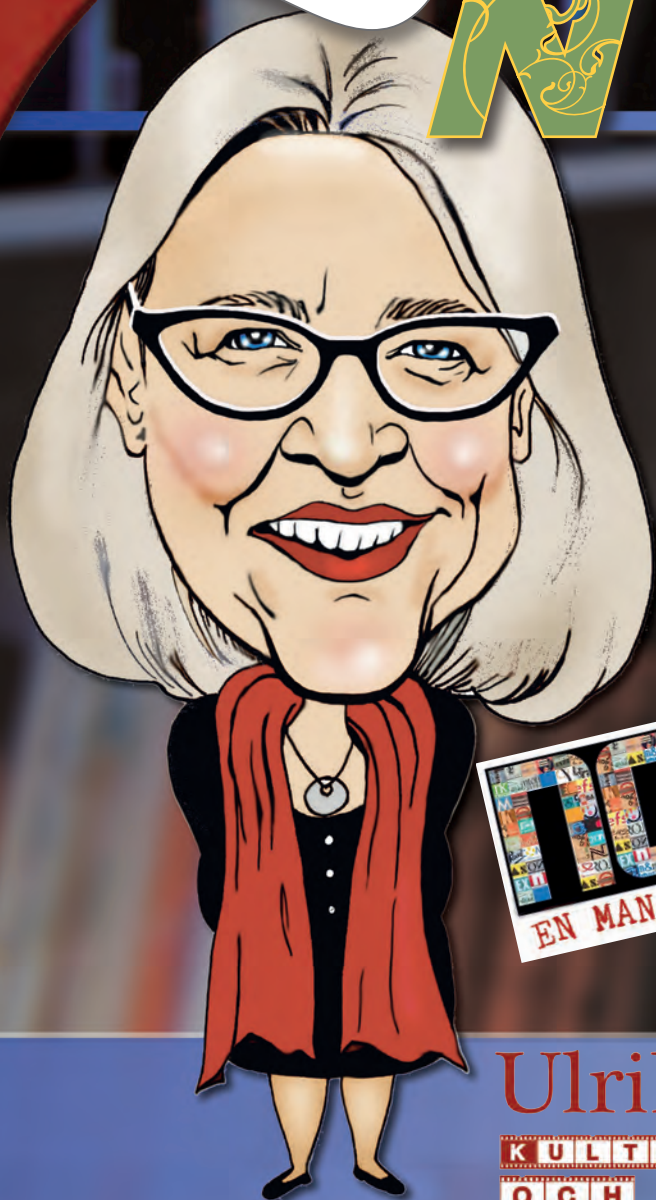


Luthags NYTT



Baka med SURDEG
– en nyttig konst

Cykla säkert i vinter

Hos Uppsala Musikklasser

Fru Flora & Mattssons Mat

Ulrika Knutson

KULTURJOURNALIST
OCH LUTHAGSBO

Handelsbanken

Kom in och prata ekonomi med oss
på din lokala bank i Luthagen.

Handelsbanken Luthagen
Ringgatan 35
018 34 08 70
www.handelsbanken.se/luthagen





InLedare

Peter Lundberg

Tjugoåtta sidor mer eller mindre het läsning har du framför dig, ärade läsare. Under tiden som detta nummer ligger ute ska vi överleva julhelgen, skåla i bubbel för det nya året 2016 och förhoppningsvis kunna glädjas åt pulkaåkning och skridskoskär på någon av stans isar. Neuropsykologen belyser vikten av att umgås, äta rätt och hålla sig i rörelse.

I detta nummer välkomnar vi Dr. Jonas Thun från Familjeläkarna som svarar på frågan "varför bör jag vaccinera mig mot influensan?". Vår reporter Maria Wold-Troell har bakat så till den grad att det numera ligger en konstant doft av surdegsbröd runt kvarteren vid Övre Slottsgatan.

När snö och is, mörker och dis lägger sig över vår stad – då kan man med fördel fortsätta cykla, men med rätt utrustning, tycker Leif "Leffe" Ahlström i Cykeln i fokus (s. 8). Fru Flora har ordagrant "mossat till sig" rejält och sprider nu sin ömma värme över – just det – mossor och lavar.

I Strandhugget (s.12-13) har vi besökt kulturjournalisten, hedersdoktor m.m. Ulrika Knutson i hennes arbetslya, Knutsons annex, på Geijersgatan. Samtalet kom att beröra allt från Ryssland till den röda skorstenen. Mer då? Följ med på ett besök hos musikklasserna i det gamla Seminariet, läs om Yttrandefrihetens Julgran nr. 5 och om NOE, mannen som märks. Om du inte har tänt till på innehållet vid det här laget så kan du bläddra direkt till Mattssons Mat. Där eldas det

alltmedan sänger som "O, gamla och jubeltid" tycks eka i bakgrunden. Kände du inte till Brûlot tidigare så får du här ett recept.

En synnerligen god läsning och härlig midvinter önskar vi dig!

/redaktör'n



Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER
□ ICA Luthagens Livs
□ ICA Nära i Stabby
□ Konsum Ringgatan
□ Nelins (Börjetull)
□ Sättrabagarn (Mimmi Ekholms plats)

ÖVRIGA

□ Handelsbanken Ringg.
□ Ekeby Hälsocenter
□ Karins Skafteri
□ Leffes Cykel
□ Stadsbiblioteket
□ Stadsmissionen
□ Stabby Prästgård
□ Familjeläkarna

Innehåll

Året som gått	3
Så själen... Åke Pålshammar.....	4
Vaccinera mera.....	5
Baka rågbröd med surdeg	6
Vintercykling och säkerhet.....	8
Fru Flora	10
Ulrika Knutson, Strandhugg	12
Uppslaget	14
Seniormatsedeln.....	15
Uppsala Musikklasser	16
Yttrandefrihetens Julgran	18
NOE, grafiker	20
Mattssons mat	22
Nya Tiundaskolan	24
På Gång	26
Sist och inte minst	27



Strandhugg et hos Ulrika Knutson



På luthagsnytt.se:

Tidigare nummer

Senaste och tidigare nummer av LuthagsNYTT finns på www.luthagsnytt.se. Läs online eller ladda ner PDF!

Tipsa oss

Stort som smått. Artikeluppslag, insändare, skvaller...
tips sänds med fördel med sms/mms: 070-479 59 13
eller med kontaktformuläret på hemsidan

Annonsera

Kontaktinfo finns på sid 23.
Annonsmått och priser hittar du på luthagsnytt.se under annonsera.

Framsidan: Teckning av Anna Bjelvenfelt

Året som gått

Kära läsare,

Du håller nu årets sista nummer av LuthagsNYTT, det sjätte, i din hand. Maria Klefbeck och jag har gjort vårt allra bästa för att föra LN framåt med högt ställda ambitioner och krav – en del har vi lyckats infria och en del får vi jobba vidare med nästa år.

Tillsammans med våra medarbetare; Maria Wold-Troell, Cecilia Zaluha, Fru Flora, Lars-Olof Mattsson och Åke Pålshammar har vi stirrat in i dataskärmar oändligt många timmar för att slutligen kunna få till denna tidskrift. För ett år sedan anade jag inte vilken arbetsinsats som krävs för att göra ett magasin som LuthagsNYTT. Inte kunde jag föreställa mig alla skratt och intressanta möten det skulle föra med sig. Tandagnisslan? Ja, emellanåt. Blodad tand och än mer sugen? Jajamensan!

Nu ser vi fram emot jul- och nyårshelgerna samtidigt som vi fortsätter att lägga örat mot den uppländska myllan för att i möjligaste mån hålla oss, och därmed dig som läsare, uppdaterade om vad som sker och är på gång ”på” och omkring vårt Luthagen.

Det engagemang som många av er som läsare har visat för magasinet och dess innehåll under det gångna året har överraskat och glatt oss oerhört mycket. Fortsätt så, lägg er i och tyck till, kom med tips och idéer, beröm oss eller ge oss konstruktiv kritik. Vi finns här för och tack vare dig – och det må vi alltid komma ihåg. Om du tycker att det går för långt mellan utgivningarna av magasinet så är du välkommen att följa oss på facebook.com/luthagsnytt och dessutom på vår hemsida luthagsnytt.se.

Med detta önskar jag Dig och de dina sköna helger och på återseende i nr. 1, 2016.

