GODA NYHETER FRÅN
HELA STADEN UPPSALA

UPPSALAS STÖRSTA GRATISTIDNING
VECKA 46 - 2026

Hämta ditt gratisexemplar
utanför en butik i närheten

(kolla vilka på
helastadenuppsala.nu)



Sherlock's
The Original, sidan 21

Badminton ska vara kul
och enkelt, sidan 12-13

Mod och tålamod –
Allt ljus på Uppsala, sidan 11

Julstämning med Kungliga
Akademiska kapellet, sidan 7

MUSEIDAG MED TEMA ELD

Klara Granlöf ch Anna Lagerqvist tar emot på Biotopia, sidan 9

Låta det gå lite långsamt

Nu är det faktiskt inte bara jag som säger det: Det analoga är på väg tillbaka! Haha, från flera håll bara den senaste veckan har jag hört hur unga människor lägger ifrån sig mobiler och datorer och tar fram böcker, går på museer och läser tidningar. Alltså papperstidningar, inte de där "flyktiga", digitala ...

Jag vet, nyheter är nyheter var de än presenteras, men i intervjun med chefredaktör Lovisa på tidningen Ergo kan du läsa att studenter efterfrågar hennes tidning i pappersversion – och att hon själv länge längtat efter att få trycka Ergo igen. Efter sju år av digital utgivning.

Samma sak på Biotopia, där kommunikatör Anna berättar om det ökade intresset för museibesök och att folk motiverar det med "flykten från det digitala". Dra i bromsen, fokusera på detaljer, låta det gå långsamt ... så ska livet framöver levas. Om du frågar några av intervjuoffren i denna tidning alltså.

Det kanske är tvärtom på andra håll, men jag har länge haft känslan att livet går för fort. Att våra mobiler gör oss (ännu mer våra barn) olyckliga och att något måste göras. Nu!

Därmed hoppas jag att du är riktigt motiverad att långsamt bläddra dig igenom nya Hela staden Uppsala. Den här gången har vi fler "kulturartiklar" än vanligt, men så blir det ibland. Det är teater och festivaler, konserter och alltså museer och tidningar. Men – jag har skrivit om världens bästa badmintonklubb Fyrisfjädern och Birgitta Kulling presenterar ... Staffansgårdens strömmingsflundra! Vilken härlig mix i en tidning om det goda och glada Uppsala.

Jag vill förresten tacka er som swishade en liten slant som tack för vårt arbete senast. Det gör oss väldigt glada, så om fler följer efter skulle det vara toppen. Till höger ser du numret och QR-koden, så svårt är det inte. Någon har undrat över företagsnamnet som kommer upp när du swishar, men det är vår samarbetspartner Disruptive intelligence, så var bara lugn. Allt är som det ska där!

Betala med Swish

123-700 63 98

50kr Hela staden

swish®

/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@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.







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

Utställning om Centralen

En ny utställning visar Uppsala centralstationens utveckling från 1800-talet in i framtiden. Uppsala centralstation är en plats som utvecklats mycket genom århundradena, och den nya digitala utställningen ”Uppsala C – då, nu och framtiden” visar hur området förändrats genom tiderna och visionen för framtiden.



Best scientists in Sweden

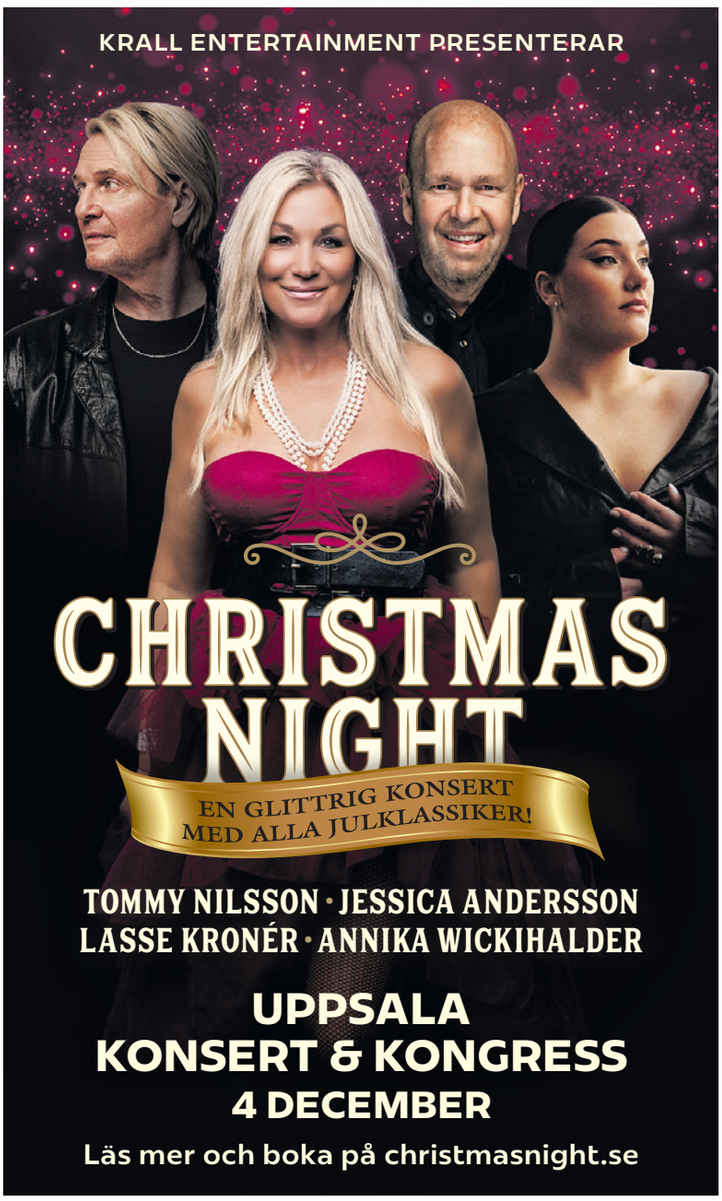
I Research.coms rankning “Best Scientists in Sweden 2026” finns tre forskare vid Uppsala universitet med bland de tolv högst rankade forskarna i Sverige. Högst rankad från Uppsala universitet är rektor Anders Hagfeldt, professor i fysikalisk kemi, som placerar sig på åttonde plats i Sverige. På nionde plats återfinns Carl-Henrik Heldin, professor i molekylär cellbiologi, och på tolfte plats Lars Wallentin, professor i kardiologi.

Ingemar Brännström

Lördagen den 12/12 klockan 18 är det konsert i Vindhemskyrkan. Under ledning av Peter Melin framför kören Ingemar Brännströms musik, som till stor del bygger på folkliga koraler från olika platser i Sverige. Texterna är skrivna av Britt G Hallqvist. Förutom kören medverkar Maria Norgren, sång Moa Bromander, flöjt, Palle Häggglöf, trumpet, Gunnar Gillfors, orgel och piano samt Per W Johansson, bas. Fri entré gäller till konserten och en frivillig kollekt tas upp.







Rotarys Eldsjälspris 2026 går till

Magnus Torneus

– för mångårigt engagemang i hjälparbetet för Ukraina

Förra veckan fick Magnus ”Mankan” Torneus, konstnär i Uppsala, motta priset Eldsjälen 2026 av Uppsala-Knivsta Rotaryklubbar. Priset delades ut i samband med Rotarys välgörenhetskonsert för End polio now i Missionskyrkan i Uppsala.

Juryn, bestående av representanter för Rotaryklubbarna i Uppsala och Knivsta, har följande motivering till att Mankan är en värdig mottagare av Eldsjälen 2026: *”Magnus Mankan Torneus har sedan den ryska invasionen av Ukraina år 2022 outtröttligt arbetat för att hjälpa ukrainare både lokalt i Uppsalaregionen och i Ukraina. Han är en av krafterna bakom Refugee support Uppsala. Mankan hjälper genom att ordna resurser, ställa lokal och nätverk tillförfogande, samla in och distribuera mat och förnödenheter samt att bidra till hjälpsändningar direkt till fronten i Ukraina. Han går från engagemang till konkret handling i hjälparbetet och brinner för att göra skillnad. Därför tilldelas han utmärkelsen Rotarys Eldsjäl 2026 – för sin outtröttliga medmänsklighet, handlingskraft och sitt inspirerande engagemang för en bättre och fredligare värld.”*

– Jag är glad och tacksam för utmärkelsen. Vi är många som är engagerade och de förtjänar också beröm. Mitt engagemang nu har egentligen bara ett enda mål. Att kriget upphör, men jag är rädd att vi bara sett början. Tiden jag lägger är större delen av min vakna tid på hjälparbete. Det här är ett krig utan gråzoner. Det är ryska bomber mot barn. Krigets enda slutmål att Putin ska kunna behålla makten över Ryssland. En gammal mans grepp om makt, säger Mankan Torneus.

