GODA NYHETER FRÅN
HELA STADEN UPPSALA

UPPSALAS STÖRSTA GRATISTIDNING
VECKA 44 - 2026

Hämta ditt gratisexemplar utanför en butik i närheten

(kolla vilka på helastadenuppsala.nu)



Det går vilt till på Landsberga gård, sidan 23

Dags att söka elitidrottsstipendier, sidan 5

Vi heter Renare och vi menar'e, sidan 7

MÖTESPLATS MIKAELSGÅRDEN

Om några månader beräknas den nya Mikalesgården, på samma plats som den gamla, vara färdig att använda, sidan 21

Också i regn och rusk ...

Då har det blivit höst på riktigt riktigt till slut! Och fullt tillåtet att stanna inomhus så mycket man vill. Vilket både jag och mina två katter gärna vill. Ingen av oss går ut om vi inte absolut måste.

Du som läser det här, åtminstone pappersversionen, har begett dig utomhus för att hämta en tidning. Kanske hade du inte långt utan hittade senaste HsU i din kvartersbutik, men hur som helst är jag tacksam för att du tog dig ut. Och hoppas att du får valuta för pengarna ... höll jag på att skriva. Valuta för promenaden menar jag!

För Hela staden är ju gratis. Det har den alltid varit och kommer alltid att vara. Dock – och nu kommer jag till något som känns viktigt – har du lust att bidra med en liten slant till vårt arbete blir vi på redaktionen väldigt glada. Vi har skaffat ett swish-nummer, du ser det här bredvid, och om du använder det, eller skannar QR-koden, bidrar du med 50 kronor.

Du behöver alltså inte, du kanske är lika pank som jag, men du får gärna ... Om du vill. Nu har jag sagt det och tänker inte tjata, men såklart förstår alla att "alla bäckar små ..." kan betyda mycket.

En ny tidning som sagt, fylld av glada, goda och fina nyheter om vårt kära Uppsala.

Också i regn och rusk och mörker är Uppsala världens bästa stad att bo i och jag är så glad för att få finnas just här. Av alla miljoner platser i världen man kunnat hamna på.

Hoppas din vecka är bra och att du tänker fira Halloween eller Allhelgona med familj och vänner. Eller för dig själv, med ett par katter i soffhörnan.

Ses om ett par veckor igen!

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

Betala med Swish

123-700 63 98

50kr Hela staden

swish®

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@ofreslotts media.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@ofreslotts media.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.

FIMBUL & FERM

Två svenska MAD-tecknare.



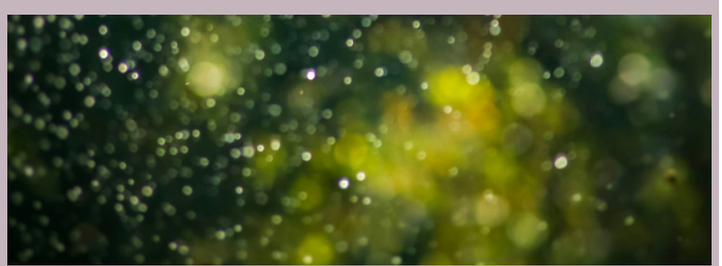
Utställningen visas t.o.m. 28 mars 2027.

ÅBERGS
MUSEUM
OCH RESTAURANG

ÖPPET: Mån-sön kl 11-16 • Bålsta • Tel 08-411 00 40 • abergsmuseum.se • abergsshop.se

För en bättre värld

I Sävja kyrka blir det ”Musikkafé för en bättre värld” den 19 november klockan 19.00. Den som vill medverka med sång, musik, cirkuskonster eller poesi eller bidra med fika kan höra av sig senast 16 november till inger.knecht@svenskakyrkan.se. Alla intäkter går till Act Svenska kyrkan.



Hansson de Wolf united

I Stora salen på UKK är det konsert fredagen den 20 november 2026 klockan 10.30. Det är legendariska Hansson de Wolfe United som spelar. Bandet består av Lorne de Wolfe – sång, klaviatur, Jonas Isacsson – gitarr, Andreas Dahlbäck – trummor, Gustaf Hielm – bas och David Nyström – keyboards.Bokningsbolag är Jazzagenturen. Konserten är två timmar och biljettpriset 610-660 kronor. Serviceavgift tillkommer.

Marklyft på Lilla scenen

Fredagen den 27 november 2026 kl. 19:00 och lördagen den 28 november 2026 kl.15:00 spelas ”Marklyft” på Lilla scenen. Den är en och en halv timma lång och det är ingen paus. Biljetterna kostar mellan 150 och 345 kronor. Föreställningen är ordlös och kan förstås av alla oavsett språk. Marklyft sätts upp i samarbete med Riksteatern och Uppsala Riksteaterförening.





Röda Ladan

RASBO · GARNBUTIK

200 m² garn · mönster · tillbehör · pussel

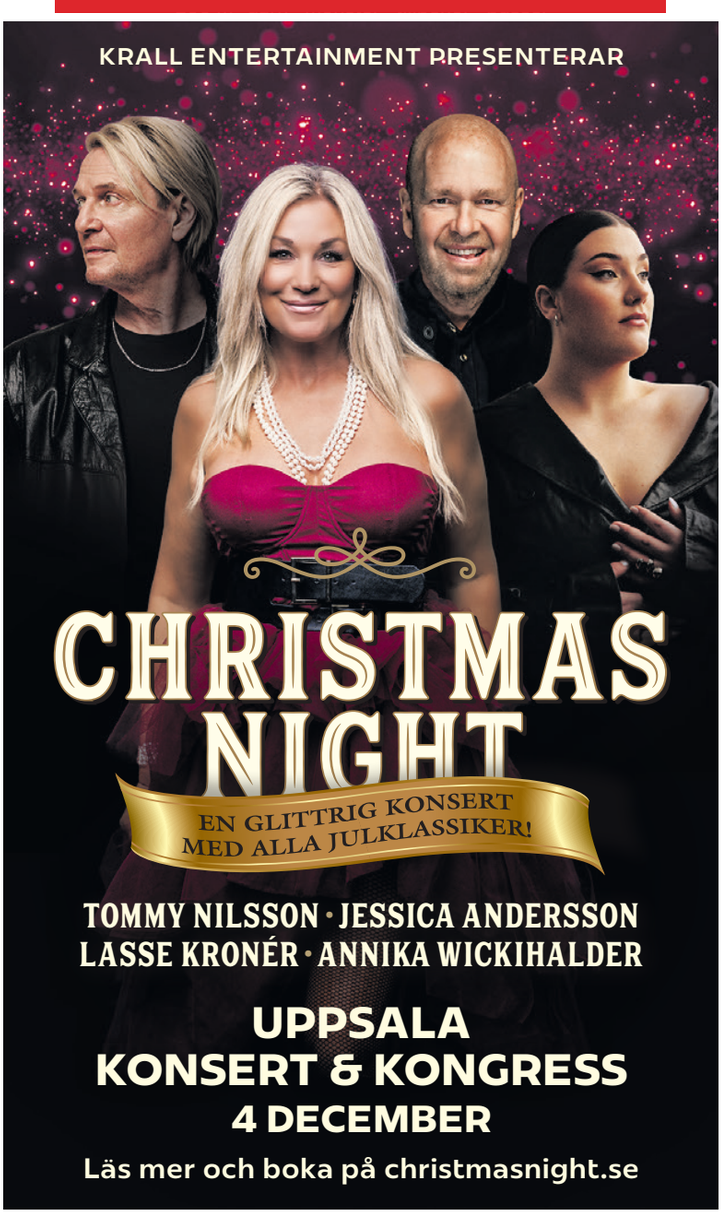
uppsalagarn.se

Instagram @garnbutiken.rodaladan

Väg 288 · 10 min från Gränby C · 018-36 55 27

ÖPPET

Ons–fre 11–18 · Lör–sön 11–14



Dags att söka Elitidrottsstipendier

– Ceremoni i Stadshuset – också för att fira Uppsalas elitidrottare som tagit medalj under 2026

Uppsala kommun delar varje år ut elitidrotts-stipendier till idrottare som är på väg mot nationell eller internationell elitnivå. Stipendiet är ett personligt stöd som kan användas till exempelvis träningsläger, tävlingar och tränarhjälp.

– Du kan söka stipendiet om du är medlem i en förening som är medlem i Riksidrottsförbundet - det behöver inte vara en bidragsberättigad förening hos idrotts- och fritidsnämnden, berättar de ansvariga på kommunen.

Det är möjligt att söka stipendiet för den som är aktiv idrottsutövare eller parasportare i sverigeeliten och satsar målmedvetet för att nå internationell framgång. Viktigt är också att man är en god förebild för barn och ungas verksamhet eller en förebild för agendamålen.

– Du måste vara bokförd i Uppsala kommun, men du kan vara verksam i en förening utanför kommunen om den aktuella idrotten inte finns i någon förening i Uppsala.

