 18:00

FRUKOSTKLUBBEN

Motion, nätverk och frukostbuffé tillsammans med ett härligt gäng

Fyrisfjädern Badmintonklubbs **FRUKOSTKLUBBEN** är för alla – partners, företagare och egna medlemmar, som vill spela badminton, bordtennis och pickleball. Eller bara umgås och ha trevligt med ett glatt gäng och tillsammans avnjuta en härlig frukostbuffé efter träningen.

FRUKOSTKLUBBEN är på fredagsmorgnar. Kaffet är klart från kl. 06.30 med trevligt morgonsurr innan träningen kl. 07.00. Frukostbuffén står sedan redo i vår cafeteria från kl. 08.30, så du hinner att vara på jobbet till kl. 09.00.

FRUKOSTKLUBBEN kostar 4 995 kr per termin men vi erbjuder återstående delen av höstterminen för 3 500 kr.

Vid intresse kontakta Kim Knudsen enligt uppgifterna nedan.

Kim Knudsen
Sport- och Marknadschef
Email: kim.knudsen@fyrisfjadern.se
Tel.: 0704-202202