Han fortsätter.

– Jag tror att det finns ett folk som kan stoppa det här. Det är hjältarna i Ukraina. Men de gör det inte utan oss. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.

När Rysslands fullskaliga invasion av Ukraina började 2022 engagerade sig Mankan i Refugee support Uppsala som driver hjälpverksamhet för ukrainska flyktingar. När verksamheten behövde en lokal erbjöd han bland annat ett galleri som han själv ägde som hjälpcenter. Refugee Support delar ut matkassar till ukrainska familjer. Verksamheten bygger till stor del på donationer från privatpersoner och sponsorer. Hygienartiklar och sådant som familjer behöver i vardagen delas också ut och mottas med stor uppskattning. För närvarande besöker omkring 1 100 familjer verksamheten varje månad.

Mankan har även engagerat sig i hjälp till Ukraina på ett bredare plan. Han medverkar till att skicka förnödenheter till den ukrainska militären och materiel



Magnus ”Mankan” Torneus är mottagare av priset Rotarys Eldsjäl 2026. Foto: Sören Densjö.

t ex bilar. Just nu har han införskaffat ett 80-tal mottagare för Starlink, ett system för satellitinternet som är viktigt för att kunna driva internettrafik i Ukraina.

Bilden av Mankan framträder med tydlighet: Han ser ett konkret behov och försöker lösa det. Han använder sina egna resurser, exempelvis lokal, pengar och kontaktnät. Han har lätt för att mobilisera andra människor. Han kombinerar sitt liv som konstnär, tatuerare och företagare med ideellt arbete. För honom gäller solidaritet i praktiken snarare än symboliska insatser.

Med Rotarys Eldsjälspris vill Rotaryklubbarna i Uppsala och Knivsta uppmärksamma privatpersoner i Uppsalaregionen som på ideell basis lägger ner tid, engagemang och hjärta för att göra gott för andra. Rotarys Eldsjälspris är ett pris i samma anda som priset Rotarys Guldhjärta, som delats ut 16 år i rad till godhjärtade företagare i länet. I går var det åttonde gången i rad som Rotarys Eldsjälspris delades ut. Eldsjälen är varje år en unik statyett i glas skapad av glasblåsarna vid Ulva.



Glöggfest i adventstid

Torsdagen den 3 december är det ”glöggfest i adventstid” i form av drop-in klockan 17.00 – 19.00 i Sävja kyrka. Det blir mingel, glögg, goda tilltugg, musik och trevlig samvaro. Anmälan till diakon Sara Parkman. Direkt: 018-418 10 35, SMS: 076-777 83 50 E-post: sara.parkman@svenskakyrkan.se



Samverkan i Uppsala

Nätverket Företagssamverkan i Uppsala utökas. Nätverket arbetar genom samverkan mellan företag, Uppsala kommun och polisen för att öka tryggheten och förebygga brott i lokala områden. Det finns redan i Gränby/Heidenstam, Årsta, Salabacke och skall också startats upp i Stenhagen. Den som har en verksamhet i något av områdena och vill bidra till ett tryggare lokalsamhälle kan kontakta est@uppsala.se

Uppsala fredspris

Uppsala Fredspris är ett lokalt pris som delas ut av Uppsala FN-förening. I år får läraren Christian Gerecht det för värdegrundsarbetet på Västra Stenhagenskolan. ”Jag tror att det som gör Västra Stenhagenskolans värdegrundsprojekt unikt är att vi arbetar både förebyggande och med efterarbete. Vi har dessutom stöd i forskning för vårt arbetssätt”, säger prismottagaren och förstelärare Christian Gerecht.



Kardborreshow på UKK

Den 21 november klockan klockan 19.30 spelar Per Andersson upp sin Kardborreshow i stora salen på UKK. Scenen pryds av en enorm vägg fylld med titlar på sketcher, sånger och infall. Genom att kasta kardborrebollar väljer publiken vad som ska hända härnäst. Per Andersson har tre musiker med under ledning av kapellmästare Per Johansson. För regin står Edward af Sillén.

GODA NYHETER FRÅN HELA STADEN UPPSALA

”ATT SYNAS ÄR ATT FINNAS”

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

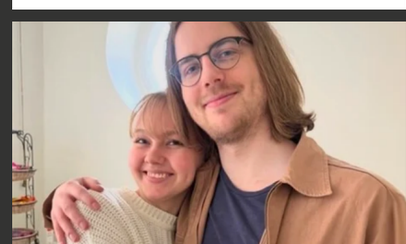
KOMPLEMENT

”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

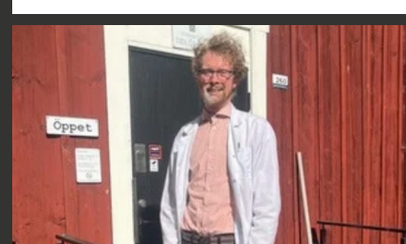
GENUINT INTRESSE

”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

Julstämning

med Kungliga Akademiska kapellet

– Möt violinisten – och solisten – Kasper Helmerson



Orkestern, som grundades 1627, består av många musiker med olika instrument. Du kan läsa mer om den på Uppsala universitets hemsida. Foton: Mikael Wallerstedt

– Det är min tredje julkonsert med den välkända orkestern i Uppsala. Det känns fint att få vara solist den här gången.

Kasper Helmerson är 28 år och ursprungligen från Linköping. Hans stora intresse är musik och fiol har han spelat i nästan hela sitt liv.
– Mamma brukar säga att jag själv tog initiativet till att börja spela fiol. Jag minns inte det, men vet att jag har spelat sedan jag var tre år.

Strax efter gymnasiet flyttade Kasper till Oslo för att gå på Musikhögskolan där. Han kände efter sin examen att han hellre ville ha musiken som en bisyssla, och sökte till läkarprogrammet i Stockholm. En av hans nya kolleger där spelade i Akademiska kapellet i Uppsala och Kasper följde med honom hit.
– Jag är glad att han fick med mig till Uppsala. Jag trivs bra med att spela i orkestern där. Det är seriöst, men också roligt och inspirerande.

Kungliga Akademiska kapellet, som är en del av Uppsala universitets kulturarv, är en av Europas äldsta symfoniorkestrar. Den grundades 1627 av Gustav II Adolf och har idag en bred repertoar med allt ifrån barockmusik, symfonier och operor till musikal, TV-spelsmusik, filmmusik och uruppföranden av svenska tonsättares verk. Kasper tycker det känns speciellt att få vara en del av den gamla traditionen.
– Det är roligt, och lite nervös blir man inför framträdandena, men det hör förstås till.

Trots hans nuvarande hårda studier övar han på sin fiol nästan varje dag. Speciellt inför konserter, då han också åker till Uppsala flera gånger för att träffa de andra. De flesta styckena under julkonserten den 12 december är för hela orkestern, som består av en mängd olika musiker, men vid några tillfällen uppträder solister. I år spelar Kasper solo på Romance för violin och orkester.
– Det är ett fint stycke, som jag ser fram mot att få spela, säger han.

För Kasper är fiolspelandet både avkopplande och utmanande. Det framkallar också olika stämningar, vilket han tycker är viktigt att även åhörarna känner.
– Att det man skapar själv med sitt instrument kan beröra någon annan känns bra.

Att spela ett instrument, både i orkester och för sig själv, är dessutom något man kan hålla på med hela sitt liv. Hur det blir med den saken vet förstås inte Kasper, men så här långt känner han att han kommer att fortsätta att spela.
– Det är min stora hobby, som jag verkligen brinner för, avslutar han. Välkomna att lyssna på mig och de andra på julkonserten i Universitetsaulan den 12 december.