Det handlar om fyra stipendier på 50 000 kronor vardera och kategorierna är:

1. en manlig elitidrottare
2. en kvinnlig elitidrottare
3. en manlig elitidrottare inom parasport
4. en kvinnlig elitidrottare inom parasport.

Om du vill söka stipendiet ska du komma ihåg att din ansökan ska vara personlig. Av de inkomna ansökningarna väljer idrotts- och fritidsnämnden varje år ut de utövare som bäst passar in på kriterierna. Stipendierna delas ut i Uppsala stadshus (ingång via Stadshusets huvudentré) i samband med ett evenemang den 13 februari 2027.

– Entrén är fri och någon föranmälan behövs inte. Alla är välkomna dit!

Under ceremonin i Stadshuset, när de fyra elitidrottsstipendiaterna hyllas, kommer även de elitidrottare som framgångsrikt tagit medaljer och representerat kommunen på seniornivå i tävlingar som SM, NM, EM, VM och OS att firas.

– Vi uppvaktar idrottare och lag som under 2026 gjort stora prestationer på seniornivå, SM-guld, internationella medaljer eller segrar på internationella tourer. Föreningen ska ha säte i Uppsala och vara ansluten till Riksidrottsförbundet, säger de ansvariga.

Fyra framstående idrottare från Uppsala fick 2025 års stipendium för sina imponerande prestationer och sitt engagemang. Två kvinnor och två män – varav två är parasportare – visar vägen för framtidens idrott. Elina Sheremey, (rytmisk gymnastik), Sakarias Ulriksson (innebandy), Ebba Årsjö (alpin parasport), Emil Mörtberg, (alpin parasport).

Dessa idrottare har inte bara nått framgång på hemmaplan, utan också internationellt. ”Med hårt arbete och stark vilja inspirerar de både Uppsala och svensk idrott”, skriver kommunen på sin hemsida.

Ansökningsperioden öppnade måndagen den 12 oktober och pågår fram till den 29 november.

Du hittar ansökningsblanketter och mer information på Uppsala-kommun.se

Kontakta idrotts- och fritids-nämnden, telefon (kommunens kontaktcenter): 018-727 00 00, E-post: idrotts-fritidsnamnden@uppsala.se om du har frågor.

Från kommunen hälsas att det här är ett betydelsefullt stöd för kommunens lokala talanger och en fin möjlighet att lyfta fram Uppsalas idrottsprofiler.









Några av förra årets stipendiater var: Manlig idrottare – Sakarias Ulriksson, Kvinnlig idrottare – Elina Sheremey, Kvinnlig parasportare – Ebba Årsjö och Manlig parasportare – Emil Mörtbe.

Helt nya svampdjur

Paco Cárdenas och Julio A. Díaz, zoologer vid Evolutionsmuseet vid Uppsala universitet, deltog i maj 2026 i en expedition till Arktis, ledd av Greenpeace, för att kartlägga djurlivet i djuphavet. Flera tusen meter ner i djuphavet hittade Paco Cardenas svampdjur, som troligtvis är helt nya för vetenskapen. Artrikedomen var överraskande och så även den kraftiga sjögång som rådde till havs.

Nobody’s soldier

Lördagen den 21 november bjuder S:t Pers kyrka in till en kväll som kretsar kring ett hållbart och rättvist fredsarbete, och då arrangeras en konsert kl 19.30, Nobody’s soldier. Kören sjunger sånger av bland andra Stevie Wonder, Abba, Hozier och Cornelis. Det är också ett seminarium kl 18.00 med utgångspunkt i Kairosdokumentet. Till både konsert och seminarium gäller fri entré.

Förnuft och känsla

Den 28 november 2026 klockan 18.00 har Jane Austens klassiker ”Förnuft och känsla” premiär på Uppsala stadsteaters Stora scen. Malin Axelsson har skrivit ett nytt verk fritt efter Jane Austens roman. För regin står Ragna Wei, som regisserat flertalet hyllade föreställningar runtom i Sverige. Biljetterna kostar mellan 150 och 575 kronor.



15 minuters väntetid

Medelväntetiden till 1177 sjukvårdsrådgivningen i Uppsala län når nu målet på 15 minuter. Även variationerna i väntetid över dygnet har minskat jämfört med 2025. Tillgängligheten förbättrades under första halvåret 2026 men försämrades något under sommaren i samband med utmaningar i bemanningen. Arbetet fortsätter med att bland annat korta de längsta väntetiderna.

Luciatåg i Sävja

De barn som vill medverka i Luciatåg kan komma till Sävja kyrka för sångträning fem tisdagar från 3 november 17.30 – 18.30. Alla åldrar är välkomna. Det blir Luciatåg två gånger den 13 december: klockan 10.00. Mässa med stora och små i Sävja kyrka och klockan 16.00 Luciatåg i Danmarks kyrka. Anmälan sker till organisten Inger Knecht. 018-418 10 08. SMS: 076-147 06 67. E-post: inger.knecht@svenskakyrkan.se



Flest vill bli jurister

Totalt har 61 332 personer sökt till program eller kurser vid Uppsala universitet till vårterminen, vilket är en ökning med 2,2 procent jämfört med vårterminen 2026. Flest sökande har Juristprogrammet följt av Läkarprogrammet och Socionomprogrammet.

Litteraturens hus Uppsala

Program november–december 2026

ÅTERKOMMANDE

Boksläpp i egen regi
Se uppsalaforfattarsallskap.se

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

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

Onsdagspoesi
4 november, 18.00–19.00
Arrangör: Litteraturcentrum

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
Plats: Stadsbiblioteket
13.30–15.00 · Boka plats på bibliotekuppsala.se
Arrangör: Uppsala Stadsbibliotek, Svenska PEN, Uppsala författarsällskap

17 Författarsamtal med Nicolas 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
Plats: Uppsala Stadsteater
18.00 · Arrangör: Uppsala författarsällskap, Uppsala Stadsteater

NYHETSBREV

Vårt nyhetsbrev: mejla **kontakt@uppsalaforfattarsallskap.se**

Mer info och länkar till alla arrangemang på **uppsalaforfattarsallskap.se**. *Fler arrangemang kan tillkomma.*

Verksamheten i Litteraturens hus görs med stöd av Uppsala kommun.

Uppsala kommun



”Vi heter Renare och vi menar’e”

Isak, Lucas och Johan är barndomsvännerna bakom Renare Fönsterputs Uppsala. ”Vi är erfarna, effektiva och noggranna. Vi lämnar aldrig en kund missnöjd”, hälsar de.

– Vi letade efter något som människor verkligen behöver hjälp med, säger Isak Lundblad med ett leende. Och hittade fönsterputs!

Det börjar bli kallt i Sverige och kanske är efterfrågan inte som allra störst just nu. Å andra sidan närmar det sig allhelgonahelg och många vill ha fint hemma. Och snart är det jul.
– Våra tjänster efterfrågas året runt. Kanske har många vår och höst som den perioden de främst vill att fönstren ska putsas, men många hör av sig också under sommaren och vintern.

Det började som ett sommarjobb efter nian, när barndomskompisarna Isak, Johan och Lucas testade att putsa fönster i Uppsala. De åkte runt och knackade dörr för att hitta sina första kunder och upptäckte att det var något de ville fortsätta med. I februari 2025, när alla tre var 17 år och fortfarande gick på gymnasiet, registrerade de Renare fönsterputs Uppsala. Två av killarna drev även UF-företag under gymnasiet, och tog sig långt i SM. Framför allt lockades de av att bygga upp något helt eget tillsammans och göra sig ett namn i branschen. Det som började som ett sätt att tjäna pengar på sommarlovet växte därmed till ett seriöst företag, som de drev vidare vid sidan av skolan, och nu efter studenten på heltid.
– UF har gett oss många nyttiga erfarenheter, men det mesta har vi lärt oss längs vägen. Framför allt genom att vara ute och jobba och möta kunder, berättar Lucas Strandberg.

För snart 5 år sen började alltså resan. Ingen av dem hade på den tiden erfarenhet inom ”fönsterputsbranschen”, men de lärde sig snabbt. Bland annat genom att kolla på YouTube-videor för att lära sig grunderna och sedan träna mycket hemma. Det gäller att vara noggrann och ha de rätta hjälpmedlen med sig.
– En gummiskrapa, en tvättpäls, diskmedel, vatten och trasor, säger Johan.

Utrustningen må vara simpel, men god teknik och noggrannhet är det som avgör resultatet. Sedan starten har de putsat tusentals fönster i och omkring Uppsala, från äldre fönster med spröjs till stora, moderna glaspartier. De får mycket beröm för sitt trevliga bemötande och effektivitet. Ett normalstort radhus putsar de oftast på under en timme.
– Självklart är vi väldigt noga och lämnar aldrig förrän husägaren är nöjd, säger Lucas. Vi erbjuder 100% nöjd kund-garanti.
– Många kunder är stamkunder som anlitar oss igen och igen, fortsätter Isak. Det är ett bra betyg.