/Peder Strandh



Neuropsykolog Åke Pålshammar:

Det finns tillfällen då hjärnan är så "speedad" att det inte finns utrymme för eftertanke. Beslut som då fattas kan vara bra, men många blir desto mindre bra.

Det är önskvärt att de viktiga beslutens tankeprocesser får lite lugn och ro så att de kan byggas upp av både förnuft och känsla. Från områden innanför pannbenet fattas besluten dels utifrån information från hjärnbarkslager av minnen och dels från det limbiska systemet ("känslor och driftshjärnan") djupare in i hjärnan. Förnuft och känsla alltså, som måste trimmas till bra relation. Typ "Man måste hejda sig när man ser en tjugig tjej och inte rusa fram och ropa hejsan, svejsan på dejsan" som Robert Karl-Oscar Broberg en gång i tiden skaldade och sjöng.

I boken "Tänka, snabbt och långsamt" utvecklar Nobelekonomipristagaren Daniel Kahneman en teori om



hur tankesätt, känslor och annat "irrationellt" hanteras av hjärnan vid val och beslut. Med ökad ålder kan vi dra nytta av vår mer mogna och erfarna hjärna, något som gynnar det mer reflekterande tänkandet. Det förutsätter förstås att hjärnan också är någorlunda frisk och hel, och att själen har och får hyfsat med ro.

Att de psykiska ohälsotalen ökar kanske kan tolkas som att varken hjärna eller själ har fått tillräckligt med ro. Inte minst stress aktiverar ett antal områden (hypotalamus, hypofys, binjurar) och kemiska processer (adrenalin/noradrenalin, kortisol) i hjärna och kropp. Allt för att hjälpa människan lösa knepiga situationer så bra som möjligt.

Den stora tänkande, beslutsfattande hjärnbarksdelen innanför pannloberna hanterar stress genom att bl.a. organisera och planera. Om inte det fungerar får den starka uppvarvningen mer "primitiva" reaktioner att slå till, t.ex. fly eller fåtta som sätt att komma ifrån eller ändra situationen. I vår komplexa civilisation ger tyvärr utfallet av sådana reaktionssätt endast kortvarig glädje och nytta – om ens det. Men huvudtesen är ändå att hjärnan för att kunna fungera bra behöver stilla sig och få lugn och ro – av och till.

Ökad ålder medför ett lugnare tempo för de flesta. Men att få ett sjukdomsbesked eller något annat obehagligt eller skrämmande "tumlar om" tankar och känslor. Den åldrande hjärnan klarar detta mer eller mindre bra beroende på olika känslighet, träning/erfarenhet och vitalitetsgrad.

Klokt är att se till att hjärnan och övriga kroppen är i god form, så långt det går. Måttlighet gäller som grundregel: mat (av alla de slag), dryck (av alla de slag), stimulans (av alla de slag)!

"Så själen kan få ro"

Om hjärnan mår dåligt under längre perioder kan vi få problem av olika slag. Stress (för)stör bland annat hippocampus så att vi blir sämre på att lära in nytt och även hitta och kunna använda lagrad kunskap och erfarenhet.

MEN, det finns reparationsmöjligheter! Dagens kunskaper om hjärnans förmåga till förändring ger oss lite tröst. Vad som behövs är att den (alltför) höga aktiviteten i hjärnan sänks. Man måste "ta sin Mats ur skolan". Hitta sätt att ta bort eller minska stressen. Men samtidigt måna om lagom och relevant, uppbygglig stimulans. Hjärnceller måste få jobba, men inte för högt tryck hela tiden!

Natur- och kulturupplevelser rekommenderas av hjärnforskare idag. Och helt klart fysisk aktivitet. Dans är inte fel.

Sitta på gym och ro kan också minska oro.

Sammanfattningsvis: En fysiskt, mentalt och socialt aktiv livsstil förbättrar oddsen för bra hjärnhälsa livet igenom.

Åke Pålshammar
neuropsykolog

Tips för en åldrande hjärna:

- Ge dig själv tid att tänka innan du fattar beslut.
- Skriv ner saker så hjälper du din hjärna att minnas.
- Undvik distraktioner i möjligaste mån.
- Skapa ordning, reda och struktur i din vardag och omgivning.
- Tänk dig in i något du senare ska göra – så detaljerat du kan.
- Håll hjärnan aktiv med sådant som kräver mental ansträngning, t.ex. läsning.
- Håll dig fysiskt aktiv.
- Och glöm inte: att äta och fika med vänner är också hälsofrämjande!

Sara Karlsson Bilverkstad AB

Den kompletta
allbilverkstaden
med kompetens
och kunnande



Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60

Fråga: **DOKTORN**

Influenzan är en luftvägsinfektion som återkommer regelbundet varje vintersäsong. Smittsamheten börjar redan dygnet innan man får några symtom och är som högst när man är som sjukast. En tumregel är att man är smittsam så länge man har feber. Inkubationstiden för influensa är kort, oftast mellan ett till tre dygn.

Typisk influensa börjar plötsligt med frossa, snabbt stigande feber ofta upp över 40 grader, allmän muskelsmärta och huvudvärk, och påtaglig sjukdomskänsla. Därefter tilltar symtom från luftvägarna, främst torrhosta som förvärras genom att slemhinnan i luftvägarna angrips. Alla blir dock inte så sjuka, en del märker sannolikt inte av att de är infekterade och för andra kan det mer likna en vanlig förkylning.

Enstaka patienter blir dock allvarligt sjuka av influensa. Detta gäller

framförallt patienter som har underliggande riskfaktorer såsom graviditet, kronisk hjärt- eller lungsjukdom, nedsatt immunförsvar eller annan svår, kronisk sjukdom

och hög ålder. Influensa är idag en av våra vanligaste dödsorsaker vilket beror på komplikationer till influensa och inte själva influensainfektionen i sig. Den vanligaste komplikationen är bakteriell lunginflammation, men hjärtinfarkt eller hjärtsvikt är också vanligt.

För att skydda sig mot infektion och komplikationer rekommenderas därför alla personer i riskgrupper att vaccinera sig mot influensa varje år. Vaccinationsrapporterna visar tyvärr att andelen vaccinerade i riskgrupper är sjunkande och arbetet med att motivera patienter och underlätta vaccinationer måste stärkas.

*Jonas Thun
läkare och verksamhetschef,
Familjeläkarna*



Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/BÖRJE TULL - BÖRJEGATAN 70

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre	8 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰
Lördag	9 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
Söndag	10 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰

Delidisen: mån-fre 8-19
lör 9-17, sön stängt.

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



LOTTO
med Joker

Pricka in en vinnare,
ta en kaffe och en
varm korv i Nelins
spelhörna!



Keno

Ibland har man tur. Som jag, som i flera decennier har bakat med surdeg fick uppgiften att recensera Ingela Marklinders bok *Surdeg – Brödbakning med rågad passion över gränserna*. (Wikströms Tryckeri AB, Uppsala, 2015, ISBN 978-91-637-8080-6.) Boken finns hos stans bokhandlare för 249-299 kr och kan beställas direkt via mail till ingela@marklinder.se för 250 kr.



Surdeg

Brödbakning med rågad passion över gränserna

Ingela Marklinder



Reportage, fakta & recept

Ingela, som är docent i kostvetenskap och bor i Luthagen, har skänkt mig en fantastiskt bra tysk surdeg. Ingela brinner för surdeg, inte minst av folkhälsoskäl, det får man helt klart för sig.

Texten beskriver besök och intervjuer på de bästa surdegshagerierna i några europeiska länder. Även Forsa bageri får ett kapitel, så att vi Uppsalabor vet var vi kan köpa gott bröd. Det finns mycket fakta om mjöl, hälsa, olika typer av surdeg, hur man knådar, ugnstemperatur och annat som påverkar resultatet, och det tycker jag är bokens stora styrka. Boken innehåller förstås vackra bilder av lyckade limpör, bubblande deg, sädesfält och laktobaciller. Inspirerande recept med olika mjölblandningar finns. Boken har ordförklaring, innehållsförteckning och källhänvisningar, en vetenskapskvinna vet vad som krävs.