Kasper Helmerson är violinist och solist på årets julkonsert med Kungliga Akademiska kapellet i Universitetsaulan den 12 december klockan 15.00. Den 12 november klockan 9.00 släpps biljetterna, som är gratis, men måste bokas. Du hittar dem här: www.uu.se/akademiska-kapellet.

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**
På scenen: Måns Wadensjö, Sofia Rönnow Pessah, Mats Kempe, Kristina Sandberg, Amer Sarsour
Musik: Stina Hellberg Agback
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



På bordet framför Joakim Wehlin och de två doktoranderna Lisa Reinholdsson och Tova Lindblad finns en del keramik men också rester från bland annat en gammal pipa. Även kemiska experiment, som utförts i Engelska parken i historisk tid, har man hittat rester från. Viveka Stolt och Moa Bergkvist (nedan) arbetar med kommunikation på Carlina Rediviva.







Kerstin Rollman, till vänster, arbetar som guide på Medicinhistoriska museet och berättar idag om termometerns historia. ”För länge sedan fick man gissa sig till om människor hade feber genom att känna på olika ställen på kroppen.” Anna Stenkula, som är museichef, tycker att Museidagarna är ett bra sätt för Uppsalas museer att lära av varandra och planera aktiviteter.



Eldig Museidag

I helgen var det dags för den årliga Museidagen att gå av stapeln i Uppsala. I år var 13 museer, med olika huvudmän, involverade och det gemensamma var, förutom fri entré, tema Eld.

På Biotopia hade man tagit temat på allvar och det första besökarna mötte var en öppen eld att baka bröd över. Ansvarig för dagen är Anna Lagerqvist och hon berättar för Hela staden att Museidagen är en rolig dag, som man alltid laddar extra för.
– Det beror kanske lite på viket tema det är, men det brukar alltid komma mycket folk en sådan här dag.

Anna, som arbetat i många år på Biotopia, upplever ett ökat intresse för museet och tror att det beror på trenden att istället för det digitala stanna upp och uppleva saker tillsammans med sina barn.
– Många säger att de försöker dra ner på tempot och fokusera på en sak i taget. Det är bra för barnen att få gå in på detaljer ibland.

En familj som tycks uppskatta just det är Benai Amini och hennes man Bajar Omar. Deras dotter Kali Omar är 7 år och hon tycker det är jättekul att få möjligheten att baka bröd över öppen eld.
– Jag gillar att baka, säger Kali och plattar till den lilla biten deg hon fått av Anna. Också i elden.

Banai nickar och säger att hon också uppskattar det här initiativet och ofta brukar gå till olika museer med sin familj.
– Det är alltid trevligt, och just idag speciellt. Nu ska vi baka!

På Medicinhistoriska museet funderade man över temat Eld och kom fram till att begreppet feber var det närmaste man kunde komma. Feber, i en positiv bemärkelse, kan hjälpa till att bota sjukdomar och feber kan upplevas het som eld. Anna Stenkula, som är ansvarig för museet, ler.
– Feber är på gott och ont kan man säga, det är jobbigt, men kan användas som behandling.

Medicinhistoriska museet är öppet som vanligt idag, men det som gör dagen speciell är – förutom gratis inträde – de två föreläsningar som hålls. Den ena handlar om den förändrade synen på feber genom historien och den andra om Malariafeber som behandling. Anna säger att den behandlingen användes på Ulleråker mentalsjukhus en gång i tiden, för att lindra sjukdomen neurosyfilis, som många patienter led av.
– Bakterien är känslig mot hög temperatur och därför är feber en bra metod för att lindra, säger Anna.

En annan som kan mycket om olika behandlingar mot sjukdomar är guiden och förra sjuksköterskan Kerstin Rollman. Hon visar skåpet med termometrar, där man ser att värmen gör så att kvicksilvret vidgas och visar temperaturen.
– Förr fanns inte termometrar som visade temperaturen när termometern tagits ut ur kroppen, utan man fick titta vilken temperatur patienten hade under en filt.

Det var först på 1800-talet som man på ett objektivt sätt kunde ange om en person hade feber eller ej. Tidigare var metoden att känna på olika ställen på kroppen. Idag är den vanligast metoden att mäta kroppstemperaturen en apparat i örat.
– Det har förstås underlättat för en föräldrar att kunna mäta barnets feber så, säger Kerstin.

På universitetsbiblioteket Carolina Rediviva har man idag valt att fokusera på de arkeologiska utgrävningarna som gjorts i Carolinaparken nyligen. Viveka Stolt och Moa Bergkvist, som båda arbetar med kommunikation på biblioteket, berättar att Museidagen är en viktig dag, då de planerar tillsammans med andra museer i stan.
– Vi tipsar och hjälper varandra, säger Moa. Alla har olika kunskaper, som man kan dela med sig av.

En huvudperson på Carolina idag är arkeologen och docenten Joakim Wehlin. Tillsammans med sina studenter har han genomfört utgrävningar i parken bakom biblioteket och idag visar de upp delar av de fynd de gjort.
– Inför universitets 550-årsjubileum tänkte vi fokusera på vår egen historia och göra utgrävningar i Engelska parken. Vi har hittat mycket intressant från bland annat studentikosa sammanhang.

Joakim säger att han upplever ett ökat förtroende för vetenskapen, där arkeologin är ett exempel på när naturvetenskap blandas med humanism.
– Det gör arkeologi intressant för många människor, säger Joakim. Många är nyfikna på det vi hittar när vi gräver i vårt närområde och det vi kan gissa oss till hände i vår närhistoria.





Familjen Amani Omar passar på att baka bröd över öppen eld idag, på Biotopias Museidag. ”Eld är något vi pratar om också i andra sammanhang på museet”, berättar Anna Lagerqvist, som arbetar på Biotopia. ”Tidigare Museidagar har haft temat vatten, jord och luft, dvs de fyra elementen.” Kali Omar, 7 år, tycker det är kul att gå på museum. ”Jag gillar att baka bröd”, skrattar hon.





Läslusens boktips!

Drömmen om att slå igenom som artist är stark hos Tyra i den här trevliga bokserien för unga läsare i åldern 10-13 år som har liknande ambitioner. Det är en riktig feel good-bok med några humorinslag, men mest skildras de viktiga relationerna hemma och i skolan. Särskilt rivaliteten mellan Tyra och klassens andra självutnämnda stjärna, Stella. Båda vill sjunga solo på skolans show och ha chansen att komma in på artistskolan. De kanske roligaste inslagen står dock tjejernas mammor för. Båda är fast beslutna om att just deras dotter är guld värd och gör allt, och lite till, för att hjälpa sina döttrar. Att Tyras mamma är en f.d. blogg-stjärna adderar samtidskänsla eftersom mammabloggar om barnens uppväxt blivit så vanliga. För Tyra är det förstås extremt pinsamt nu när hon är i tonåren.

Första boken handlar mest om skolans talangtävling och en förälskelse i Alex som börjat i klassen. Den andra boken, **Chansen** fokuserar på artistskolan och hur Tyra löser de krävande uppgifterna att skriva egna texter och musik. Den delen är väldigt ingående skildrad och kan fungera som inspiration till eget skapande för de som känner samma längtan efter en musikkarriär. Det kommer även en tredje del i höst som heter **Scenen** och då får vi se om rivaliteten mellan tjejerna fortsätter eller om de lyckas samarbeta på vägen mot berömmelse. Och Alex, honom hinner Tyra knappt tänka på längre. Show-business är hårt arbete.