Att jobba ihop och hos kunder som känns som vänner är det bästa med jobbet. Ibland anlitas de av företag, ibland av privatpersoner, och det viktigaste är alltid att kunden känner sig trygg och blir nöjd med resultatet. Priset är naturligtvis också en viktig del i arbetet.
– Vi ligger bra till om man jämför med andra, säger Johan. Efter RUT-avdraget kan ett vanligt hus eller en lägenhet kosta cirka 800 kronor.

Priset skiljer sig dock beroende på hur många fönster det är och vilken typ av fönster kunden har. De tar betalt per fönster och inte för tiden det tar. Billigast är moderna fönster som inte ska delas och putsas emellan. Innan uppdraget utförs lämnar killarna en offert, som ska godkännas av kunden. I priset ingår rengöring av eventuella spröjsar, av fönsterkarmar och av fönsterbleck, något de funnit att kunderna verkligen uppskattar.

Killarna på Renare värnar alltid om aktiv kommunikation och dialog med kunden. Om man behöver få puts snarast brukar de lösa det och då kan uppdrag utföras inom en vecka. Det beror på arbetets karaktär och handlar det om ett större åtagande är det bra att vara ute i god tid.
– Vi försöker vara på plats när kunden önskar, säger Isak. Det brukar inte vara något problem. Vi har alltid dialog med kunden och hittar en tid som passar båda.

Även om just fönsterputsning är en nisch som de alla tre tycker är rolig har de utökat sina erbjudanden till att även innefatta stor- eller flyttstädning hos privatpersoner och företag.

De har redan utfört ett antal flyttstädsjobb, så har man planer på att flytta kan man numera ta hjälp av Renare fönsterputs med städningen.
– Vi vill att kunderna ska kunna vända sig till oss även när de behöver hjälp med mer än fönstren, säger Isak.

Den som vill följa killarnas arbete och kanske anlita dem framöver kan följa dem på Instagram. Annars når man dem via hemsidan, mejl eller per telefon.
– Välkomna att höra av er, avslutar Lucas. Vi ser till att era fönster blir renare än någonsin!

E-post: info@renarefonsterputs.se
070-273 54 33
Instagram: renarefönsterputs
Facebook: Renare Fönsterputs Uppsala
Hemsida: renarefonsterputs.se

Studenter och pensionärer

Det så kallade Bordellgärdet med studentbaracker i Uppsala på 60-talet har en central roll i nya boken Bland studenter, pensionärer och annat löst folk.

Författare är Sven-Eric Bergström, 82, tidigare journalist vid Upsala Nya Tidning (UNT). Boken är en skröna som utgår från den vilda tiden i de berytade barackerna i nuvarande Blåsenhusområdet och berättar samtidigt hur några pensionärer i dagens Luthagen och Kåbo ser tillbaka på studentåren och tappert kämpar vidare med åldrandets vedermödor - och med livsgnista och skämtlynne kvar. Boken finns till påseende via bokshop.bod.se – med omslagsbild (Uppsala domkyrka), sammanfattning av innehållet och möjlighet att beställa exemplar. Boken kan även beställas via bokhandlare i Uppsala.

Ny konst i Veteranparken



Veteranparken är en plats för att minnas och hedra svenska veteraner som tjänstgjort civilt eller militärt utomlands. Nu får parken ett nytt permanent konstverk av konstnären Nada Ali.

Konstverket har inspirerats av elden som samlingsplats. Gestaltningen består av träpinnar gjutna i brons, samlade som en lägereld. På pinnarna finns veteranernas egna ord ingraverade. I mitten står en pyramid av gjutet glas som symboliserar den eld de tillsammans håller levande.

– Veteranparken är en viktig plats för att minnas och hedra dem som gjort insatser för fred och säkerhet. Jag är glad att den nu får ett konstverk som bygger på veteranernas egna berättelser och erfarenheter – och som får oss att stanna upp och reflektera över krig, förlust och värdet av människoliv. Det är särskilt viktigt när krig återigen pågår i vårt närområde, säger Linda Eskilsson (MP), ordförande i kulturnämnden.

Verket har tagits fram i samverkan med Veteranerna Uppland/ Sveriges Veteranförbund och Akademiska sjukhusets veteranmottagning, med stöd av Försvarsmakten.

Konstnären Nada Ali arbetar med skulptur, performance, installation och video. I sitt konstnärskap återkommer teman som sorg, förlust, läkning och kollektiva erfarenheter.

300 lökar planterats

Förskoleklasser planterade 300 lökar av Upplands landskapsblomma, Kungsängsliljan

Den 20 oktober planterade ett 60-tal elever från tre förskoleklasser vid Högåsskolan i Knivsta 300 lökar av Kungsängslilja, Fritillaria meleagris på latin, i å-rummet utmed Knivstaån och Högåsskolan.

10 medlemmar ur Rotaryklubben i Knivsta stod för själva grävarbetet och eleverna planterade. Det var tolfte året i rad som en plantering skedde. Eleverna har förberett sig dagarna innan genom att med hjälp av sina pedagoger lära sig mer om just perenna lökväxter och kungsängsliljans särställning i Uppland. Strax innan planteringen hålls ett litet ”förhör” där eleverna får berätta vad de vet om den aktuella blomman.

- Projektet startades i samråd med Knivsta kommun. Vi kom fram till att Kungsängsliljan, som är Upplands landskapsblomma, passar in i markerna. Knivsta kommun betalar för inköpet av lökarna, säger Kjell-Arne Nilsson, Knivsta Rotaryklubb.

- Eleverna har i förväg fått lära sig lite om vår landskapsblomma och vi hoppas att de under sina år på skolan sedan får se beståndet växa till en blomsteräng. Vi hoppas kunna se en mycket fin blomsterprakt i maj och juni nu när över 3 000 lökar har planterats total under åren, säger Kjell-Arne.



Filmpris 2026

Den brasilianska regissören Ninah Nogino tilldelas Uppsala kommuns filmpris till Ingmar Bergmans minne 2026 för kortfilmen Batata Frita na Chuva (French Fries in the Rain). Priset delas ut under Uppsala Kortfilmfestival och uppmärksammar en filmskapare vars verk förenar konstnärlig originalitet med ett starkt personligt uttryck.



Simon&Garfunkel story

I UKK - Stora salen – ges den 12 november klockan 19.30 The Simon & Garfunkel Story, en av världens mest uppskattade hyllningsproduktioner. Den är 2 timmar och 20 minuter lång (inkl. paus). Åldersgräns 13 år. Ordinarie pris: 660 kr.

Huller om buller

Lördagen den 28 november klockan 11 och klockan 14 ges Huller om buller (och lite snubbel) på ”Ettan”(i källaren) på Stadsteatern. Linda Petterson, dramapedagog. Simon Rodriguez, skådespelare. Anna Sandin, dramapedagog. Rekommenderad ålder 5–7 år. Max 20 barn per tillfälle. Max en medföljande vuxen per barn.

Uppsala kommun

BIOTOPIA

WWF

WE LOVE CITIES

Är **Uppsala** din favoritstad som arbetar för en **grön framtid**?

Rösta på Uppsala i WWF:s tävling **We Love Cities!**

Aktiviteter för en grön framtid

31 okt - 1 nov	Leksaksbyte, Pumphuset
3 nov	Bäbis i naturen, Biotopia
4 nov	Mend in public, Biotopia
7-8 nov	Återbruksverkstad, Biotopia
10 nov	Bäbis i naturen, Biotopia
11 nov	Cykelglädje, Forumtorget
14-15 nov	Återbruksverkstad, Biotopia

Mer info om aktiviteterna



Uppsala kommun

Satsa framåt – på Komvux

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

uppsala.se/komvux



Drömmen om en egen restaurang blev sann

Välkommen till Ulva



Iteb Zitouni är stolt ägare till restaurang Ulva.

– Jag vågade satsa på min dröm, säger Iteb Zitouni, som sedan ett par år tillbaka är ny ägare till Restaurang Ulva.

Miljön kring det vackra gamla kvarnhuset vid Ulva är oslagbar. Det brusande vattnet i Fyrisån bredvid kvarnen från 1700-talet är något av det vackraste Uppsala har. Och just här ligger Itebs restaurang. På ”solsidan”, som han kallar den, kan ett 30-tal matgäster sitta och på framsidan får det plats lika många. Inuti den nyrenoverade restaurangen ryms drygt 40 matgäster och i den nya bröllop- och festlokalen ryms 80.
– Vi vill att riktigt många ska få plats att sitta ner, både för att äta och uppleva den vackra omgivningen här.