Om du skaffar dig denna bok, läs den innan du börjar baka! Det finns mycket värdefull information att hämta,

kanske kan du undvika några av fallgroparna. Att lära sig surdegshakning är ingen quick fix, åtminstone har jag själv många misslyckade limpör bakom mig. Jag tror mycket på praktisk erfarenhet. Trots att det står hur degens konsistens ska vara och hur den ska lukta, så går det inte att baka exakt efter recept. Man måste använda känsel, ögon och näsa. Jag har nu bakat flera lyckade limpör (och en misslyckad) efter bokens recept. Märet Husberg, van bagerska, har fått recept och surdeg och rapporterar att det danska rågrödet blev bra.

Tyvärr är brödbakning med surdeg till stor del en bortglömd konst. Det ligger mer i tiden att raskt slänga ihop ett bröd till uppdykande gäster och äkta surdegshör är slow food som kräver några dagar från start till mål. Men bröd är ett av våra viktigaste livsmedel som förtjänar en dominerande plats på våra matbord. Särskilt nyttigt är rågrödet, vilket inte blir riktigt bra utan surdeg. När deg får jäsa länge sönderdelas stärkelsen till mer smakrika kolhydrater. Du tar också lättare upp järnet i fullkornsmjöl, och du håller dig längre mätt på ett syrat bröd. Idel fördelar alltså. Denna uråldriga välsignelsebringande kultur har vår moderna bageriindustri ramponerat och de flesta svenskar vet inte hur bra bröd ska smaka. Upp till kamp! En idé vore en bakningscirkel där vi kunde utbyta recept, kunskap, surdeg och erfarenheter, sköta varandras surdeg vid utlandsresor. Om du nappar på idén, hör av dig till LusthagsNYTT så kanske vi kan få igång något.

För att återgå till boken så är den föredömligt vetenskaplig. Jag har inte träffat på någon liknande, men är inte heller någon kokboksfröare. Den är inte helt lätt att hitta i tycker jag. Därav min starka rekommendation att läsa kapitlet "Enkla principer vid surdegshakning" INNAN du kastar dig över recepten. Någon gång har mjölmängd och formstorlek inte stämt. Med dessa små förbehåll vill jag rekommendera boken till alla som vill förstå surdegshakning på djupet och lyckas med riktigt, mättande rågröd. Att baka själv spar en väldig massa pengar och fyller ditt hem med väldoft.

Text och foto: Maria Wold-Troell





Maria Amér, barnläkare och VD för Familjeläkarna
Jonas Thun, läkare och verksamhetschef Familjeläkarna i Luthagen

Välkommen till Familjeläkarna!

Familjeläkarna är en grupp läkare med specialister och annan professionell vårdpersonal som sedan 2008 finns i Saltsjöbaden, Husby och Bålsta.

Familjeläkarna ägs och drivs av läkare med ett äkta intresse av att ge dig bästa möjliga vård och placerar sig högt i landstingens undersökningar om bästa vårdgivare.

Nu har vi öppnat en helt ny läkarmottagning för dig som bor i Luthagen eller dess närhet.

Välj en egen personlig läkare.

Familjeläkarna består av erfarna läkare inom några av de mest efterfrågade medicinska områdena. Hos oss väljer du att bli patient hos den läkare som passar dina behov bäst. Det betyder att du träffar samma läkare vid varje besök. Du får alltså en läkare som känner dig och är bekant med din eventuella sjukdomshistoria.

Från födseln till livets höst.

Dina barn får en egen barnläkare, specialiserad på barnmedicin. Du som är äldre erbjuds en specialist på dina sjukdomar, så att du kan fortsätta att leva ett aktivt liv. Du som befinner dig mitt i livet med allt vad det betyder, kan få snabb hjälp på tider som passar dig.

Ett nätverk av specialister.

Vi har dessutom ett brett nätverk av specialister som du får träffa hos oss. Ortoped, ögonläkare och gynekolog är några av dem.

Hembesök.

Vi återinför det klassiska hembesöket för de patienter som av olika skäl kan ha svårt att ta sig till mottagningen.

Vill du ha tillgång till Familjeläkarna? Lista dig nu!

Ring eller maila oss så hjälper vi dig med listningen hos oss så du kan komma hit vid behov. Blankett för listning finns också på vår hemsida: famlak.se. Det går även att lista sig direkt på 1177.se. Önskar du mer information är du välkommen att ringa eller maila oss på luthagen@famlak.se

Välkommen!

Jonas Thun, läkare, verksamhetschef Familjeläkarna i Luthagen, med personal.



Familjeläkarna
LUTHAGEN

Barnläkare. Allmänläkare. Äldremedicin. Specialister. Distriktssköterska. BVC Sjukgymnast. Kurator/Psykolog. Provtagning. Vaccination.

Mimmi Ekholms Plats, Luthagens nya centrum, (bredvid ICA).
Adress: Hällbygatan 31. Tel: 018-511 511. Email: luthagen@famlak.se Websida: www.famlak.se

Cykla säkert i vinter

Text och foto: Maria Wold-Troell

Sedan 1988 har Leif "Lefte" Ahlström funnits i butiken på Sibyllegatan 9, men i år firar han 50 år som cykelhandlare. Som 13-åring började han hos Hicke Janssons cykel & sport på Kungsängsgatan. Lefte är verkligen en förebild för oss cyklister. Han cyklar året om från hemmet i Funbo och tar dessutom cykelsemester. Det blir över 1000 mil om året. Han har inget körkort. Intressant. Men jag är här för att prata säkerhet.

Stöldmärkning

Cykelstölder i Uppsala är ett allt värre problem. Förutom att använda stöldsäkra lås och ta in cykeln på nätterna kan du låta stöldmärka cykeln. För 50 kr får du ditt födelsenummer inristat i ramen och en lapp över detta där det står att cykeln är stöldmärkt. Det gör cykeln möjlig att spåra, och stöldrisken minskar något. Tjuvar kan förstås slipa bort numret, men det väcker misstanke hos en seriös köpare.

Utrustning

Dagtid måste din cykel ha ringklocka, godkända bromsar och röd reflex bakåt. Tror du att det är oförskämt att plinga på folk som är i vägen? Självpålevnad jag det som värre att nästan bli påkörd där jag går och strosar i egna tankar. Många har nu högtalarljud i öronen och det behövs minst en kraftfull ringsignal i god tid.

När det är mörkt måste du dessutom ha vitt ljus framåt, rött ljus bakåt och gula reflexer åt sidorna. (Definition på mörkt är tända gatlyktor.) Det finns utmärkta cykellys för 200 kr som är lätta att ta av och på. För ytterligare ett par hundra får du laddningsbara lysen. Skulle du bli stoppad av polisen utan lyse så kostar det mycket mer. Om du vill synas ännu bättre, bär **reflexväst**! En bilist ser dig 100 m tidigare.

Nu blir det **vinter och halt**. Det finns fantastiskt fina dubbdäck för 800-1200 kr (bak + fram) och hos Lefte får du första monteringen gratis. Även om Uppsala har

mycket bättre snöröjning nu, så kan det bli blixthalka på broar och mindre gator, och dubbar ger säkert grepp. En bra idé är att ha en särskild dubbad vintercykel.

Så har vi det där med **hjälm**. Jag måste erkänna att jag inte alltid använder hjälm trots att jag vet att den reducerar risken för dödsfall och allvarliga skador med 70% om jag slår huvudet. Nu fick jag titta på en attraktiv hjälm à 1 300 kr med avtagbara visir för solsken och vanligt ljus,

och dessutom kunde man med en knapptryckning täcka för ventilationshålen när det regnar. Man kan slå på riktigt stort och köpa sig en s.k. **hövding**, en krage som fylls med luft vid krock. Den kostar drygt 2 500 och är skapt för dig som är riktigt rädd om frisyren. När du köper en hjälm, prova ut den hos en seriös försäljare så att den passar just dig, och den ska vara CE-märkt.

Mer om vintercykling

När jag jobbade cyklade jag långt varje dag även vintertid och minns att det blev kallt om händer och fötter. Kroppen höll sig varm om jag bara hade vindtätt. De bästa vantarna hade muddar eller långa kragar, foder av fiberpals och yttertyg av stark nylon, de torkade fort också. Rymliga kängor som täcker vristerna eller damasker. Räkna med att det tar mycket längre tid att cykla när det är snö än annars. Men ändå, du slipper skrapa isiga rutor eller se fulla bussar köra förbi dig på hållplatsen. På rimliga avstånd går det alltid snabbast med cykel. Och när våren kommer kan du med vältränade ben cykla om alla som låtit cykeln stå över vintern.