Eija Lietoff Schüssler
Barnbokhandlare & boktipsare

Läslusen Barnbokhandel

Typiskt Tyra-serien:
Första boken, Chansen och Scenen
(kommer i okt) av Karin Herou,
Bilder från BonnierCarlsen

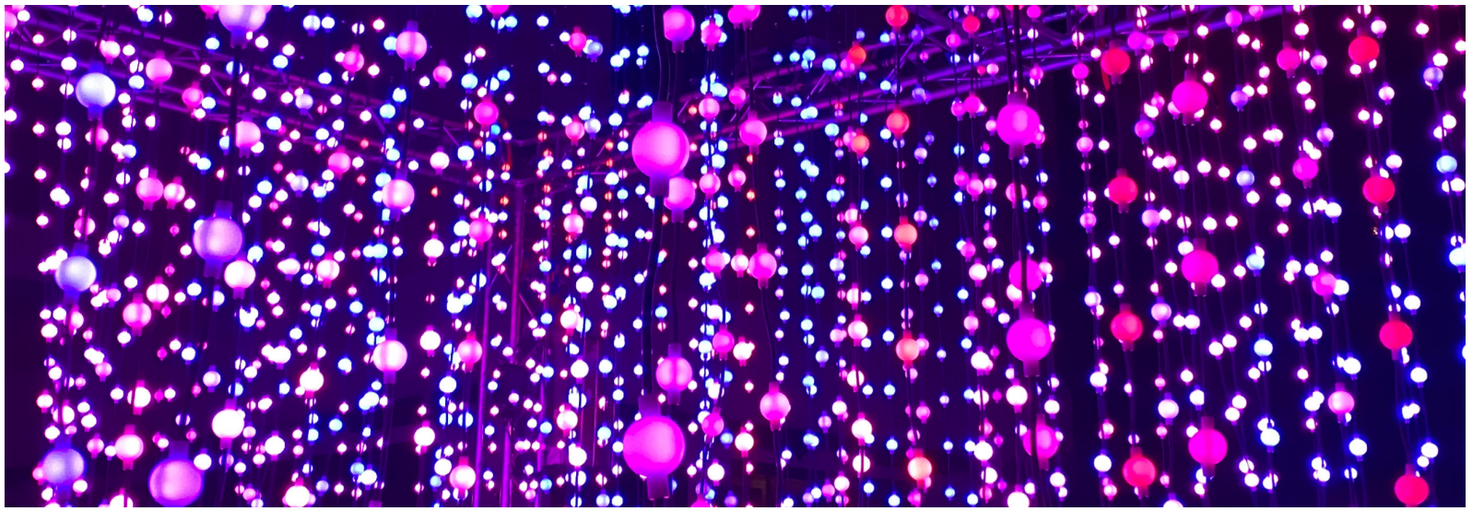


ROCKEPONKEN
THE COMMUNITY

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



Mod och tålamod på Allt ljus på uppsala



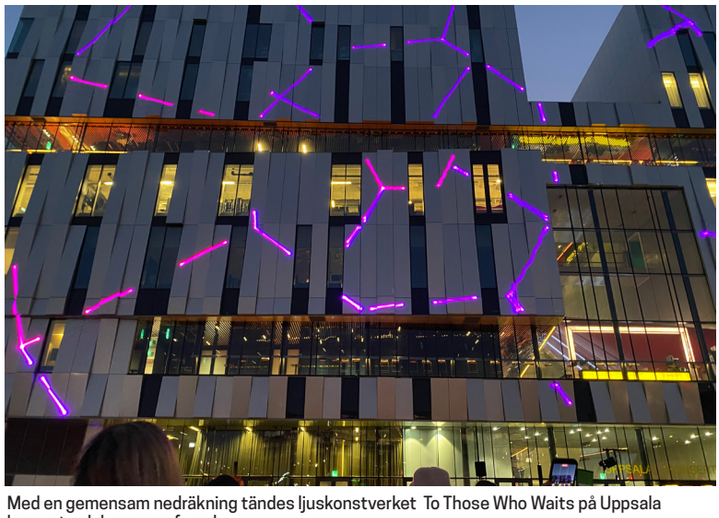
Allt ljus på Uppsala pågår fram till den 22/11 alla kvällar från 16-22. Nytt för i år är ett stort uppvärmt tält på Vaksala torg för besökare. Mer information hittar du påalltljuspauppsala.se
Ovan: Submergence. Text och foto: Emma Tapper.

Allt ljus på Uppsala 2026 med temat "Mod. Tålamod" är igång. Festivalen som har växt sig till en av Sveriges största ljusfestivaler lyser årligen upp staden i novembermörkret. Fredagen den 11 november invigdes årets ljusfestival på Vaksala torg med tal och tändning av ljuskonstverken.

Allt ljus på Uppsala har blivit en av Sveriges största ljusfestivaler och besöks årligen av omkring 100 000 besökare.
– Det har blivit en härlig årlig tradition där man går ut med kompisar eller familj och gör någonting tillsammans, säger Jonas Ekebacke som är enhetschef på Uppsala destination och event, och projektledare för Allt ljus på Uppsala.

Under invigningen som leddes av Lisa Thörn på Uppsala citysamverkan höll bland andra kommunstyrelsens ordförande Erik Pelling tal. Med en gemensam nedräkning tändes ljuskonstverket To Those Who Waits på Uppsala konsert och kongress fasad.

Årets tema är "Mod. Tålamod."
Det handlar det om det individuella ansvaret vi alla har för en mer hållbar framtid.
– Det krävs mod att förändra något och göra något nytt, och tålamod att hålla ut när man inte direkt ser den effekt man vill, säger Jonas.



Med en gemensam nedräkning tändes ljuskonstverket To Those Who Waits på Uppsala konsert och kongress fasad.

Hur syns temat i ljuskonsverken?
– Exempelvis är det ljuskonstverket här på Uppsala konsert och kongress ett interaktivt konstverk där man bara kommer vidare och får se hela konstverket om man har tålamod, säger han.

Ljusverket är ett av de 13
ljusverken i år och har skapats av Smash Studios.
– Åskådarna behöver enas för att det ska fungera. Jag tror att många kommer att bli frustrerade men även tycka att det är väldigt roligt. Det blir en intressant sociologisk övning, säger Jonas.

Intill ljuskonstverket Submerge i korsningen S:t Persgatan Salagatan står Weronica Öhrt och Zarif Hasan i skenet av vad som verkar vara tusentals ljuspunkter som skiftar i färg och intensitet. De har sett festivalen de senaste åren och gillar redan vad de sett ikväll - fast de bara har hunnit se några av verken.
– Det är roligt att det är så många interaktiva konstverk. Det är häftigt att man själv kan påverka vad som händer och det är speciellt roligt för barnen, säger Weronica och nickar mot några barn som just nu leker i skenet av Submerge.
Vad tycker ni om temat mod och tålamod? Weronica tvekar och menar att de nog inte sett tillräckligt många ljuskonstverk än för att känna igen det genomgående temat.
– Fast mod och tålamod. De vi har sett hittills har ju varit ganska långsamma. Man får vänta kvar lite innan det händer något, säger Zarif och får nu medhåll av Weronica.
– Det är ju verkligen sant. Idag ska allt gå så snabbt hela tiden, men man måste faktiskt ha lite tålamod, våga stå kvar och inte känna att man måste springa vidare direkt, säger hon.

Allt ljus på Uppsala pågår fram till den 22 november alla kvällar från 16-22. Nytt för i år är ett stort uppvärmt tält på Vaksala torg för besökare. Mer information hittar du på www.alltljuspauppsala.se



Jonas Ekebacke är projektledare.

Badminton ska va

– Välkommen till Uppsalas stolthet – bad

Det har blivit höst och utomhus känns det kyligt. Inomhus är det däremot varmt och välkomnande och en stämning som gör att man känner sig hemma. Åtminstone om man befinner sig i Fyrisfjäderns badmintonhall mitt i Uppsala.
– Hit ska alla känna sig välkomna, säger klubbens sportchef Kim Knudsen med ett leende. Oavsett nivå på badmintonspelet.

Kim, som ursprungligen kommer från Danmark där badminton är en nationalsport, har arbetat i klubben i många år. Han gjorde ett uppehåll några år, men ville tillbaka.
– Det är som en familj här, säger Kim. Man saknar sammanhanget när man inte är här.

Även om inte badminton är en lika stor sport som fotboll och ishockey är väldigt många roade av den välkända racketsporten. Jämfört med tennis och många andra bollsporter är badminton något som de flesta har provat hemma i trädgården eller på skolgården, med kompisar eller äldre släktingar. För Kims del började det med att hans föräldrar spelade med honom utomhus i trädgården och han blev fast.
– Det är ganska enkelt att träffa bollen och spela en spännande match. Sen krävs det åratal av hård träning för att bli riktigt duktig.