Iteb har alltid drömt om att öppna en egen restaurang. Som ung jobbade han på flera olika sådana, men under livet kom andra arbetsplatser och jobbuppdrag emellan. När han sommaren 2023 fick höra att den förre ägaren av restaurangen vid Ulva kvarn ville sälja slog han till – och året därefter började drömmen att ta fart.
– Jag visste att det skulle bli en utmaning att klara av det här, men jag tog chansen, berättar han.

Och hans satsning ser ut att gå bra. Sedan starten har Iteb själv – med hjälp av andra – totalrenoverat både kök och matsal och på olika sätt förvandlat lokalerna till en modern, men samtidigt tidsenlig, charmig och spännande plats. Iteb vill att känslan ska vara ”Medelhavet möter Uppsala” på ett unikt sätt.
– Vi älskar medelhavsinspirerad mat och dryck, samtidigt som vi vill framhäva det lokala och genuina med den här platsen.

Ordinarie högsäsong pågår maj till september och då har restaurangen samma öppettider som övriga aktörer på området. Under hela året – även oktober till april – finns möjlighet att boka hela restaurang Ulva, inkluderat festlokalen, för event av olika slag. Hittills har de flesta arrangemang som bokats varit bröllops- och födelsedagsfester, konferenser och minnesstunder.
– Det är vackert här ute också under höst och vinter, så ska man samla vänner och fira något, vilken tid på året som helst, försöker vi erbjuda bästa tänkbara upplägg. Särskilt bra tycker vi att både bröllop och begravningar passar i de här omgivningarna.



”Där Medelhavet möter Uppsala!”



Till sin hjälp i köket, speciellt under festarrangemangen, har han en stjärnkock med flertalet internationella medaljer. Till vardags lagar Iteb det mesta på menyn själv.
– Att laga mat från grunden och ge mina gäster en unik smakupplevelse är en underbar känsla. Jag älskar att baka och laga mat.

Just nu satsas det speciellt mycket på bröllop och fester på restaurangen. Målet är att bli Uppsalas ”främsta plats för bröllop och fest”. Det finns också planer på trubadurkvällar och annat till kommande sommarsäsong. Under marknader och större arrangemang vid Ulva kvarn samarbetar Iteb med de andra entreprenörerna på plats.
– Att ha en egen restaurang är det jag vill, men det är bra att kunna hjälpas åt på olika sätt där vi tillsammans gör Ulva kvarn till ett populärare besöksmål.

Han sticker inte under stol med att det har varit en del utmaningar i form av renoveringar som drar ut på tiden och annat som inte alltid går som planerat. Lagom till jul- och nyårshelgen tror han att huset och restaurangen kommer att vara i toppskick. I december håller restaurangen en bröllopsvisning där de visar upp lokalerna, bjuder på tilltugg och bubbel.
– Vi finns alltid här för den som vill äta och dricka gott, njuta av en magisk miljö och umgås med vänner och familj. Välkomna att höra av er, så ser vi till att ni får en oförglömlig upplevelse vid den vackra gamla kvarnen vid Ulva.



Att satsa på bröllop, fester och minnesstunder är planen på Restaurang Ulva framöver.







”Napolitansk pizza, pasta, egengjord gelato och egenbakat fika, allt gjort med kärlek och omsorg” erbjuds på Restaurang Ulva.





”Vi strävar efter att erbjuda högkvalitativa råvaror, med en mix av lokala leverantörer och noga utvalda produkter från södra Europa”, berättar Iteb Zitouni.

Uppsala Maker

Här sätter bara fantasin gränser för ska

I Ekeby bruk ligger Uppsala makerspace, en mötesplats för skapande och kreativitet som samlar människor i alla åldrar och med olika bakgrunder. Gemensamt är intresset att skapa saker, och bland en uppsjö av verktyg, maskiner och material är det bara fantasin som sätter gränser för vad man kan skapa här.

– Vi vill göra startsträckan för att komma igång med ett projekt så kort som möjligt, och det ska vara okej att misslyckas och försöka igen, säger Matthias Palmér, medgrundare till Uppsala makerspace och ledamot i föreningens styrelse.

Matthias Palmér möter upp i hallen på Uppsala makerspace i Ekeby bruk och visar in till ett stort rum med fönster som vetter ut mot parkeringen. Här finns flera bord med stolar, ett kök och självbetjäningskiosk och datorer längs med en vägg. Än är det inte så många medlemmar på plats men fler brukar droppa in efter 18-tiden berättar Matthias när vi börjar rundvandringen.
– Vi startade med ett gäng som träffades på fik för att skapa tillsammans. Sen hyrde vi en liten gemensam lokal och idag äger föreningen lokalerna här på 800 kvadratmeter och har 950 medlemmar, säger Matthias.

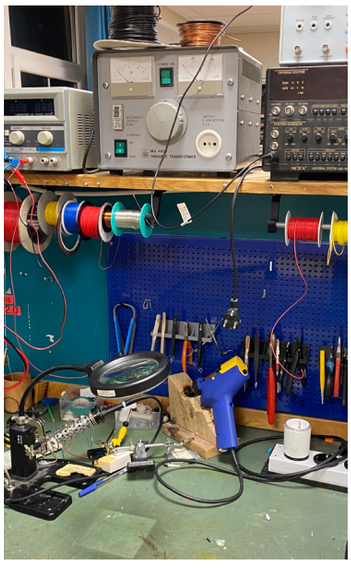
Konceptet makerspace, dit privatpersoner kan komma och skapa, låna verktyg och maskiner och upptäcka olika hantverk finns i många städer i Sverige. Något som Matthias och de andra grundarna har hållit fast vid är att Uppsala makerspace ska vara för alla, oavsett förkunskaper och ambitioner. Det är också viktigt att Uppsala makerspace ska fungera som en social mötesplats.

I rummen fördelat på två våningar finns verkstäder i metall, elektronik, textil, keramik, trä och 3D-printning, och i varje rum finns en mängd olika maskiner och verktyg. För de allra flesta maskiner finns guider för hur de ska användas, för några krävs också kunskapstest och introduktion för att få använda dem på egen hand.
– Säkerheten är såklart jättaviktig, men sen är det viktigt att vår utrustning används på ett bra sätt, så att de håller och kan användas av många.

Utbudet av maskiner, verktyg och material ger en möjlighet att testa på att skapa med en mängd olika material och tekniker.
– Vi är för den som är nyfiken och vill skapa, men inte själv vill, har plats eller råd att själv skaffa den utrustning som behövs. Det ska vara okej att testa sig fram, säger Matthias.









r Space

pandet



Matthias Palmér är medgrundare till Uppsala makerspace och ledamot i föreningens styrelse.

Sedan flera år tillbaka anordnas även kurser varje lördag för ungdomar. Nu erbjuds kurser i matlagning, 3D-modellering, elektronik och programmering.
– Det har blivit väldigt populärt och nyligen hade vi 50 ungdomar på plats. Det är en fantastisk verksamhet som gör skillnad, säger Matthias.

Matthias Palmér har varit med sedan starten 2014 och var ordförande i föreningens styrelse i nio år innan han lämnade posten för att fokusera mer på andra saker inom föreningen. Det är mycket jobb med allt från att ta hand om lokalerna och hålla ordning bland maskiner, verktyg och material till att välkomna och lära upp nya medlemmar. När Hela staden tittar förbi är Matthias i full färd med att fixa med låssystemet på en dörr – sånt som också behöver göras ibland. Men mest arbetar han med att utveckla och effektivisera föreningens app. Föreningen har växt från omkring 300 medlemmar till 950 medlemmar på två år, och eftersom allt sköts ideellt är det viktigt att hitta sätt för att automatisera saker som introduktionen av nya medlemmar och effektivisera så att allt flyter på smidigt för de medlemmar som vill anordna en kurs eller större projekt.

Matthias har själv alltid haft ett behov av att skapa med händerna, och som barn hade han ett eget makerspace, hemma hos sin farfar. Där fanns idéer, verktyg och svarvar och alla möjliga material att skapa med.
– Det var nästan helt perfekt. Det enda problemet var att det var lite ensamt, säger han.



Att skapa med händerna är ett behov som Matthias tror finns hos väldigt många. Samtidigt behövs mötesplatser där människor kan träffa andra och finna gemenskap. Att kombinera dessa i Uppsala makerspace har onekligen funkat bra.
– Jag tror att det behöver finnas såna här kreativa mötesplatser i en stad. Det är så många människor som saknar det.

Med ett vanligt medlemsskap får man ta del av lokaler, utrustning och material när Makerspace håller öppet en gång i veckan, men för den som är redo att betala lite mer finns labbmedlemskapet, där man har egen tillgång till lokalerna, material och förvaring.

Parallellt med den fysiska platsen finns även digitala kanaler för medlemmarna för att dela med sig av sina projekt, be om tips och råd eller hitta andra som vill träffas och arbeta med liknande saker. Att kroka arm med andra för att genomföra sin idé är oftast lätt.