Slutord

Om du inte är en som pysslar om den själv, så unna din kära cykel en årlig översyn från 295 kr och uppåt. Det är den värd och du själv cyklar lättare och tryggare. Du måste betala för säkerhet. Men om du nu räknar ihop vad säkerheten kostar och jämför med busskort eller rentav bilkostnader, så kommer du ändå billigt undan och kan med gott samvete njuta den frihet som bara cykeln kan ge.



Lefte visar ett par olika dubgade vinterdäck



Bil & Däck service

Telefon 018-52 52 88

Klangs Gränd 2 ← Uppsala



Specialpris

Serva din bil
hos oss för

1290 :-

Vi byter dina däck!

200 :-

Utan extra kostnad ser vi
över din bil och kollar då
bl.a bromsar och bromsrör



Utflyktsmålet bara
10 min från Uppsala!



Ullfilar, konsthantverk,
lammskinn, kläder mm

to-fr 12-17, lö-sö 11-15
(stängt jan-feb 2016)

* Kafé med hembakat kaffe-
bröd i en hemtrevlig miljö.

JULMARKNAD

5 - 6 dec kl 11-15

Hantverkare, julgranar mm
Körsång & kafé i säteriet.

VÄLKOMMEN!

**LINNÉS
KAMMARE**

KONSTHANTVERK
INREDNING · KAFÉ



www.linneskammare.se

Väg 272 mot Gysinge. Buss 844 mot
Östervåla, hpl Vallhov. 073-443 93 40

HUSLÄKARGRUPPEN



Luthagsgården AB

Vi är glada att kunna hälsa två nya doktorer välkomna:
Emma Bothelius och Magnus Wickström

Välkommen att lista dig hos oss!

Kom in och hämta en blankett eller
besök vår hemsida

www.huslakargruppen.se

För ytterligare information

Wallingatan 10 | 018 56 02 00



Om att mossa på en lav

Det är dags att förbereda sig för vintern. Jag har sorterat ut kläder jag inte har användning för och tagit fram andra varmare kläder i en vintrigare färgskala. Naturen har också gjort ändringar i garderoben. Lövträden klär av sig mer och mer, medan jag klär på mig mer och mer för att möta de kalla dagarna som ligger framöver. Höstens färgprakt byts ut mot en mer dämpad färgskala för såväl växter som djur och människor.

När man ger sig ut i skogen så här års brukar ögonen svepa fram över marken på ett annat sätt än under våren och försommaren. Kanske har man turen att hitta någon läcker svamp så här i sista minuten. Om inte, kan man njuta av skogens mjuka mossmatta. Den fuktiga luften gör att lavarnas och mossornas färger visar sig från sin vackraste sida. Min favorit är den ljusgröna kammossan som ser så prydlig och välkammad ut med sin lilla bena. Den liknar en platt gran i miniatyr.

Visste du att vi har ungefär tusen olika mossor i Sverige? Förr använde vi björnmossa för att göra mattor och sopkvastar, husmossa användes för att täta väggarna med. I blötmarker växer det vitmossor som kan bli upp till en halv meter långa. De användes till blöjor och förband eftersom de har en enastående uppsugningsförmåga som långt överträffar bomullens och dessutom är antiseptisk. Det är vitmossan som har byggt upp våra torvmossor.

Vitmossa, tänker du kanske, är det inte det vi brukar ha i adventsstaken? Visserligen finns det 45 olika sorters vitmossor, men ingen av dem har jag någonsin sett i en adventsstake. De vitnar när de torkar och är inte alls lika dekorativa i torrt tillstånd. Det vi köper till advent i små plastpåsar som det står "mossa" på är fönsterlav. Den heter så för att man brukade lägga den mellan fönstren under vinterhalvåret, ibland med nerstuckna eterneller i. Man hade det för att undvika kondens och frostblommor på fönstren.

På våren togs innanfönstren bort. Nu för tiden har de flesta kopplade fönster eller isolerglasfönster, vilket ju är mycket enklare. Men visst blir man glad då man ser ett fönster prytt med fönsterlav. Fönsterlaven liknar sina släktingar grå renlav och gulvit renlav, men är fluffigare. Man hittar den inte där det är blött och mörkt utan på stenar och berghällar. Man får plocka, men inte mer än till eget bruk. Lavarna växer nämligen otroligt långsamt. Därför är det bra om man sparar sin fönsterlav. När man dränker den i vatten blir den som ny igen.

Mossor är växter som lagar sin egen mat till skillnad från lavarna som behöver en kompis till det. En lav är en svamp och en alg eller cyanobakterie som lever i symbios. Både lavar och mossor suger upp vatten med hela kroppen. Mossans stam fungerar alltså inte på samma vis som en blomstjälk.

I Sverige tar vi lätt våra vackra mossiga skogar för självklara, men i en del klassiska och historiska parker

används mossor som marktäckare. Estetik och ekonomi i lycklig symbios

I Japan finns det en berömd mossträdgård i Kyoto med anor från 1300-talet som man vårdar ömt. Man får beställa tid för att komma dit så att inte slitaget blir för stort. Tänk vilken tur vi har som har tillgång till stora underbara skogar med fantastiska marktäckare alldeles gratis!.

Jag säger som Nicke Lilltroll: Mossan, mossan alla människobarn! Ha det bra!

Tips:

- Mata fåglarna, våra hjälpredor i trädgården.
- Kupa upp jord runt rosorna.
- Stampa till snön runt träden.
- Skydda fruktträden mot harar och rådjur, t.ex. med kycklingnät runt stammen
- Skaka ner snön från svaga grenar så de inte knäcks.
- Bygg ett minilandskap med mossa, olika kottar och andra vackra saker från naturen.
- Tänd ljus eller en sprakande brasa.
- Läs en bra bok

Öppet alla torsdagar fram till jul 15-20

**Köp dina julklappar och
nyårspresenter hos oss!**

Tisdagen den 29/12
JULREA 30-70% på
all kvarvarande jul +
några överraskningar
Öppet kl 16-18.

Januari stängt.

**Tisdagen den 9 februari
öppnar vi butiken som
fyllts med vårnyheter!**

Observera att vi byter öppetdag till tisdagar 15-20



Hildur Ottelinsgatan 9
018-24 04 73
0709-74 36 47



GLOBALEN

Vardagar 11-18
Lördagar 11-15
Söndagar 12-15
Sysslomansgatan 2
018 - 10 11 71
uppsala.fairtradeshop.se
info@globalen.nu

Du unnar ditt barn det bästa. Kläderna och leksakerna ska vara sköna, hållbara och fria från skadliga kemikalier.

Alla önskar sina barn ett gott liv. När du handlar hos oss får även de som odlar bomull och tillverkar kläder och leksaker ett giftfritt liv med tillräcklig lön för att ge sina barn ett gott liv och en framtid.

Välkommen in!

Sälja, köpa nytt eller kanske både och?

När du skall sälja eller köpa bostad är det mycket att tänka på. Om du lånar till boende eller placerar överskottet från försäljningen – prata med oss! Samlar du dina affärer hos Nordea får du goda råd och bra priser. Kontakta oss så får du veta mer.

Gör det möjligt

Uppsala
Skolgatan 6
0771-22 44 88
nordea.se

Nordea



Ulrika Knutson

Text och foto: Peder Strandh

Stran
HUGG

Hissen startar med ett ryck och stannar tre våningar senare lika resolut. Väl ute i trapphuset läser jag Knutsons Annex på en dörr till höger och ringer på. Föga förvånande omges Ulrika Knutsons gestalt av böcker där innanför dörren. För stora delar av det svenska folket är hon idag kulturen personifierad efter flitig medverkan i tidningar, radio och teve sedan tidigt 1980-tal. Man tar inte miste på hennes tydliga diktning och formuleringskonst.

Ulrika Knutson föddes 1957 i Göteborg men växte upp i Kalmar och Uppsala. Hennes CV innehåller bland annat en fil. kand i litteraturvetenskap, något man lätt kan spåra i det Knutsonska Annexets många hyllmeter med litteratur. – Vi skaffade annexet 2007 - två, tre, berättar hon samtidigt som hon räknar antalet kaffemått där hon står lutad över diskbänken.

Hon och hennes man Anders Franzén hade då bott i våningen under sedan sent 1980-tal och allt arbetsmaterial började kräva mer och mer av parets utrymmen.