I Uppsalaklubben, numera Sveriges största badmintonklubb, finns det spelare av alla slag. Den riktiga sverigeeliten tränar på Fyrisfjäderns banor, liksom knattarna på fyra, fem år. Något som är viktigt för de ansvariga är begreppet inkludering och Kim poängterar hur välkomna såväl paraidrottare som de som fyllt 80 år är. Man har en 60-plus-träningsgrupp, som växer för varje gång.
– Vi har medlemmar som är uppåt 90, berättar Kim. De tränar varje vecka och har väldigt roligt.

För några år sedan, när kriget i Ukraina bröt ut och det kom många flyktingar därifrån, öppnade Fyrisfjädern sina portar. Idag finns flera elitspelare med ukrainskt ursprung bland medlemmarna och bland både nybörjare och de som tränar på olika nivåer är ukrainarna välrepresenterade. Kim säger att engagemanget för människor på flykt och i andra svåra situationer betyder mycket i klubben. Bland annat är man engagerad i det som kallas Idrottsklivet, där man introducerar badminton till barn och unga i stadsdelen Gottsunda.
– Klubben har alltid varit engagerad i den typen av verksamhet, säger Kim.

Men att träna hårt och bli riktigt duktig, kanske vinna i Sverige och få tävla utomlands, är också en viktig del av Fyrisfjäderns arbete. Det går att se ganska tidigt vem som har en talang för sporten och är man villig att träna hårt och satsa på badminton finns det mycket goda möjligheter här. Inte mindre än 19 gånger har Fyrisfjädern vunnit Lag-SM i badminton, vilket Kim är mycket stolt över.
– Vi reser runt i hela Sverige och förstås även utomlands för att de som är allra bäst ska få möjligheter att satsa på badminton fullt ut. Vi tar också emot många mycket duktiga spelare här.





Från Lekis för de minsta på söndagar till 60-plusträningen, där många är över 80 år. Hos Fyrisfjädern finns det plats för alla åldrar.







Elit och bredd – hos Fyrisfjädern Badmintonklubb i Uppsala finns plats för alla. Värdegrunden i klubben är viktigt. Hänsyn, ansvar, respekt och omtanke är några av ledorden i den. Klubben startade 1962 och hallen som fortfarande fungerar fint invigdes 1973. ”Det är ganska enkelt”, säger sportchef Kim Knudsen. ”Man beter sig helt enkelt. Svårare än så är det inte!”





ra kul och enkelt!

dmintonklubben Fyrisfjädern

TEXT O FOTO: **ANNA LÖFVING/CECILIA WANG**

Något som symboliserar badminton i allmänhet och, om man får tro Kim, Fyrisfjädern i synnerhet, är den totala jämställdheten mellan könen som råder inom sporten. Prissummorna är exakt de samma för män och kvinnor och i lagtävlingar spelar alltid män och kvinnor ihop. Kanske är män till naturen större och starkare än kvinnor, men de är å andra sidan smidigare och ibland snabbare, och tillsammans bildar ofta en man och en kvinna ett perfekt mixedpar. Så ser det inte ut i alla sporter.

– Det är ovanligt, att män och kvinnor har precis samma status inom en idrottsgren. Det känns bra att kunna säga att i badmintonsporten satsas det alltid lika mycket på pojkar och flickor.

Idag är drygt 2000 uppsalabor medlemmar i Fyrisfjädern Badmintonklubb, men det finns plats för fler. Från den som nyss lärt sig gå till den som närmar sig 100 år. Ibland kommer hela familjen till hallen för att träna, träffa kompisar eller fika i cafeterian, ibland kommer någon som är helt ensam. Ofta passar föräldrar på att jobba eller äta lunch medan något av barnen tränar, och ibland kommer hela skolklasser för att prova på att spela. En morgon i veckan träffas de som vill starta dagen med badminton i Frukostklubben och ibland anordnas det barnkalas med badmintonlek i centrum. Petra Juremalm är ansvarig för servicecentret och cafeterian och hon säger avslutningsvis att hennes jobb handlar om att alla ska känna sig välkomna och hemma hos dem.

– Vi tar emot alla på samma sätt. Kanske vill du ta en kopp kaffe och titta när barnen spelar, kanske vill du köra ett pass själv. Du är alltid välkommen, vem du än är och vad du än vill. Badminton ska vara kul och enkelt!



Även om man kanske kan se en talang tidigt döms ingen ut i förtid. Rätt som det är klickar det till och en spelare som var medioker blir jätteduktig. ”Det handlar ofta om mognad”, säger sportchef Kim Knudsen. ”Snabbhet, en förmåga att läsa spelet, bollsinne och smidighet.”







Förutom badminton erbjuder Fyrisfjädern bland annat möjligheter att spela pickleball, bordtennis, soft tennis och att träna på gym.





Det allra viktigaste tycker ansvarig för servicecentret Petra Juremalm är att unga människor rör på sig. Badminton är kanske inte den bästa sporten för alla, men att då hitta något annat där man rör på kroppen istället får att sitta stilla vid mobilen eller datorn är jättebra.

Ergo är tillbaka som papperstidning

– Det är trendigt med det analoga igen!

Chefredaktör Lovisa Sjöström Johansson är säker på sin sak. Hon och hennes redaktion hör från alla håll att studenter i Uppsala efterfrågar en fysisk tidning, efter flera år med endast digital utgivning.
– De vill lösa korsord och sudoko, bläddra i en tidning och slappna av. Pendeln slår tillbaka.

Det är början av november och redan nästa vecka är det dags för det första numret av Ergo, uppsalastudenternas egen tidning, att komma ut i pappersversion. Det allra första numret, efter sju år av endast digital utgivning, trycks i 500 exemplar, men Lovisa är öppen för en utveckling.
– Vi testar och ser hur det här tas emot, sen tar vi nya beslut.

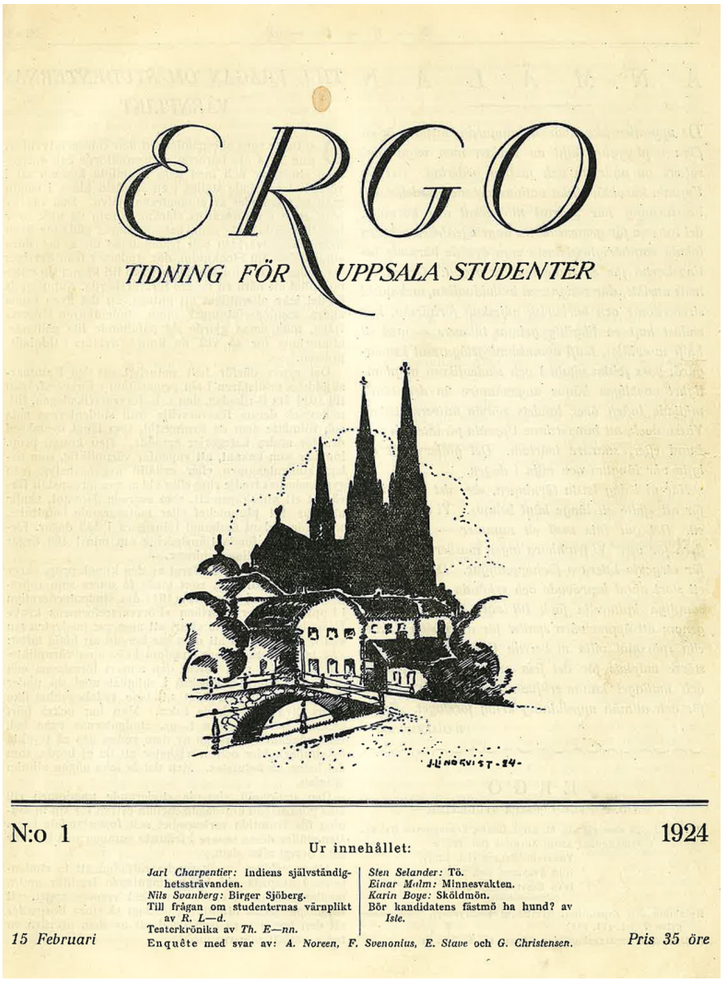


Lovisa Sjöström Johansson är chefredaktör för Ergo och har sett fram mot att göra en papperstidning igen.