Läs mer om föreningen Uppsala makerspace och medlemskap på uppsalamakerspace.com

TEXT O FOTO: **EMMA TAPPER**

Myrorna mitt i stan

– Alla borde ta en runda här inne innan de handlar någon annanstans!

Sandra Friman är ansvarig för den centralt belägna secondhandbutiken Myrorna och mycket nöjd med hur affärerna går. För två år sedan fanns butiken på Kungsängsgatan, en liten bit bort från centrum, men sedan flytten till Vaksalagatan – mitt i stan – går verksamheten som på räls.
– Jag började jobba här i samband med flytten, berättar Sandra, och under de här två åren har det gått väldigt bra för butiken.

Bakom Myrorna finns trossamfundet Frälsningsarmén. Rörelsen, som är gammal och etablerad i hela världen, är känd för sitt sociala engagemang. Förutom kyrklig verksamhet sysslar man med ”välgörenhet” av olika slag och Sandra berättar att butiken i Uppsala drar in pengar till människor i utsatthet av olika slag. Det kan handla om hemlöshet, våldsutsatta och barnfamiljer med ekonomiska problem .
– Vi har inga speciella ställen som vi finansierar utan pengarna går till hjälpverksamhet i Sverige.

Liksom de andra secondhand-butikerna tar Myrorna emot kläder, skor, prylar, leksaker, husgeråd, glas, porslin och annat som går att sälja vidare. Ingenting får vara smutsigt eller trasigt och Sandra säger att personalen fått ett lättare jobb sedan förbudet att slänga trasiga textilier i soporna togs bort.
– Numera är det som lämnas in hit sällan trasigt, säger Sandra. Det är en stor skillnad mot tidigare när en hel del som inte fick slängas istället lämnades in hit.

Eftersom ytan som Myrorna har inte är lika stor som tidigare tar man inte längre emot möbler. Inredningsprylar går bra, men eftersom platsen är begränsad måste personalen dra en gräns. Personalen kan inte heller hämta saker hemma hos människor, men om den som vill lämna prylar har svårt för att parkera utanför kan man ta emot dem på baksidan av butiken. Då behöver man ringa i förväg och meddela att man kommer.
– Vi har störst bemanning på eftermiddagarna, så då tar vi gärna emot saker. De flesta lämnar dock sina saker i en vagn som finns bredvid kassan i butiken hela dagen.

Många kunder i butiken är sådana som kommer ganska ofta, lite av stammisar, men en del är också människor som kommer in spontant. Sedan flytten till Vaksalagatan har den sortens besökare ökat och Sandra tycker det är roligt.
– Alla kunder är lika välkomna, men det här läget gör ju att många nya kunder hittat hit.

När de inlämnade sakerna kontrollerats i butiken skickas de till en uppsamlingsplats i Stockholm där de sorteras och skickas till olika butiker runt om i landet. Ibland händer det att de sakerna som lämnats in i Uppsala kommer tillbaka till butiken här, men ofta får man saker från helt andra platser i Sverige. Det beror på vad man önskat att få och variationen är stor.
– Vi har en bra mix av varor här, avslutar Sandra, och vi är tacksamma för varenda sak som lämnas in. Den bidrar, förutom till en bättre miljö, till att människor i utsatthet får det bättre.



Sandra Friman, t h, är ansvarg för butiken och syns här tillsammans med sin kollega Dina.

TEX O FOTO: **ANNA LÖFVING**





I butiken finns det mesta som man behöver där hemma och ansvariga Sandra Friman säger att alla borde ta en sväng på Myrorna – mitt i Uppsala – innan man handlar någon annanstans.

Hur AI påverkar oss

Doktoranden vid Institutionen för informationsteknologi vid Uppsala universitet Andreas Bergqvist har tillsammans med kollegor undersökt hur AI, automatisering och robotisering påverkar arbetsengagemanget. De konstaterar att AI blir alltmer integrerat i våra arbeten. Ett tydligt mönster är att tekniken inte längre bara fungerar som ett verktyg utan är en aktiv del i hur arbetet organiseras, prioriteras och genomförs. Medarbetare arbetar inte vid sidan av tekniken utan tillsammans med den.

115 miljoner bättre än

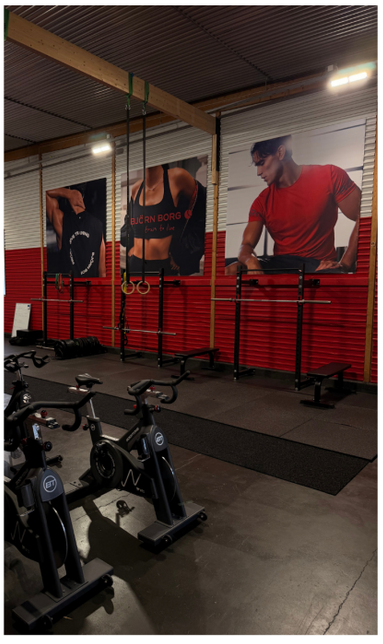
Av Vårdstyrelsens månadsrapport för september framgår att dess ansvarsområde har ett resultat för september på 115 miljoner kronor bättre än budget. Samtliga verksamheter bidrar till det positiva resultatet. Vårdstyrelsens egen verksamhet har ett positivt resultat mot budget på 46 miljoner kronor, Nära vård och hälsa 35 miljoner kronor och Folktandvården 34 miljoner kronor.

Vi är mindre. Men tänker större.

VI FÖLJER INGA KONCEPT, VI SKAPAR DOM.







Vi är mindre, men vi tänker större!

Vi tror inte på färdiga mallar, standardlösningar eller träning på löpande band. Vi tror på frihet, kvalité och modet att göra saker annorlunda. Vi plockar det bästa, tänker nytt och skapar träningsupplevelser som inte ryms i någon färdig box.

Liten nog att bry sig, modig nog att utmana.

Våran ryggrad i verksamheten bygger på erfarenheter från tränare med över 30 års erfarenhet i branschen. Vi tror på att göra annorlunda, belysa service och att gemenskap är minst lika viktigt som själva kvalitén i träningen.

Vi skapar egna träningskoncept i gruppträningen där vi sätter ihop viktiga komponenter som rörlighet, styrka och puls. Passen får tydliga syften så kunden lämnar starkare än när den kom.

Passen ska kännas roliga, peppiga och samtidigt meningsfulla.

Med ödmjuka och kompetenta coacher i spetsen som alltid tar sig tiden för varje individs behov.

Vad skiljer oss från andra?

Vår gruppträning håller samma kvalité som många gym kallar smallgroup. I våra sk "smallgroups" jobbar vi med fördjupning av träning. Fördjupning låter väldigt otrendigt. Otrendigt men sjukt bra! Träningens grund och principer kommer inte förändras. Däremot kommer alltid nya trender som är inspirerande och roliga som vi implementerar i vår träning men som i sin helhet kanske inte är så hållbara.

Varför välja ett lokalt gym?

Våra val, våra relationer , våra företag och föreningar bidrar till vårt samhälle.

Vad händer i ett samhälle där människor mår bra, känner gemenskap, samarbetar och har energi att bidra?

Ditt engagemang, dina värderingar och din moral betyder mycket!

Vi investerar inte bara i företag när vi handlar lokalt. Och vi investerar inte bara i muskler och hälsa när vi tränar. Vi investerar i oss själva och blir därmed starkare individer och medborgare.

Så nästa gång du kan välja lokalt, gör det. Det lilla valet kan göra stor skillnad.

Every Person, Every Action, Every Day.

Train to live

Vågar du ställa krav på hur kollegorna tar hand om sin hälsa?

Vi har ett fint samarbete med Björn Borg. Med samma vision och policy när det kommer till företagsträning. Träningen är lika självklar som lunchrasten vilket skapar friskare och starkare företag. En frisk och hälsosam arbetsplats vet vi bevisat levererar mindre sjukdagar och starkare team-känsla.

Vi skräddarsyr företagslösningar och individanpassar träningen utifrån behov och önskemål.

Alla gillar inte att träna eller röra på sig men alla gillar att må bra!

Varmt välkommen till oss!

Malin, Julia och Every-gänget

BJÖRN BORG train to live x EVERY SPORTCENTER

UPPSALA
UNIVERSITET

SWINGING CHRISTMAS

IN A CLARINETTISTIC TONE

Uppsala University Jazz Orchestras traditionsenliga julkonsert - julklassiker i gemytlig och jazzig stämning! Gäst är stjärnskottet **Hannibal Jarrah** på klarinett. Konstnärlig ledare för UUJO: Erik Tengholm.

Tisdag 8 december 2026
Katalin and All That Jazz,
kl. 20.00

Entré: 100kr exkl. serviceavg.
Biljetter via Katalin.
www.katalin.com



www.uujo.uu.se

DHR åter i Uppsala!

Gamla som nya medlemmar hälsas välkomna att ta en fika och träffa den nya styrelsen – så kan vi prata om vad ni vill att vi ska göra för er.