Medan kaffebryggaren puttrar hemtrevligt och Ulrika fixar med något i köket går jag runt och läser på bokryggar, beglor* några av de intressanta konstverk som pryder de väggytor som inte täckts av bokhyllor.

En målning, eller är det kanske ett foto, fångar min

uppmärksamhet. Den visar ett hundratal vinterkamouflerade soldater som mödosamt pulsar genom tjock snö. Bilden ger mig känslan av rysk kampvilja.

– Den handlar om Leningrads belägring, inleder hon. Motivet scen utspelar sig utmed Ladogas stränder. Det är faktiskt ett foto av ett konstverk som ”byggts ihop med rummet” (diorama, reds .anm.), ungefär som montrarna i Biotopia.

Bland det hon uppskattar mest i verket är att det väcker frågor och tankar hos betraktaren. Något som kanske är ett bra konstverks främsta uppgift, säger hon och drar parallellen till ett av Luthagens senaste offentliga konstverk.

Ett fantastiskt konstverk

– Den tionde skorstenen är fantastisk! Nu har ju de första dystra invändningarna lagt sig och jag tycker att det är ett... Hon gör en paus, som för att i lugn och ro söka efter de bäst beskrivande orden. Det är ett mycket bra konstverk med en enkel och snygg form som alla människor kan relatera till. Hon lever sig in i hur förstagångsbetraktares tankar kan gå.

– Titta där har vi en skorsten. Vilken fabrik kan den höra till? Ulrika Knutson blir nästan teatralisk där hon sitter med den öppna spisen som fond och slår ut med armarna. Nej men, där är ju ingen fabrik... Bara en skorsten rakt ner i jorden?!? Konstnären bakom den 10:e skorstenen, Jan Svenungssons**, flört med Uppsalaslättens leriga historia med mängder av tegelbruk och tillhörande skorstenar är klockren, tycker hon.

– Jag ger det ett till två år, sedan tror jag att de flesta missnöjesrösterna har tystnat helt och sedan kommer vi att älska vår skorsten, säger hon med eftertryck samtidigt som hon också bekräftar det kulturnämndens Eva Edwardsson försvarade konstverket med, ”bra konst ska tåla att bli omdebatterad”.

I österled

Ulrika Knutsons intresse för Ryssland och det forna Sovjetunionen går det inte att ta miste på. – När Berlinmuren föll 1989 jobbade jag på SVT och fick möjligheten att besöka ”östblocket” ett antal gånger. Bland annat var jag i Leningrad/Sankt



Petersburg och inspirerades att skaffa den, säger hon och pekar mot tavlan med de envetret stretande soldaterna utmed Ladogas istäckta strand, men den är faktiskt köpt i Stockholm.

Hennes fascination för det ryska folket och dess öden har attgöra med de extrema förändringar det vingar genomleva. – Tänk dig om vi levde i ett samhälle där man inte förväntades, eller kanske ens fick, ta egna beslut och därmed eget ansvar. Och så vips så ändrades allt det där och nu skulle var och en plötsligt ansvara för sig själv och sin ekonomi, hur skulle du och jag ha reagerat då? De som kunde ta för sig var främst de som hade högre positioner inom ungdomspartiet Komsomol (Ungdomens kommunistunion, reds. anm.), och därmed de rätta kontakterna. Det var sådana människor som kunde ha fördelar när marknaden släpptes fri och sovjetssystemet föll, resonerar hon.

– Det stora flertalet nyblivna ryssar hade ingen av fördelarna som Komsomols pampar hade. Det är deras historia jag finner så intressant.

Tiden går fort på Geijersgatan

Det har gått tio år sedan Ulrika Knutson innehade en gästprofessur vid journalistik- och mediautbildningen vid Göteborgs universitet. Sedan dess har hon regelbundet besökt universitetet och i våras (2015) utsågs hon till hedersdoktor vid dess humanistiska fakultet. Att finna en tid där hon kunde sitta ned med LuthagsNYTT var en utmaning som, till slut, gick att få till mellan hennes plöjande av Sven-Eric Liedmans mastodontbiografi (818 sidor) över Karl Marx och resor till just Göteborg.

– Det brukar inte vara så här stressigt, ursäktande hon sig när jag kom in i hennes annex. Hösten 2015 har varit en ovanligt fullmatad berättar hon, utan att beklaga sig eller antyda att hon avser att slå av på tempot.

Bredvid henne på det stora bordet piper det digitala uret för att tala om att den utlovade timmen för samtal just är till ända.

– Jag har en annan tid att passa nu, säger hon samtidigt som hon stänger av tidtagaruret. Ska vi hinna med några foton också, innan du går? Visst ska vi väl det, svarar jag samtidigt som hon formligen studsar upp ur stolen, tar på sig ett halsband och ställer sig intill en av väggtextilerna — mediavan som hon är. Jag tar några foton, säger adjö och kommer snart ut på Geijersgatan. Här känns det ovanligt lugnt efter Strandhugget uppe i Knutsons effektiva annex. Då slår det mig att hon sa, ”skriv att kommunen måste sänka hastigheten på Geijersgatan, här är alldeles för många som går och cyklar för att det ska vara säkert med dagens tillåtna 50 km/tim”. Nog är tiden relativ, tänker jag. Liksom hastigheten.



ULLMARKNAD

UPPLANDSMUSEETS GÅRD

28 november kl. 11-17



www.upplandsmuseet.se

Skinn, garn, ull, stickat, tovat och sytt.

Här hittar du varma, unika och närproducerade julklappar av högsta kvalitet för hela familjen.

Allt i ull från skickliga hantverkare och fårägare nära dig!



Uppslaget

Livsmedel



Sysslomansgatan 19-21
Öppet alla dagar 7-23



ICA NÄRA STABBY
Hällbygatan 27
(Mimmi Ekholms plats)
Öppet alla dagar 7-23



NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 70 i Librobäck
Tel. 018-533 444
Öppet vard 8-21, lö 9-19, sö 10-19



Ringgatan 31
Öppet alla dagar 7-23
010-741 25 90



Delikatesser & sallader
Smörgåsar, färskt bröd
och kaffe | 018-55 56 37
Geijersgatan 15

Fackhandel

Living & Roses
Florist och inredning
Mimmi Ekholms plats
Öppet: Må-Fr 10-15
Tel: 018-701 13 00



INREDNINGAR
ÖPPET: Torsdagar 15-20
Hildur Ottelinsgatan 9
Tel. 018-24 04 73



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

Kropp & Hälsa



LUTHAGENS TANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70



Den lilla vårdcentralen
utan väntetider.
Öppet året runt!
Barnspecialist

Famijedoktorn
Sysslomansgatan 15 B
www.famijedoktorn.se
Tel. 018-55 16 66



TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Kungsgårdets
Vårdcentral

S:t Johannesgatan 28
Tel. 018-611 78 55



HUSLÅKARGRUPPEN
Wallingatan 10
018-56 02 00
www.huslakargruppen.se



Omsorg på ditt sätt

Omsorg och service på ditt sätt. Vi erbjuder
hemtjänst och hushållsnära tjänster

Ring: 070-20 74 110
www.attendo.se

Rekreation



Tre välutrustade lokaler
för fest, konferens, minnesstund
sammaträde, konsert eller annat.
Stabby backe 1, Buss nr 9
Kontakt 0708- 54 06 41
www.stabbygarden.se

LUTHAGSBILJARDEN
Sysslomansgatan 25
www.luthagensbk.se
Tel. 018-50 41 50

Begravning



Levins & Serenander
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ
Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50
www.upsalabegravning.se

Skönhet



FRISÖR Börjeg. 52
Tel. 018 - 55 00 20
www.salongluthagen.se



HERR & DAMFRISÖR
Sysslomansgatan 26
Tel. 018 - 51 00 33



Salong
Vindhemsgratan 32
Tel. 018-53 13 88
www.salongvirvelvind.se

Mäklare



Kungsängsgatan 14
Tel. 018-17 25 80

Banker



Ringgatan 35
Öppet: Må-On, Fr 10-16
To 10-17.30
Tel. 018-34 08 70



Skolgratan 6
Öppet: Må-Fr 10-15
Tel: 0771-224488

Övrigt



SIRIUS LOPPMARKNAD
Sturegatan 5
Tel. 018-51 11 70
Öppet: Mån-Tor 10-18
Fre 10-17, Lör 11-15