Ergo har varit en studenttidning sedan 1924 och sedan 1990-talet givits ut både i papper och digitalt. År 2020 togs beslutet att endast ge ut Ergo som web-tidning och sedan ett par år har man även producerat ett nyhetsbrev. I Ergo har man alltid blandat kritisk granskning med berättelser om studentlivet ur olika synvinklar. Lovisa berättar att intresset för tidningen ändrades då den – från att ha tryckts i många exemplar och delats ut i alla studenters brevlådor – blev digital.
– Det är svårare att synas i det digitala bruset, så jag har drömt om papperstidningen sedan jag började jobba här.

Det första numret är 32 sidor och trycks på ett papper som är lite tjockare än det vanliga tidningspappret, men tunnare än traditionellt magasinpapper. Mycket handlar om pengar och Lovisa säger att finansieringen kommer från de olika studentkårerna som står bakom tidningen. Annonsörer bidrar fortfarande till den digitala tidningen.
– Vi kommer att utvärdera när tidningen är färdig och se hur det blir framöver. Självklart hoppas vi på ett stort intresse för papperstidningen och att vi får möjlighet att fortsätta.

Fokus i den första pappers-tidningen är – som Lovisa uttrycker det – själva studentlivet, lite större frågor som rör de flesta, och vad framtida tidningar kommer att fokusera på återstår att se.
– Vi planerar långsiktigt och siktar på två nummer under våren, säger Lovisa. Vi tar det försiktigt och ser var vi landar i den här satsningen.



ERGO

TIDNING FÖR UPPSALA STUDENTER

N:o 1 1924

Ur innehållet:

Jarl Charpentier: Indiens självständighetssträvanden.
Nils Svanberg: Birger Sjöberg.
Till frågan om studenternas värnplikt av *R. L—d.*
Teaterkrönika av *Th. E—nn.*
Sten Selander: Tö.
Einar Malm: Minnesvakten.
Karin Boye: Sköldmön.
Bör kandidatens fästmö ha hund? av *Isle.*
Enquête med svar av: *A. Noreen, F. Svenonius, E. Stave* och *G. Christensen.*

15 Februari *Pris 35 öre*

Här, ett gammalt exemplar av studenttidningen Ergo. Dagens Ergo ägs av samtliga studentkårer – numera fem stycken – i Uppsala och stöds ekonomiskt av Uppsala universitet. Det första pappersnumret på riktigt länge av Ergo kommer att distribueras till de olika studentkårerna. Där finns möjlighet för alla studenter att hämta ett exemplar.

TEXT: **ANNA LÖFVING**

Från mjölk till mjöd

Anders Kaliff, professor i arkeologi vid Uppsala universitet, har beviljats finansiering från Riksbankens Jubileumsfond för forskningsprogrammet ”Från mjölk till mjöd – indoeuropeisk matkultur i förhistorien”. Projektet är ett av tre RJ-program som beviljats stöd i årets utdelning. ”Programmet undersöker tidiga indoeuropeiska matvanor genom att kombinera språkforskning, arkeologi och moderna biomolekylära metoder,” berättar Anders Kaliff.

Sista offentliga samtalet

Torsdagen den 19 november klockan 18.30 går höstens sista offentliga samtal på UKK av stapeln. Tomas Stavbom, regionchef Uppsala län på Stockholms handelskammare samtalar om frågan om vad en plats är med Melody Sheikh Mantilla, grundare och konstnärlig ledare för den Uppsalabaserade frigruppen Mema Dans. Lördagen den 21 november klockan 13.00 och 15.00 visas Saffransmysteriet – extra juligt LasseMaja-mysterium där hela julen står på spel. Föreställningen visas i Sal B, är ca 45 minuter lång, kostar 195 kronor och rekommenderad ålder är från 4 år. Publiken får vara med och gissa vem skurken är.

Uppsala kommun

BIOTOPIA

WWF

WE LOVE CITIES

Aktiviteter för en grön framtid

16-18 nov	Climate Existance Conference, CEMUS
18 nov	Mend in public, Forumtorget
21-22 nov	Återbruksverkstad, Biotopia
24 nov	Bäbis i naturen, Stadsskogen
27 nov	Eld och pinnbröd med Biotopia

Mer info om aktiviteterna

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

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



Uppsala kommun

Är du elitidrottare?

Sök Uppsala kommuns elitidrottsstipendium på 50 000 kr

Sök senast 29 november

uppsala.se/elitidrottsstipendium

Evenemang för alla åldrar!

Uppsala kommun

Julmarknad Ulleråker
28 november

Ponnyridning, Drop-in vigsel ,
öppna ateljéer med mera

Läs mer om dagen på
uppsala.se/ulleraker-julmarknad



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

Bisarra fronten – ute i blåsväder

Bisarra Fronten är en teatergrupp bestående av medlemmar som träffades i en spexförening på Norrlands nation under studietiden. Deras mål är att lyfta fram de lite mer bisarra delarna av människors mentalitet, och de sätter främst upp egenskrivna komedier och farser. Nu är de aktuella med föreställningen Bortblåst, som spelas under två helger i november.

Bortblåst är en klimatkomedi eller en extrempjäs om extremväder. Toivo Tuma Niemi, manusförfattare och regissör, berättar att idén till föreställningen föddes ur att de ville belysa människors mentalitet kring klimatförändringar och krisberedskap. Han menar att vissa människor tar klimatförändringarna på fullt allvar, medan andra förnekar att de existerar. När det gäller krisberedskap har många inställningen att det inte riktigt kommer att hända någonting här i Sverige, vilket väcker frågan: Vad händer när det faktiskt inträffar något allvarligt på riktigt?
– Vi vill belysa vad som händer när man drar den här mentaliteten till sin spets, säger Toivo. Men vi vill gärna göra det på ett roligt och underhållande sätt så att vi inte anklagar någon, utan mer öppnar upp för nya perspektiv hos publiken.

Vidare berättar han att Bisarra Fronten gärna vill lyfta fram teman som är allvarliga i grunden och som ger publiken någonting att reflektera kring, men det behöver gestaltas på ett underhållande sätt så att det mörka inte tar över.
– Vi tycker att det fungerar riktigt bra att växla mellan det allvarsamma och humoristiska, säger Toivo. Humorn lyfts fram av att det finns mörkare inslag, och de mörka inslagen tycker jag blir kraftfullare om det finns humor emellan.

Även om Toivo är manusförfattare så har de andra skådespelarna också haft mycket att säga till om. Han berättar att de utgått från en första manusversion och sedan tillsammans kommit med idéer kring historien och karaktärerna, varav de slutligen tagit fram en slutgiltig manusversion som alla var nöjda med. Sedan har också karaktärerna förändrats och improviserats fram när de mött varandra under repetitionerna.

För att kunna gestalta extremväder på en teaterscen har de fått vara kreativa med en begränsad budget. De arbetar mycket med olika specialeffekter, som till exempel olika ljudeffekter. Dessutom har de fått tag på en vindmaskin, så det blir riktig vind på scenen.
– Vi hade med oss vindmaskinen när vi repeterade senast, vilket var fantastiskt kul, berättar Toivo. Det flög slipsar och halsdukar, och hår virvlade rakt ut åt sidan.

Toivo är förväntansfull inför premiären och hoppas att det kommer mycket folk. Han önskar att publiken i första hand får en upplevelse som får dem att skratta, men också att de kanske känner igen sig själva, någon i familjen eller kanske en granne.
– Vi hoppas att alla börjar tänka lite mera kring hur de själva skulle göra om det inträffar någonting allvarligt här i Sverige, till exempel en riktigt allvarlig naturkatastrof.

Det finns också tankar på att skriva en ny föreställning framöver, men det är inte bestämt ännu. Toivo hoppas nu i första hand att de ska kunna spela upp Bortblåst på fler ställen, till exempel i Stockholm.
– Om det finns ett stort intresse kan vi säkert visa upp den i Uppsala igen under våren också, avslutar Toivo.



Toivo Tuma Niemi vill skapa en underhållande föreställning som öppnar upp för nya perspektiv.

TEXT: **LINA-MARIA HJORTELL**





På bilden ovan syns Amanda Parrow, Fredrik Tåquist och Sara Rydberg. Till höger: Håret virvlar i vinden när Bisarra Fronten repeterar inför premiären av Bortblåst. Foto: Toivo Tuma Niemi.