NÄR	Onsdag 4/11, kl. 17.30–19.00
VAR	Kungsgatan 64, sal 1

Välkommen!

DHR
DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET







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

”När alla är konstiga är inte någon konstig”

– Jag skulle tro att det behövs en förening lik Rockeponken game community i varenda stad i Sverige.

Det har blivit slutet av oktober och Adam Straarup, som grundat spelföreningen Rockeponken game community, lutar sig tillbaka. Han har varit förkyld ett tag, men är nu tillbaka för att driva den ideella föreningen. Och han har mycket att göra.
– Sedan vi flyttade in i det här lilla fina huset mitt i stan och började marknadsföra oss mer har det gått väldigt bra för vår förening. Det kommer nya medlemmar hela tiden och än har jag bara sett nöjda miner.

Det startade egentligen får många år sedan, när Adam var 12 år och höll sitt första sommarläger för sällskapsspel på Bergsbrunna gård, tillsammans med en lokal brädspelsbutik i Uppsala. Sommarlägren ledde till att de bildade en förening som träffades varje månad för att spela spel tillsammans.
– Det ställs inga krav, inget tvång att behöva prestera i föreningen. Det är en av fördelarna med sällskapsspelen. Det enda man måste är att delta.

I Sverige finns det idag tusentals så kallade hemmasittare, som av olika anledningar inte går till skolan. En del går dit, men trivs inte och kommer efter i skolarbetet, andra dyker inte upp alls. Det är dem som Adam och föreningen, vill hjälpa. Att erbjuda en trygg plats att umgås, utan krav och press, och skapa en kompisgrupp som kan utvecklas utanför föreningen är målet.
– Det är så viktigt under uppväxttiden att man träffar andra och känner att man duger som man är, säger Adam. Att man accepteras.

Idag har Rockeponken game community ett 50-tal medlemmar som dyker upp på spelkvällarna i olika stor utsträckning. Några är alltid först på plats och med varenda kväll, andra deltar någon gång per månad. Man betalar en låg medlemsavgift och bidrar sedan med en slant vid varje tillfälle, alternativt en terminsavgift. Antalet spel att välja mellan är mycket stort och ökar hela tiden.

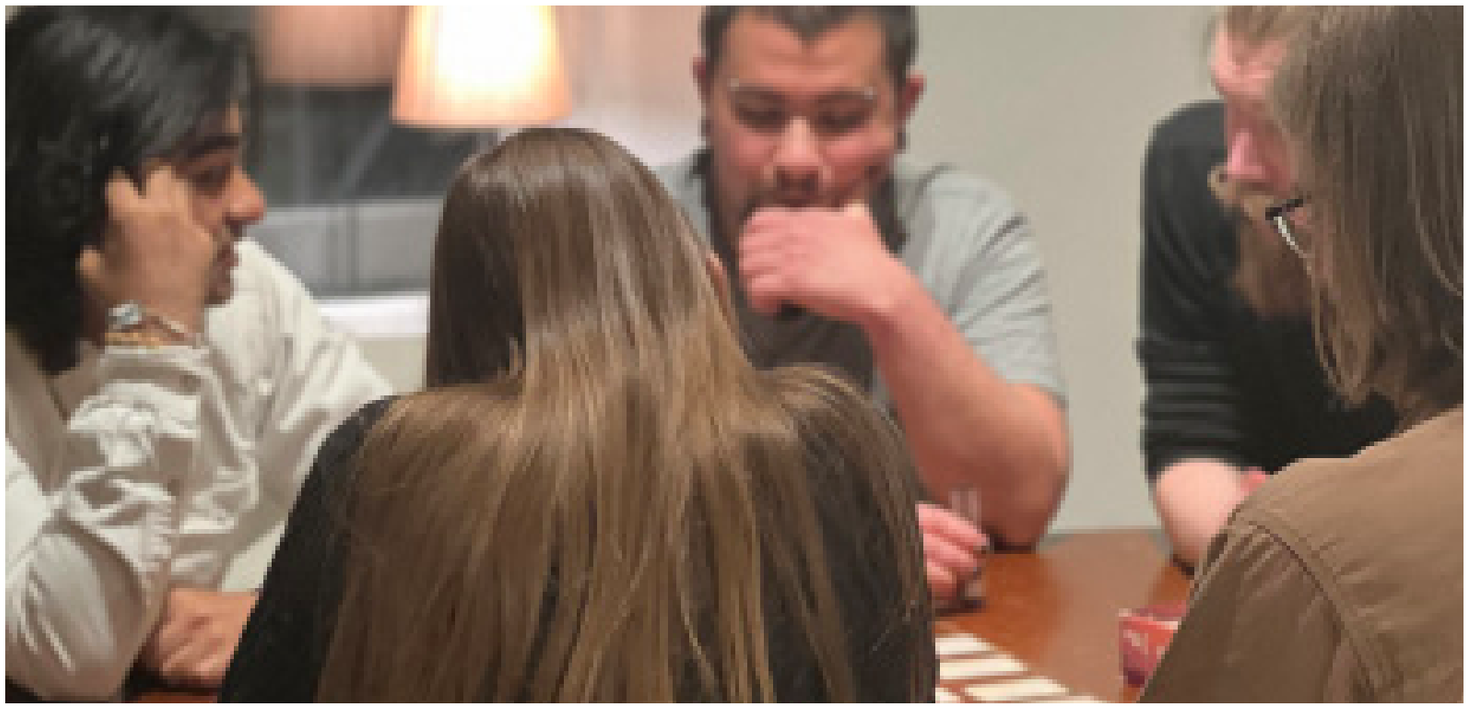
Adam ler och pekar mot hyllorna i det mysiga spelrummet.
– Vi brukar alltid kunna samsas om vilket spel vi ska ägna oss åt och ofta delar vi upp oss i olika grupper och sätter oss i olika rum för att spela. Alla är otroligt engagerade och skratten brukar eka mellan vägarna.

I takt med att Adam har fått kontakt med föreningar och organisationer i Uppsala som sysslar med utanförskap och stöd till barn och unga har han känt att behovet är stort för en samlingsplats som den här. Han är säker på att Rockeponken i framtiden kommer att växa och att han kan utöka öppettiderna, skaffa in ännu fler spel och kanske anställa någon som hjälper honom att organisera. Han har haft kontakt med människor i andra kommuner som visat ett intresse för det här.
– Det finns ett behov av ett Rockeponken game community på många andra platser också, säger Adam. Där alla är förstående och ingen känner sig konstig. Där ungdomarna trivs, känner sig välkomna och kan växa på riktigt.



Hos Rockeponken game community är stämningen väldigt ”snäll och accepterande”. Ingen är konstigare än någon annan och alla är lika välkomna att delta i den gemenskap som erbjuds. Adam Straarup, som ansvarar för föreningen, kallar sig lite av en ”storebror” för alla och berättar hur de andra gör allt för att vinna över honom. ”Jag brukar bli den gemensamme fienden”, säger han och skrattar.

Du kan läsa mer på föreningens hemsida, www.game-community.se. Öppettider är onsdag till fredag mellan 16 och 21. Adressen är Klostergatan 19, Uppsala.



Spelföreningen kallar sig en trygg plats, ett ”safe place”, för människor med NPF-diagnoser, mental ohälsa eller sådana som bara känner sig utanför och vill hitta jämlikar. Alla får plats runt bordet.


NY FÖRESTÄLLNING!
Förnuft och känsla
Jane Austens klassiker om kärlekens pris
Premiär 28 november, Stora scenen
Av Malin Axelsson, fritt efter Jane Austen
Regi Ragna Wei
Mer info & biljetter
UPPSALA STADSTEATER
ALEXANDRA SÖDERQUIST, ALEXANDRA NORDBERG. FOTO HENRIK HALVARSSON. ILLUSTRATION MOA ROMANOVA

Mema Dans

Dansföreställning utforskar kroppens plats i det digitala samhället

Mema Dans grundades 2021 och är en Uppsalabaserad frigrupp som arbetar med dans och produktionsverksamhet riktad till barn och unga i alla åldrar. Dessutom arbetar de med utvecklingen av en dansplattform, vilket innebär att skapa en samlingsplats för professionella dansaktörer.

Melody Sheikh Mantilla, som är koreograf och konstnärlig ledare, berättar att de är i full gång med repetitionerna inför föreställningen Allt jag inte visste. Föreställningen riktar sig till mellanstadiet och handlar om att utforska vilken plats vår kropp har i det digitala samhället samt väcka reflektioner kring hur vi påverkas av det ständiga informationsflödet vi matas med.
– Idén till föreställningen väcktes när jag började reflektera kring hur jag tar in information och hur det är annorlunda i jämförelse med till exempel mina barn.

Då väcktes nyfikenheten på hur det blir för barnen som är födda in i ett samhälle där de ständigt får information från olika håll. Melody berättar att frågor som bland annat uppstod var: Hur tar vi in information? Och när det blir för mycket, vad händer då? Vad händer med hjärnan och kroppen?