Q TEAM

Hemstäd-Flyttstäd-Trappstäd
Fönsterputs-Trädgårdstjänster
Pernilla Tel. 018-10 28 22



SeniorRestaurangernas Matsedel

Fredag 27 nov

Fläskkorv med rotmos och rödbetor
Potatisbullar med lingonsylt

Lördag 28 nov

Wallenbergare med lingonsylt och potatismos
Baconlåda med potatis och champinjoner

Söndag 29 nov

Skinkstek med äppelsås och kokt potatis
Panerad fiskfilé med friskusremoulad och kokt potatis
Mjuk pepparkaka med grädde

V49

Måndag 30 nov

Kökets val

Tisdag 01 dec

Leverbiff med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Nasi Goreng med dressing

Onsdag 02 dec

Fiskfilé under morotstäckle med dill och kokt potatis
Lasagne med röda linser och spenat

Torsdag 03 dec

Gulaschsoppa med creme fraicheklick
Morotssoppa med asiatiska smaker
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 04 dec

Kåldolmar med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Kycklinggryta med citron och kokos samt ris

Lördag 05 dec

Pocherad sej med varm citronsås och kokt potatis
Paj med svamp och rotfrukter samt örtdressing

Söndag 06 dec

Portergryta med kokt potatis och svartvinbärsgelé
Blandat grönsaksfat med kallskuret och ostsås

V50

Måndag 07 dec

Kycklingjårpar med italiensk paprikasås och ris
Potatisbullar med lingonsylt

Tisdag 08 dec

Stekt strömming och potatismos
Kålrotslåda med kallskuret

Onsdag 09 dec

Bruna bönor med fläsk och kokt potatis
Libanesisk linsgryta med ris

Torsdag 10 dec

Nobellunch 2015
Kökets val

Fredag 11 dec

Lutfisk med vitsås, kryddpeppar och kokt potatis
Bakad potatis med kycklingröra

Lördag 12 dec

Kalkonschnitzel med dragonsås och klyftpotatis
Kycklingpytt med kall currysås

Söndag 13 dec

Slottsgryta med kokt potatis och vinbärsgelé
Rökt skinka med legymsallad och kokt potatis
Mjuk saffranskaka med kardemummagrädde

V51

Måndag 14 dec

Julkorv med rotmos och rödkålssallad
Rotfruktsfrestelse och ägghalva

Tisdag 15 dec

Sjömansfärs med skivad potatis och smörgåsgurka
Spagetti med pepparkakskryddad tomatås och riven ost

Onsdag 16 dec

Fiskgratäng med apelsin och dill samt kokt potatis
Kokt falukorv med senapssås och kokt potatis

Torsdag 17 dec

Grön ärtpuré med pepparrotsgädde
Blomkålssoppa
Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 18 dec

Falukorv med stuvad vitkål och kokt potatis
Broccolimedaljong med kall örtsås och kokt potatis

Lördag 19 dec

Skånsk kalops med kokt potatis och inlagd gurka
Rotfruktspytt med rödbetor

Söndag 20 dec

Fläskkarré med plommonsås och kokt potatis
Silltallrik med ägghalva och kokt potatis
Mjuk pepparkaka med lingongrädde

V52

Måndag 21 dec

Kycklinggryta med curry och ris
Broccoligratäng med ädelost och kokt potatis

Tisdag 22 dec

Kokt torsk med ägg- och persiljesås samt kokt potatis
Makaronipudding med skirat smör och lingonsylt

Onsdag 23 dec

Viltskavsgryta med ris
Pytt i panna med ägg och rödbetor

Torsdag 24 dec

Julbuffé
Julens blandade godisfat

Fredag 25 dec

Grönkålssoppa med ägghalva, vörtbröd och ost
Kaviardoftande potatis- och rotfruktsgratäng med ägghalva
Ris à la Malta

Lördag 26 dec

Julkorv med rotmos och rödkålssallad
Kycklinggryta med aprikos och ris

Söndag 27 dec

Dillkött och kokt potatis
Raggmunk med lingonsylt
Vaniljglass med kolasås och sockrade lingon

V53

Måndag 28 dec

Pannbiff med stekt lök, brunsås och kokt potatis
Fiskbullar med currysås och kokt potatis

Tisdag 29 dec

Isterband med dillstuvad potatis och rödbetor
Inlagd sill med gräddfil, gräslök och kokt potatis

Onsdag 30 dec

Laxlåda med kokt potatis
Grekisk paj med tomat och oliver samt dressing

Torsdag 31 dec

Fisk- och skaldjurssoppa med saffran
Blomkålssoppa med persiljetopping
Vaniljglass med kolasås och sockrade lingon

Fredag 01 jan

Festlig nyårsmeny med dessert

Lördag 02 jan

Wallenbergare med potatismos, lingonsylt och gröna ärter
Kallskuret med mimosasallad och potatis

Söndag 03 jan

Kotlettråd med timjanskryddad gräddsås och kokt potatis
Kikärtsbullar med kall örtsås och potatis
Äppelpaj med vaniljsås

Salong
VirvelVind
018 - 53 13 88



Vindhemsgatan 32
www.salongvirvelvind.se

Besök hos Uppsala Musikklasser

Luthagens pampigaste hus är Seminariet, där nu Uppsala musikklasser håller till. Även insidan andas rymd och skönhet.

1982 initierades musikklasserna av ett antal musikintresserade föräldrar och lärare, som insåg att Uppsala med sina starka musiktraditioner behövde specialklasser för musikintresserade barn. Det blev en kamp och flyttkarusell mellan sammanlagt sex skollokaler innan man landade här 2010 när lärarutbildningen flyttat till Blåsenhus. Skolan är en friskola som drivs i stiftelseform utan vinstintresse, och man kan söka till sångklasser i ÅK 3 och 4, och till orkesterklass i ÅK 6. Rektor heter Petronella Brehm.



Gunnel Haulin tar emot mig i lärarrummet, som är jättestort och har bruna ekpaneler. Vi går runt och knackar på dörren till olika salar och klassrum, och överallt härskar trivsel och musikglädje. Skolan är inte optimal för moderna skolformen, t.ex. saknas grupprum, men koncentrerade elevgrupper sitter vid bänkar i de breda korridorerna. De läser efter så kallad justerad timplan, där man får omfördela upp till 20% av tiden i alla ämnen utom matte, svenska och engelska. Det finns två parallella sångklasser från ÅK3 till 9, i ÅK6 tillkommer en orkesterklass. Varje dag har eleverna i ÅK 3 en sånglektion. Skolan har väldigt fina resultat i många nationella skoltävlingar, så det lönar sig att lägga tid på musik. Sammanlagt finns 40 lärare på hel- eller deltid, varav åtta är musiklärare.

I aulan spelar en orkesterklass Schuberts militärmarsch, den som håller takten i Disneys Tomtarnas Verkstad, och



salen vibrerar av glad julstämning. Det är imponerande att höra och se bortåt 20 musiker så nära. Vi träffar också på en klass som håller på med träslojd och en annan har syslojd, detta i stora välrustade salar. Eleverna ser ut att ha väldigt roligt.

Jag har fått speciellt tillstånd att besöka och fotografera klass 3A och B och stannar i klassrummet så länge att jag får se att man lydigt räcker upp handen innan man svarar. Båda klasserna håller på med multiplikationstabeller och ska lära sig inse fördelen med att multiplicera framför upprepade additioner.

Treorna Ebba, Emma och Love t.h. ställer upp på intervju. De tycker om att gå i den här skolan och gillar att sjunga. Emma och Love bor långt från skolan, men det går bra att åka varje dag försäkrar de. Just nu tränar de sånger inför Lucia och jul, och jag ser fram emot att få lyssna på dem. De verkar öva litet ovanliga varianter som det anstår avancerade sångare.

Torsdag 17 december ordnar musikklasserna en julmarknad. Vi kan förvänta oss att få njuta både sång och orkestermusik.



Text och foto: Maria Wold-Troell

Julmarknad med Uppsala Musikklasser

Torsdagen 17/12

Gamla seminariet, Seminariegatan 1

Julmarknad och kaffeservering 17:30-19:15,

Samling ute på skolgården kl 19:15-19:30.

Julmarknad med egentillverkade produkter alltifrån julpynt, godis, hembakat.