JULSTÄMNING

Kungliga Akademiska kapellet skapar julstämning med en härlig klassisk julrepertoar och musik känd från TV och film.

Solist: Kasper Helmersson, violin
Dirigent: Stefan Karpe
Julvärd: Ida Löfholm

12 DECEMBER 2026
UNIVERSITETSAULAN, UPPSALA
KL. 15.00

Fri entré, men biljett krävs.
Biljetter via Billetto.se -
biljettsläpp 12/11 kl. 9.00.

www.akademiskakapellet.uu.se

UPPSALA
UNIVERSITET

Susannes
Mat

Catering till minnesstunder i Uppsala

- **Klassiska smörgåstårtor** & traditionsenligt fika
- **Smakfulla plockrätter** & färdiga menypaket
- **Helhetslösningar** med dukning, servering & städning

Vi lyssnar på dina önskemål!



Kontakta oss:
079 - 347 41 13
susannesmat.se
susannes.mat.hem@gmail.com



De bjuder in till scenkonst och Gemenskap i höstmörkret

Den 14-15 november, när hösten verkar som mörkast, äger festivalen CoMovement rum på kulturhuset Leoparden och på Björkgatan 26 i Boländerna. Festivalen anordnas av föreningen Watch Me Bake och kretsar kring rörelsebaserad konst och gemenskap. Under två dagar bjuds både konstnärer och publik in till workshops, föreställningar och sociala möten.

Ida Mandrén och Erika Martikainen sitter vid ett av fönsterborden inne på kulturhuset Leoparden på Svartbäcksgatan. De är båda engagerade i föreningen Watch Me Bake som arrangerar festivalen CoMovement här på Leoparden den 15 november och på Björkgatan 26 den 15 november.

Föreningen Watch Me Bake har funnits sedan 2023 och skapades ur en gemensam erfarenhet av att dans och rörelsebaserad konst saknar plats i Uppsala. Sedan dess har de årligen anordnat festivaler och många andra evenemang.
– Vi vill att fler ska få upptäcka dans och scenkonst. Det är konstformer som kanske inte är så tydliga för folk men vi vill göra det mer tillgängligt. Det behöver inte alltid vara så pretentiöst och svårt, säger Ida.

Förutom att ha skapat fler möjligheter för dansen i Uppsala är ett mål för Watch Me Bake att bidra till att scenkonsten växer ännu mer genom att ge konstnärer plats att uttrycka sig och publik att få möta scenkonst i en tillåtande miljö. Scenkonst är ett samlingsbegrepp för olika konstformer som genomförs live. Det kan exempelvis vara en kombination av olika konstformer som rörelse kombinerat med sång, teater eller spoken word.

Ett av föreningens återkommande evenemang är "Vardagsrummet". Kvällarna är utformade enligt ett återkommande koncept för föreningen, där inbjudna konstnärer eller performers ger en föreställning som sedan följs av ett publiksamtal. Ledda av samtalsvärdar får publiken och artisterna själva diskutera och dela sina tankar och känslor kring föreställningen.
– Samtalen är en viktig del av vår verksamhet och de ger ett fint utbyte kring konsten. Man behöver inte vara rädd att delta utan gör det utifrån sina egna premisser. Vi vill att fler ska känna att de får ta del av och tycka till om konsten, säger Ida.

Även festivalen CoMovement bjuder på föreställningar och publiksamtal, men också flera workshops. Några av programpunkterna är en keramikworkshop med Ebba Lundell där du får måla din egen keramiska anka, och en dansworkshop i Body Percussion med Elvira Hall.



Ida Mandrén och Erika Martikainen från Watch me bake arrangerar festivalen CoMovement.

Under helgen får publiken också uppleva en improviserad föreställning där dansare och jazzmusiker möts på scenen. Erika och Ida menar att festivalen blir ett sammanhang som skapar möten människor emellan i en avslappnad miljö.
– Speciellt den här årstiden när det blir mörkare. Det behövs fler platser där vi kan mötas och känna gemenskap, säger Erika.

Båda dagarna har gratis entré och är öppna för alla och man kan delta på hur mycket eller lite av programmet man vill.
– Vi hoppas att både de som redan känner till oss och helt nya nyfikna dyker upp. Det behöver inte vara en stor grej. Kom som du är, säger Ida.

Mer information hittar du på Watch Me Bakes instagram @ watchmebake.se.

TEXT O FOTO: **EMMA TAPPER**

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



Klara Rum

När ett hem behöver tas om hand

- Dödsbohantering
- Seniorflytt
- Tömning
- Sortering

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



Ring så svarar vi!





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

Vi söker nya glada veteraner!

Just nu söker vi:

- ☑ Trädgårdsarbetare
- ☑ Städare
- ☑ Allmänhändig

Vi söker pensionärer som vill jobba med oss. Skicka in din ansökan redan idag.

veterankraft

Uppsala/Roslagen/Enköping

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

Sherlock's The Original – en gömd pärla i Salabacke



Restaurangchefen Bobby Kata tillsammans med kocken Hossain Ahmed.

I februari i år slog Sherlock's the original upp dörrarna på Hjalmar Brantingsgatan i Salabacke. Den brittiska puben och restaurangen har genom åren varit etablerad på flera olika platser i Uppsala och är därmed välkänd bland uppsalaborna.

– När vi öppnade var ungefär 60–70 procent av besökarna gamla gäster som hade hört att vi öppnat igen, säger restaurangchefen Bobby Kata.

Bobby berättar att drivkraften bakom att starta verksamheten igen dels var att Sherlock's är ett varumärke som lockar folk, dels att det inte fanns liknande restauranger i Salabacke. Sherlock-temat genomsyrar hela verksamheten, från namnet på maträtterna till inredningen. Till och med toaletten är utsmyckad, och när dörren stängs börjar en historia berättas.

– Det är ett jättetacksamt tema, säger Bobby. Många gillar Sherlock, det är en positiv karaktär.

På Sherlock's the original serveras en vällagad brittisk-indisk meny. Det finns förrätter, varmrätter och efterrätter, och typiska rätter som steak and ale, burgare och fish and chips finns också på menyn. När det gäller dryck finns bland annat ett stort utbud av öl, över 150 sorter, och en genomtänkt vinlista. Dessutom erbjuder de många alkoholfria alternativ.

– Vårt motto är att alla som kommer hit ska vara 100 procent nöjda med mat, service och dryck, säger Bobby. Och är man inte det, så betalar man inte en krona.

Det är viktigt att alla gäster som besöker dem känner sig välkomna och omhändertagna. Bobby berättar att de vill skapa en familjär känsla, liknande den på ett brittiskt public house. Dessutom vill de väcka nyfikenhet hos gästerna. Maträtterna som serveras är ganska stora, vilket innebär att gästerna erbjuds möjligheten att ta hem rester i en liten låda.

– På den lådan skriver vi citatet "You just got sherlocked" med två hjärtan intill.

Inredningen i restaurangen bidrar också positivt till helhetsupplevelsen, med tända ljus och låg musik i bakgrunden. I lokalen finns 23 platser, vilket betyder att de inte alltid har plats för alla som vill besöka restaurangen.

– Men vi vill inte ha en större lokal eftersom vi förlorar den intima känslan, konstaterar Bobby.

De erbjuder också olika aktiviteter i lokalen, och sedan öppningen har de bland annat haft musikunderhållning med en trubadur. Hittills har de också arrangerat tre vinprovningar, och den fjärde är planerad till den 14 november.

– Det har blivit jättepopulärt, säger Bobby.

Bobby berättar att de har fått väldigt positiv respons från uppsalaborna och att många följer dem på Facebook, kommenterar och delar deras inlägg. Dessutom har några influencers uppmärksammat dem på sociala medier och beskrivit restaurangen som en gömd pärla.

– Det är tack vare vår kock som det är en gömd pärla, för man får riktigt bra mat här.

Det bor mycket folk i Salabacke, och de vill försöka locka dit fler lokalbor. De har bland annat varit ute på gatan och delat ut hemgjorda chips med en QR-kod på påsen, så att folk kan hitta deras hemsida.

– Men mun-till-mun-metoden har fungerat bra för oss, säger Bobby. Folk rekommenderar oss eller kommer tillbaka med nya människor.