För att verkligen få barnens perspektiv och reflektioner kring detta ämne har de träffat barn i mellanstadieåldern från Kvarngärdesskolan. Tillsammans med barnen har de pratat om vad ett ständigt flöde är och vad som händer med oss när det ständigt pågår ett brus. De har ritat, dansat och rört på kropparna för att utforska detta ämne.
– Vi arbetar med en metod som intresserar sig för den målgrupp som är tänkt att nås av det här, säger Melody. När vi sedan repeterar bygger skapandet på våra tolkningar av mötena, och ju mer vi lär känna vår målgrupp, desto friare är vi i skapandet.

Förutom att de präglas av barnen i sitt skapande av föreställningen utgår de också från sig själva och sitt eget rörelsespråk. Melody berättar att de ofta arbetar i ganska abstrakta rörelsevärldar.
– Det är fritt för tolkning när man i slutändan ser det här.

Melody hoppas att publiken kommer att hitta några moment av igenkänning och att de känner att det finns en lekfullhet i föreställningen. Hon tror att föreställningen kommer att bjuda på en massa information, men att det blir ett annat sätt att ta in information på jämfört med till exempel en skärm.
– Det blir ett livefeed i 3D, det blir maxat.

En dansföreställning är levande och utvecklas i mötet med publiken, vilket betyder att något kan förändras under processens gång. Många moment innehåller improvisation, men de arbetar också lite med text.
– Rösten finns där, vi använder alla fysiska medel när vi står på scen. Men dansen har sitt eget språk, konstaterar Melody.

Det är fyra dansare och scen- konstnärer som kommer att gestalta detta i föreställningen Allt jag inte visste, som har offentlig premiär på Gottsunda dans och teater den 6 november. Melody är förväntansfull och hoppas att det kommer många barnfamiljer. Och även om de i första hand riktar sig till mellanstadiebarn är alla välkomna att ta del av föreställningen.
– Jag tror att alla skulle må bra av mer dans och rörelse och av att öppna upp för de här abstrakta världarna, avslutar Melody.

Biljetter finns via kulturbiljetter.se



Melody tror att alla skulle må bra av mer dans och rörelse.

Koreografi- Melody Sheikh Mantilla (i samarbete med dansarna)
Musik: Petrus Königsson
Scenografi och Kostym: Hanna Cecilia Lindkvist
Ljus: Pontus Eklund.

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

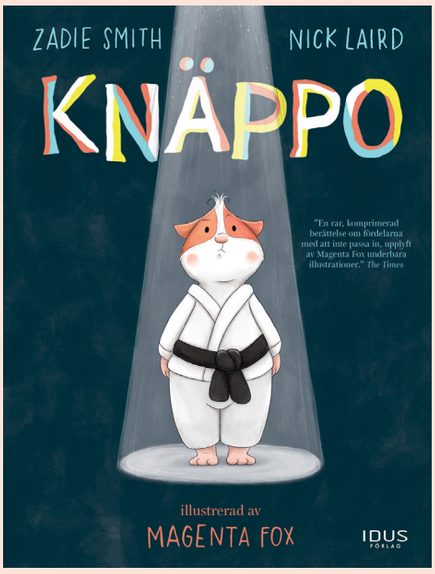

Repetition inför föreställningen Allt jag inte visste. Dansare: Elinor Tollerz Bratteby, Rebecka Carlsson, Line Jonsdotter, Melody Sheikh Mantilla. (Foto: Alexandra Holmberg)



ROCKEPONKEN
THE COMMUNITY

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





Läslusens boktips!

Ibland hajar man till när man ser en bok. Oftast är det omslaget som fångar ens blick. Eller titeln. Och i fallet med **Knäppo** är det såväl omslaget som titeln som är lite udda, men allra mest förvånar författarnamnet!

Zadie Smith är en brittisk författare med rötter i Jamaica som slog igenom med sin debutbok år 2000 medan hon fortfarande läste på universitetet. Boken ”White teeth” blev genast en bästsäljare och nominerades till flera litterära priser och blev översatt till runt 20 språk världen över. Zadie Smith har fortsatt att skriva romaner för vuxna som litteratur-kritiker prisat sedan dess.

Men nu har Zadie Smith alltså skrivit en saga för barn tillsammans med sin man, som också är författare. Inspirerade av en rolig bild av ett marsvin i judo-dräkt som paret sett, skapade de en berättelse om det lilla udda djuret. Sagan handlar om rätten att få vara lite annorlunda. Marsvinet blir kallat Knäppo av de andra djuren för att hon verkar lite udda. Efter att ha försökt ändra på sig men inte lyckats, hamnar Knäppo hos en tant som visar att det är helt okej att vara lite knäpp. Till slut inser även vännerna det och det lyckliga slutet är sockersött. Illustrationerna av Magenta Fox är gjorda i en nostalgisk engelsk sagoboks-stil med tydliga detaljer och mjuka pastellfärger och sagan passar barn i åldern 3 år och uppåt.

Eija Lietoff Schüssler
Barnbokhandlare & boktipsare

Titel: Knäppo av Zadie Smith & Nick Laird
Illustrationer av Magenta Fox
Förlag: Idus

Läslusen
Barnbokhandel

Mötesplats Mikaelsgården
– stöd till människor som lever i utsatthet

Mikaelsgården är en öppen mötesplats för människor som lever i hemlöshet och utsatthet. Verksamheten drevs tidigare av Samariterhemmet, men har varit en del av Uppsala stadsmissions verksamhet sedan föreningen grundades 2012.

Agneta Nilsson, som är direktor för Uppsala stadsmission, berättar att man kan komma till Mikaelsgården för att få ett mål mat, duscha eller vila en stund, men också för att uppleva gemenskap och få stöd och hjälp utifrån sina behov. Det kan till exempel handla om att hitta ett boende eller att få stöd i kontakten med myndigheter.
– Vårt viktigaste mål är att hjälpa människor att få kraften att ta sig vidare, säger Agneta.

Behovet av hjälp och stöd ser delvis likadant ut som när verksamheten startade, men på senare tid har det blivit allt vanligare med äldre besökare som söker sig till verksamheten på grund av ensamhet eller för att de inte har råd att köpa mat. Många upplever också att det blivit svårare att få kontakt med myndigheter eftersom det krävs telefoner med BankID, vilket många inte har. Uppsala kommuns senaste kartläggning visar också att den akuta hemlösheten har ökat i Uppsala. På Mikaelsgården arbetar de med Bostad först, vilket är en metod för att hjälpa människor i akut hemlöshet.
– Det behövs långsiktiga boendelösningar, säger Agneta. Ingen människa mår bra av att veta att de har det här boendet kanske en vecka eller två månader.

Det har också uppstått fler utmaningar i samband med regeländringar som gäller ekonomiskt bistånd och andra stöd. För att få ekonomiskt bistånd finns det ett aktivitetskrav.
– Vi vet inte hur många som på grund av det kommer få svårare att få stödet, säger Agneta.

Stadsmissionen har tidigare hyrt Mikaelsgården och Mikaelskyrkan av Svenska kyrkan. Mikaelsgården var dock sliten, och det fanns behov av en ny lokal. Agneta berättar att de länge har letat efter andra lokaler utan resultat, men tack vare att de fick kyrkan och fastigheten i gåva av Svenska kyrkan kunde de bygga ett nytt hus på samma plats.
– Vi ville att lokalen skulle vara någorlunda central för att de som besöker oss lätt ska kunna ta sig hit.



Agneta Nilsson hoppas att besökare ska känna sig välkomna till nya Mikaelsgården.

Förutom att det gamla huset var slitet är de också i behov av större utrymmen för sin verksamhet. Det behövs ett större kök och utrymmen där personalen kan gå undan och prata med besökare avskilt. Dessutom ger en större lokal bättre förutsättningar för kompetensutveckling för personalen.

Verksamheten bedrivs för närvarande i Mikaelskyrkan medan det nya huset byggs intill. Genom ett avtal med kommunen levereras mat från kommunens skolkök varje dag med mat för 100 personer. I nuläget besöker cirka 70–100 personer dem dagligen.
– Personalen är fantastiskt duktiga på att få människor att känna sig välkomna och inkluderade, berättar Agneta.