Kaffeservering

Varm korv och alkoholfri glögg

Ponnyridning

Tomten besöker oss hela kvällen

Fredrik Wilbrand leder oss i juldansen utomhus

Jacke Sjödin har ordet

Våra klasser underhåller med sång och musik under kvällen

Kontant betalning. Bankomat finns i Fyrishovs entré.

Parkering Fyrishov.

Alla är varm välkomna!

WALLINGATAN 1

TANDVÅRD • ESTETIK

Hos oss är hela familjen
välkommen, även du som
är tandvårdsrädd (vi lovar att
vara snälla!)



Allmäntandvård | Implantat | Akuttandvård | Estetik

018-444 33 55 | www.wallingatan1.se

I VÅR VÄRLD ÄR CYKELN STÖRST



- Vi kan cykel
- Vi är intresserade av cyklar
- Vi vill att du ska ha glädje av din cykel under lång tid

LEFFES CYKEL

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45



Tvåhjulsmästarna

tvåhjulsmästarna.se

Kan vi hjälpa till?



På Attendo erbjuder vi hushållsnära
tjänster och hemtjänst till dig som be-
höver lite extra stöd i hjälp i hemmet.

Vi ser till att det blir som du vill
ha det.

Vill du veta mer om oss, ring oss
på **020-311 312**, vardagar 8–16,
eller besök oss på www.attendo.se

Attendo

Omsorg på ditt sätt

Yttrandefrihetens Julgran V

Nu har det gått fyra år sedan den där dagen då jag ännu en gång förfasades över att min kollega, landsman och broder Dawit Isaak hade suttit fängslad i 10 år utan rättegång. Visst, jag kände till hans öde sedan tidigare men då, 2011, var det något som klack till inom mig och jag ställde mig frågan; vad kan "lilla jag" göra för att bidra till Dawits och alla andras rätt till rättvis rättegång? Eller ännu hellre, alla människors rätt till den fria tanken och rätten att uttrycka den.

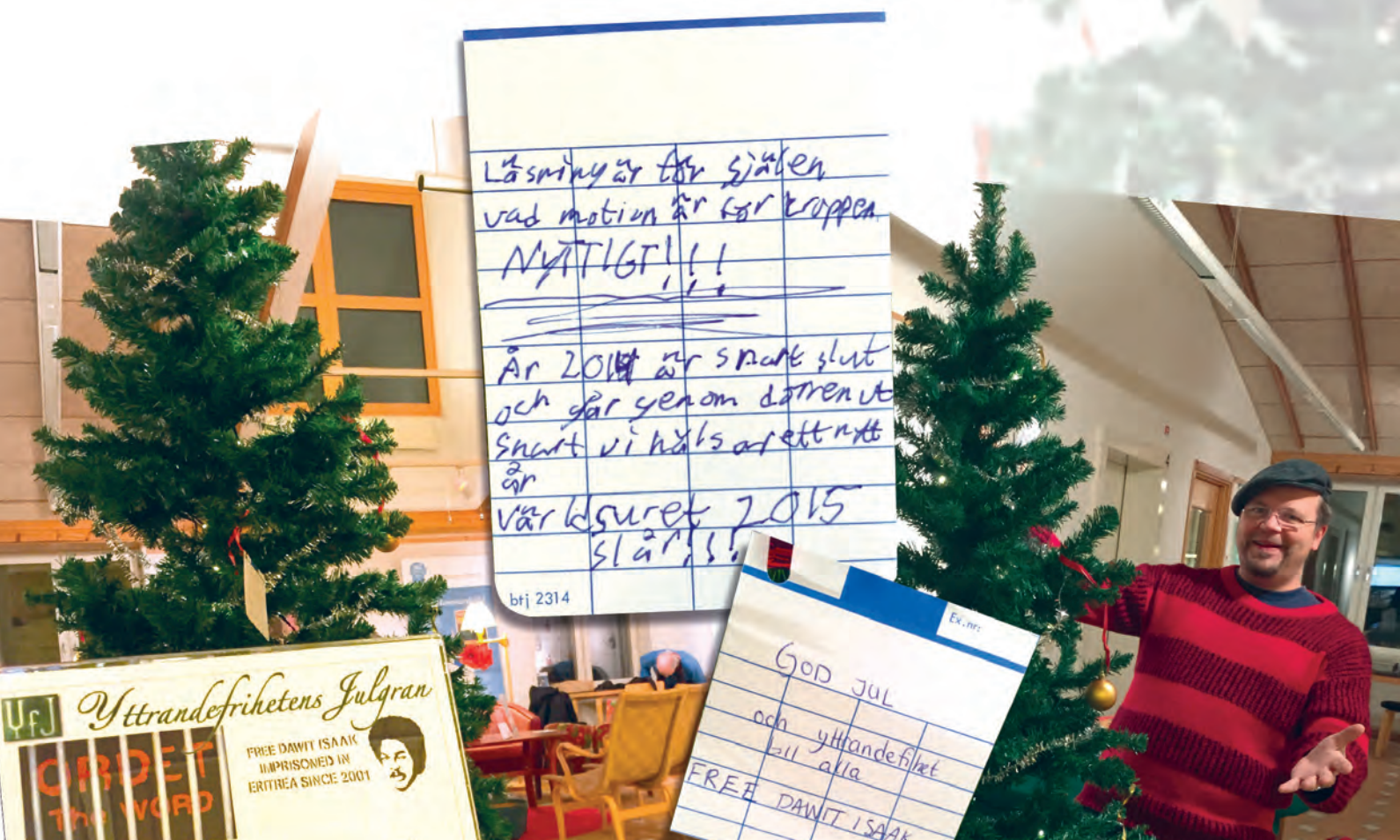
Detta utspelade sig vid den tid på året då jag som egenföretagare (konstnär, låtskrivare och artist) gick i tankarna på hur jag skulle klä min ateljés julgran. Likt en blixtnöck gick det upp för mig att naturligtvis ska jag be allmänheten att klä granen "i ord". Granen hade jag och pysselmaterialet också. Nu fattades bara allmänheten... Ett samtal till vårt fina Fredens Hus uppe på slottet medförde att jag fick ställa in Yttrandefrihetens Julgran där, från första advent t.o.m. tjugondag Knut.

Året därpå, 2012, kontaktade jag Stadsbiblioteket som nappade på idén om att stå värd för Yttrandefrihetens Julgran. I år är det så dags för den fjärde gången att bjuda in

dig och alla andra för att skriva ned personliga budskap, önsknings- eller tacksägelser på bibliotekets tillhandahållna lånelappar. Till följd av den pågående ombyggnationen av bibliotekets huvudentré finner du i år granen nära lånedisken. Jag ber var och en – och därmed också dig – att bidra till vår Yttrandefrihetens Julgran. Låt oss hjälpas åt att göra den till den överlägset mest klädda versionen hittills.

Stanna till för ett ögonblick och betänk det stora i att jag ostraffat kan bjuda in dig att ostraffat skriva ned vad än som ligger dig nära om hjärtat. Nog är yttrandefriheten en fantastisk möjlighet när den fungerar som den ska. Attentat mot den franska satirtidningen Charlie Hebdo i januari var ett oacceptabelt slag mot yttrandefriheten. Man må ha vilka åsikter man vill om dess satiriska teckningar som föreställde allt från påven till profeten Mohammed, och kanske kunde gärningsmännen ha tecknat något "kränkande" tillbaka i en egen tidsskrift?! Nu blev det istället en feg massaker fördömd av alla utom de vilseledda. Vad gärningsmännen på Charlie Hebdo inte hade räknat med var att attentatet ledde till att värnandet om yttrandefriheten ristades i blod. Nu går det aldrig att tvätta bort, tack gode Gud för det.

Peder Strandh





En bra start för dig och ditt barn

På barnvårdscentralen möter vi varje barn utifrån familjens behov. Och vi följer med ända fram till skolstarten. Vi har grupper för nyblivna föräldrar, helt utan kostnad. Buss 22 stannar utanför och det finns parkering.

Välkommen till oss!

Telefon: 018-611 78 55, vardagar 7.30–17

Adress: S:t Johannesgatan 28 A

www.lul.se/kungsgardet

Landstinget i Uppsala län

Snid@rs butik

öppnar på Årstagatan 14 den 30 november

Öppet Måndagar kl 13.00 - 18.00

Butiken säljer Glas- och Trähantverk från *Snid@rs* verkstäder

Verkstäderna finns kvar på Seminariegatan 26

Snidar - Snickeri

tillverkar och reparerar träföremål på beställning

Snidar IT

nyrenoverade datorer, reparation filräddning mm

Ramverket

vi erbjuder prisvärda inramningar med professionella material

Glasfusing

Fat o skålar tillverkade av återvunnet material. Smycken mm.