Framöver finns inga planer på att öppna fler Sherlock's restauranger, utan nu ligger fokus på att satsa allt på verksamheten i Salabacke.

– Vi ser fram emot att det här ska bli en riktigt lyckad och trevlig kvarterskrog, avslutar Bobby.

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



Sherlock's the original på Hjalmar Brantingsgatan i Salabacke. Inredningen i restaurangen bidrar positivt till helhetsupplevelsen, med tända ljus och låg musik i bakgrunden.

Staffansgårdens strömmingsflundra
(4 personer)



STRÖMMINGSFLUNDROR OCH JULGRANSGLITTER

Det knackade på bakdörren till restaurangköket. Utanför stod fiskarbröderna med en trälåda som innehöll 25 kg nyfångad strömming.
–Vill du ha strömmingen? frågade de. Mot den vanliga ersättningen förstås – öl och äppelkaka!
Ett sådant erbjudande tackar man inte nej till. Men 25 kilo strömming skulle rensas, och tiden var knapp.
– Kan ni rensa den också? Då blir det ytterligare en omgång öl och äppelkaka!
Fiskarbröderna såg på varandra. Det var uppenbart att förhandlingen hade gått in i ett mycket gynnsamt skede. Det kunde de. Med ett enda elegant handgrepp försvann huvud och inälvor. Det gick så fort att jag knappt han se fisken innan den var rensad. Snart var alla 25 kilona färdigrensade och fiskarbröderna kunde njuta av sin välförtjänta ersättning. Själv skulle jag bara ta hand om fiskrenset. Men var hade de gjort av det? Utanför fick jag svaret. I kommunens prydliga häck runt den gamla klockstapeln från 1736 hängde strömmingshuvuden och inälvor som ett synnerligen originellt julgransgliter. Det dinglade mellan grenarna i vinden. En kommunal juldekoration med tydlig havskaraktär – och med en doft som knappast skulle ha godkänts av parkförvaltningen och vad skulle våra gäster tycka? För ett ögonblick övervägde jag att hälla bensin över häcken och elda upp eländet. Men det hade sannolikt blivit en större katastrof än själva fiskrenset. Då kom räddningen från ovan. En skock hungriga måsar hade upptäckt smörgåsbordet. På några ögonblick var julgransglittret borta. Kommunens häck var räddad, Fiskarbröderna hade fått sin öl och äppelkaka, måsarna hade fått dagens bästa måltid och restaurangens gäster kunde serveras nystekta strömmingsflundror.

INGREDIENSER:

24 rensade strömmingar
12 teskedar kaviar(typ Svennes eller Kalles)
12 dillkvistar
1 stort ägg + 1 msk vatten
2 dl ströbröd
1 dl mjöl
Salt & vitpeppar – ev. Piffi Allkrydda
Smör till stekningen

GÖR SÅ HÄR:

1. Klipp av ryggfenan & skölj strömmingen och torka den.
2. Lägg upp 12 strömmingar på en skärbräda.
3. Fördela kaviaren och dillkvistarna på strömmingen.
4. Blanda ströbröd, mjöl och smaksätt paneringen med kryddor.
5. Vispa upp ägget med 1 msk vatten.
6. Lägg resten av strömmingen på strömmingen med kaviar & dill.
7. Vänd strömmingsflundran i äggvispet och sedan i ströbrödsblandningen.
8. Bryn smöret lätt i en stor stekpanna och stek flundrorna lätt gyllenbruna på båda sidorna. Lägg dem allt eftersom i en ugnseldfast form, klicka på smör.
9. Inför serveringen – sätt på ugnen på 225 grader – och flundrorna får en sista upphettning.

Servera gärna kokt potatis, gröna ärtor, citronklyftor samt lite skirat smör till flundrorna.





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!

La Cappella firade 40 år

La Cappella bildades hösten 1986, efter att körprofilen Robert Sund insett att Sverige saknade en damkör på hög nivå. I helgen firade kören sina första 40 år med jubileumskonserten Röster i rörelse, där tre tidigare dirigenter medverkade med några av sina favoritstycken.

Robert Sund startade La Cappella efter en resa i Österuropa, där han hört många bra damkörer och insett att det var något som inte fanns i Sverige.
– Flickkörer fanns, men inte körer för kvinnor med mogna röster. Så 1986 bestämde jag mig för att starta en damkör som skulle ha hög kvalitet och sjunga bra musik.

Han ledde kören under nästan ett decennium och kom under jubileumskonserten tillbaka för att dirigera några stycken från den tiden. Karin Eklundh var körens dirigent mellan 1995 och 2014.
– Min ambition var att göra musik som känns i hjärtat. Ett exempel är Karin Rehnqvists kompositioner, som stundtals kan vara väldigt avancerade och alltid med syfte att beröra på djupet, säger hon när hon tänker tillbaka.



Eklundh medverkade vid konserten i Missionskyrkan, den 7 november, liksom Tony Margeta, dirigent 2014–2022. Han minns att han blev lite skärrad när han fick frågan om att ta över kören:
– Hur skulle det gå att axla uppdraget att leda Sveriges bästa damkör? Men jag tänkte att en sådan här chans får man kanske aldrig mer.

Han kom att leda kören bland annat i fyra internationella körtävlingar, varav tre ledde till vinst, grand slam. Bred repertoar, varm klang, stark sammanhållning och en ständig vilja att utvecklas kännetecknar fortfarande kören. La Cappella består idag av cirka 40 kvinnor i olika åldrar och leds av Merete Ellegaard.
– Det var spännande att låta tre tidigare dirigenters musikaliska avtryck möta dagens La Cappella och en framåtblickande ny repertoar. Bland annat framförde vi de vinnande verken från jubileumsårets kompositionstävling, som visar hur körens långa erfarenhet utgör en språngbräda för fortsatt konstnärlig utveckling, säger hon.

Medverkande:
La Cappella under ledning av Merete Ellegaard
Gästades av tidigare dirigenter: Robert Sund, Karin Eklundh, Tony Margeta
Konferencier: Julia Sjöstedt
Ackordeon: Daga Fagius

Pilgrim Life – toner till livets alla vandringar

Österledsbrasset med över 20 musikanter låter sina kornetter, horn, trombboner och tubor framföra ett program under temat PILGRIM LIFE i Lötenkyrkan söndagen den 22 november kl 18.00.

Det blir musikaliska tolkningar av vandringsupplevelser. Människan som en pilgrim genom livet med både fysiska och andliga färder, som utmanar eller skapar ro och glädje. Efter en kvällspromenad i engelska Helston inspirerades Katie Moss till kompositionen The floral dance - fylld av glädje. Många berättelser – även i musik - finns om pilgrimsvägen till Santiago de Compostella i Spanien. Brasset ska spela delar av en spännande och utmanande musikalisk tolkning av denna pilgrimsled också kallad the Way of St James. Kompositör är fransmannen Thierry Deleruyel. Det blir också afroamerikansk ”traditional spirituals” i bl a Just a closer walk with thee arrangerad av Mike Sutherland i Schweiz. Detta för att inte nämna den ursvenska psalmen Var jag går i skogar, berg och dalar, vars melodi eventuellt har ett danskt ursprung. Som det ska vara för ett brassband blir det också marscher och även annan musik av både engelska och amerikanska brassbandskompositörer. Programmet visar att musik överskrider gränser och verkligen är global.

www.helastadenuppsala.se



Ulva Kvarn

Öppet året runt!

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

Välkommen!





Livs levande musik

Din musik i Uppland



21 nov 16.00
UKK, Restaurangen

Carte Blanche

Trio X med hemliga gäster

Fri entré!

Samarbete med Uppsala Konsert & Kongress och Musikens Hus Vänner



26 nov 19.00
UKK, Stora salen

Chaplins City Lights

Uppsala Kammarorkester

George Morton, dirigent

Klassisk stumfilm och liveorkester!

Copyright © Roy Export S.A.S.



9 dec 12.00
Uppsala Missionskyrka

Julkonsert med Linnékvintetten

Lunchkonsert med varma brassklanger

Fri entré!



16 dec 12.00
Uppsala Missionskyrka

Julkonsert med Trio X

Lunchkonsert med jullåtar på trions sätt

Fri entré!

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

MUSIK I UPPLAND