Den nya Mikaelsgården beräknas vara inflyttningsbar i slutet av maj eller början av juni. Då blir kyrkan ledig igen, och det finns eventuellt planer på att använda den till annan verksamhet, till exempel teatergrupper eller körer.
– Mina förhoppningar är att våra besökare ska känna sig välkomna till verksamheten när vi flyttar in i nya mötesplats Mikaelsgården, och att våra kloka medarbetare ska få en arbetsplats där de upplever att lokalen fungerar väl för verksamhetens ändamål,

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



Deadline för nästa tidning är 6/11.

annons@ofreslotts-media.se

0760-05 13 19

STAFFANSGÅRDENS PYTTIPANNA

(4 personer)



INGREDIENSER:

800 g potatis
400 g kött (t ex svansen på oxfilén)
2 gula lökar
3 msk smör/stekomgång
1 msk matolja/stekomgång
1 tsk salt
2 krm nymalen svartpeppar
1-2 msk finhackad persilja

Till servering:
4 ägg
Inlagda rödbetor
Saltgurka
Ev. Worcestershiresås eller HP-sås

Drycker:
Källarsvalt öl – gärna alkoholfri öl
Rödvin, vatten





"Det är Loppis, långkalsonger och pyttipanna"

På Staffansgårdens restaurang ordade vi loppmarknad i ölpubben en sommar. Kommendörkapten Lindkvist, en god vän, hade vidtalats att hjälpa oss. Han ställde besökarna på fyra led och öppnade grindarna exakt när kyrkans klockstapel slog tolv. Folk rusade in bland porslin, glas och annat som ingen längre hade nytta av. En förnäm dam från Stockholm fick syn på ett par blåmönstrade långkalsonger. Hon höll upp dem framför sig och ropade:
"Vem har haft de här kalsongerna?"
"Staffans!" svarade jag.
"Då tar jag dem omedelbart! Jag ska ha dem som skidunderställ. Vad kostar de?" "Tio kronor!"
Affären var klar. Staffans långkalsonger fick alltså ett nytt liv i skidspåret. Det är mer än man kan säga om de flesta långkalsonger – och kanske också mer än man kan säga om Staffans skidkarriär.

Restaurangköket hade planerat pyttipanna som lunch denna speciella dag. Pyttipanna är loppmarknadens egen maträtt: man tar det som blivit över, hackar det smått och steker allt tillsammans. Potatis, lök, kött får en andra chans – och serveras med stekt ägg, rödbetor och saltgurka.

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och tärna den råa potatisen fint – lägg den i vatten med citron
2. Skala och hacka löken fint
3. Skär köttet i små tärningar
4. Stek de väl avrunna potatistärningarna mjuka och gyllenbruna. Krydda lätt. Lägg åt sidan
5. Bryn tärningarna av kött. Krydda lätt. Lägg åt sidan.
6. Bryn löken gyllenbrun. Krydda lätt. Lägg åt sidan.
7. Inför serveringen blandas potatis, kött och lök och värms snabbt upp. Smaka av med salt och peppar.
8. Stek de 4 äggen utan att gulan går sönder – den ska vara rinnande vid serveringen.
9. Fördela pyttipannan på var sin varm tallrik och lägg på det stekta ägget - strö över finklippt persilja.
10. Lägg upp rödbetor och gurka i skålar eller i mindre formar för varje tallrik t.ex. snäckor.

Birgitta Kulling, författare till menyboken "Matkreatören bjuder på middag i Vita Huset, Gamla Uppsala" (på bilden tillsammans med sin man, Staffan. Foto: Sofie Sjöström)

SMAKLIG MÅLTID!



Felicia Bohlin berättar att det just nu serveras Dagens soppa på helgerna, där smaken är på ”tema höst”. Exempel är Rostad morotssoppa och Pumpasoppa. Brödet är alltid hembakat av mjöl från den egna skörden och just nu erbjuds även särskilda små Halloweenbakelser. David Sandqvist hälsar alla välkomna att köpa viltkött eller njuta av lugnet på Landsberga gård just nu.

Det går vilt till på Landsberga gård

– Det handlar om att kunna följa hela kedjan, från det vilda djuret i skogen till maträtten på bordet.

På Landsberga gård går det i ”viltets tecken” just nu. Dels är frysboxen i butiken fylld av viltkött från olika leverantörer, dels är David Sandqvist, som ansvarar för en del av verksamheten på gården, själv mycket intresserad av jakt. Han berättar att passionen inte delas av den övriga familjen utan att det är vänner som fått med honom ut i skogen.
– Det är ett roligt sätt att umgås med andra som också tycker jakt är spännande.

För Davids del är det viktigt att allt går rätt till under jakten och att djuren behandlas med respekt. Ibland är de vilda djuren för många för den plats de befinner sig på och att skjuta av en del av stammen är nödvändigt. Det handlar bland annat om älg, vildsvin och kronhjort.
– Man lär sig vilka djur som bör skjutas och vilka man ska låta vara. En sugga med kultingar får naturligtvis alltid leva vidare.

Under vinterhalvåret hjälper David och de andra till så att de vilda djur som har svårt att hitta föda stödutfodras. Särskilt om det är väldigt kallt och mycket snö kan det behövas.
– Vi hjälper till så mycket vi kan. Olika vintrar ser olika ut och djuren utfodras förstås med olika foder och på skilda platser.

Som de flesta andra tycker också David att en stor tjusning med att jaga är att komma ut i naturen, i tystnaden, och uppleva närheten till djur och växter. Det inger ett slags lugn som han tror att människor behöver.
– Det är hälsosamt och något som människor alltid sysslat med, säger han. Gör man det på rätt sätt är jakt en fin fritidssysselsättning.

Inne i gårdsbutiken och caféet på Landsberga flyter livet på som det brukar, även om höstsäsongen är en lite lugnare period av året. Den här veckan är det höstlov och Halloweenfirande, så den som vill handla en prydnadspumpa av filt eller annat som hör firandet till kan göra det. Butiken har också fyllts på med andra lite ”höstigare” varor, som ljus, kuddar och thémuggar för tider när man mest sitter inne och myser. Felicia Bohlin, som arbetar i butiken, visar fram några vackra blombuketter av filt som hon hoppas hennes gäster vill köpa.
– De kanske kostar en slant, men står ju för evigt, säger hon.

Även om det mesta är som det brukar på Landsberga är stämningen just nu lite lugnare och frysboxen proppfull med viltkött. Det mesta kommer från företaget ”Wild@eating”, som David berättar har vunnit pris som ”Årets viltkrog” och erbjuder ett fantastiskt fint kött. Han rekommenderar alla att passa på att besöka butiken den här perioden.
– Vi garanterar en härlig smakupplevelse med kött som kommer från djur som behandlats på ett bra sätt, säger David. Välkomna hit för att handla!



ROCKEPONKEN
THE COMMUNITY

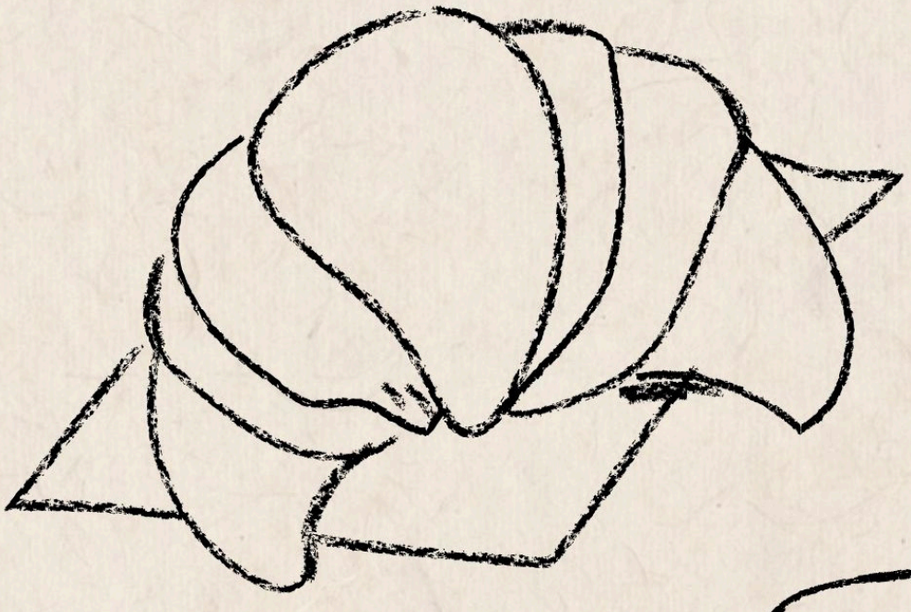
Rockeponkens

BRÖD EVENT

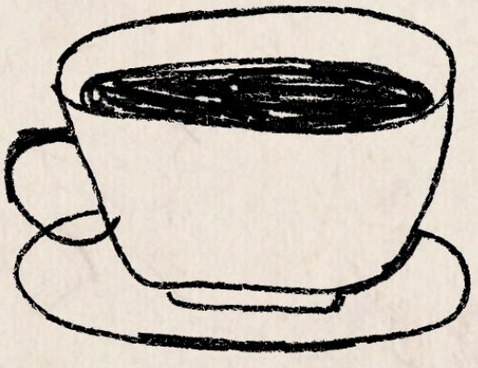
I SAMARBETE MED FRÖ BAGERI

Övre Slottsgatan 14c

12-17 07.11



VARMT VÄLKOMNA!



@frobageri

@rockeponken_butik