Vi hjälper gärna till med hem & utkörning för en billig peng.

Besök gärna vår hemsida:
www.snidar.se



Apoteket Livet



Gratis blodtrycksmätning för kunder

10% rabatt för studenter och pensionärer
(egenvård, ej kombinerat med andra erbjudanden)



Vi erbjuder våra kunder hemleverans

Alltid legitimerad farmaceut med mer än 20 års erfarenhet som rådgivare

Långa öppettider:

Måndag - fredag 08:00-20:00

lördag 10:00-15:00

Här finns vi:

Sysslomansgatan 6

018 -15 21 06, 0702 - 06 96 06

apoteket@apoteketlivet.se

www.apoteketlivet.se

NOE, en man som märks

Den formligen lyser av rosa (magenta) där den sitter, inramad i guld. Några meter närmare syns också den svarta texten ovanför de fem ynglingarna på bilden. Det står The Rolling Stones på originalet som NOE håller i handen när vi ses intill Eddaspången. Idag syns hans design framförallt på vinetiketter och inom idrottsvärlden. De flesta Uppsalabor känner till NOE:s arbeten sedan tidigare, men det är nog färre som känner till mannen bakom namnet.

När NOE, Nils-Olof Eriksson, föddes 1947 bodde föräldrarna på Svartbäcksgatan. Snart därefter flyttade familjen till Norrlandsgatan 44 i Luthagen där



han växte upp. Som tjugofemåring, 1972, köpte han och dåvarande hustrun ett hus på Ribbingsgatan (den löper parallellt med Tiundagatan, reds. anm.). Då hade han sedan en tid varit anställd som dekoratör hos Strandbergs inredningsbutik vid Stora torget. För den som inte minns butiken så låg den i det hus som bl.a. O'Connors och Jalla Jalla idag återfinns i.

– Jag föräddes med några riktigt fina utmärkelser för min dekoration och skyltning på den tiden, minns han med stolthet i rösten.

Från Sirius till Vindhemspojkarna (1950-70)

NOE var aktiv i Sirius under många år och var med när klubben knoppades av och Idrottsföreningen Vindhemspojkarna föddes.

– Vet du varifrån vi fick namnet Vindhemspojkarna, frågar han mig med en pillemarisk blick? Historien var den

att vårt omklädningsrum låg på Vindhems kyrkans vindsvåning... Så, varför inte kallas oss för Vindhemspojkarna?!

Som kuriosa kan tilläggas att Sirius emblem, som det ser ut idag, formgavs av NOE, liksom vissa detaljer i Vindhemspojkarnas (numera VP) emblem.

Rolling Stones (1967-2015)

På sextioalet fick NOE ett fotografi föreställande The Rolling Stones av Thomas Nordlund (Uppsalasonen tillika promotorn för bl.a. Hepstars). Utifrån detta gjorde han en egen tolkning där han bara använde magenta och svart (se bilden här intill).

– Den var tänkt som affisch för Stones Sverigeturné -67. Tyvärr kom turnén av sig efter en av bandets drogincidenter hemma i Storbritannien, erinrar han sig. Helsingborg och Örebro var de enda två svenska städer som ändå välkomnade bandet det året och NOE:s Stones-i-magenta blev kvar i hans arkiv... ända tills nyligen.

– Efter att ha tryckt* upp motivet i 200 ex., varav femtio är signerade, skänkte jag en av de signerade litografierna till insamlingen Världens barn. Det blev auktion på Tradera och den gick för 7 100 kronor! Flera av de som hade följt budgivningen på Internet hörde senare av sig med frågan om de fick köpa en egen litografi.

– Jag svarade att, absolut! Sätt bara in 7 100 kronor på Världens Barns konto och visa mig kvittot så får du ditt eget exemplar. Det var många som nappade och NOE gläds idag åt att hans Stones-i-magenta kunde bidra med pengar till hjälporganisationen.

Nuförtiden delar NOE sin tid mellan hemmet på Svartbäcksgatan, alldeles intill Eddaspången och familjens hus i Yngsjö på Österlen. Som vinabonnet och vinbonde på Åhus vingård är han, inte helt otippat, den som har ”första-tjing” på att formge etiketterna till de olika sorterna.

*NOE lät trycka hela serien på det sedan länge kultförklarade Roos Tryckeri i Bromma, som tryckte det mesta åt bl.a. The Rolling Stones och Beatles för den svenska marknaden på 1960-talet.





Nog är det så att vi svenskar är ganska förtjusta i fester? Ofta är de på sedvanligt svenskt sätt nogsamt reglerade i tiden och till innehållet. Jag tänker då förstås på tilldragelser som midsommar, jul, nyår etc. Sedan finns det den "fria kvoten" av fester som inte är fullt så reglerade utan kan utformas som knytis eller lite hur som helst. Barnkalas ligger väl någonstans mellan de två kategorierna, men såvitt jag kommer ihåg från den tiden så tenderar även de att vara ganska bestämda i formen. Tårta med något slags motiv, en tävlingslek och ve den förälder som inte försåg småttingarna med en presentpåse vid avfärden. Det kan förstås ha förändrats, mina erfarenheter av att arrangera barnkalas är knappast dagsfärska.

På sistone har jag funderat lite på vad som egentligen gör ett kalas bra och/ eller minnesvärt, och rannsakat mina minnen från sådana. Jag minns exempelvis en födelsedagsfest på ett av Warszawas bättre hotell i mitten av 90-talet. Under middagen tyckte jag det skulle vara trevligt om jag som svensk demonstrerade för servitörerna att jag gjort mig besväret att lära mig några ord polska. Olyckligtvis valde jag orden "nje mam vodka" vilket mycket fritt översatt betyder att "jag har ingen vodka i glaset". Resultatet blev att jag under resten av kvällen trots ansträngningar (och de var heroiska, det kan jag försäkra) inte en enda gång hade ett tomt glas. Ytterligare ett resultat blev att jag senare på kvällen, efter att ha gjort en räd i köksregionerna, stod och entusiastiskt eldade brúlot för hela sällskapet.

För den antagligen månghövdade skara som inte vet vad brúlot är så kan jag meddela att det är en gammal studentdryck, äldre än punschen. Det brukade förr bäras en gryta med brinnande brúlot längst fram när studenterna tågade genom Uppsala.

Nåväl, även bra kalas har ett slut. För min del kan avslutningen bäst beskrivas av ett citat från min kamrat från studietiden, Herr O., när han beskrev ett eget äventyr; "jag bars hem, och inte i triumf".

Det råder väl ingen tvekan om att alkoholen bidrog till att ovanstående kalas utvecklades i en intressant riktning. Av det ska man förstås inte dra slutsatsen att alkohol är nödvändigt för att göra en bra fest. En av de absolut roligaste tillställningar jag varit på i mitt liv utspelades under mycket måttligt intag av vin. Jag var inhyrd som skribent av ett större svenskt exportföretag nere i Italien och en dags arbete skulle avslutas med att företagsledningen skulle bjuda på restaurang (inte för min skull, koncernens informationschef var också med...)

Emellertid fick jag veta att även företagets facklige representant skulle intervjuas och att det måste ske vid middagen. Det dämpade framtidsutsikterna något. Jag har träffat ett antal fackliga hövdingar genom åren, vanligtvis medelålders karlar med kulmage och begynnande flint (ungefär som jag själv nuförtiden alltså, minus flinten). Några muntergökar har de sällan varit och tanken att tillbringa en stor del av kvällen med denne i stället för med en piccata milanese var inte direkt upplyftande.

Så vidtog middagen. Den blev inte vad jag förväntat mig. Det var inte tyst en sekund. Stora delar av det deltagande chefskarnityret hoppade med jämna mellanrum upp på stolarna och framförde välkända arior till övrigas jubel. Den facklige representanten visade sig vara en synnerligen vacker italienska, max 25 år gammal, med sammetsögon och blixtrande leende (inte för att jag hade någon nytta av det, men ändå...). Det var helt enkelt en alldeles fantastisk stämning och anledningen tror jag var att alla närvarande verkligen ansträngde sig för att middagen skulle vara rolig.

Jag kommer förresten heller aldrig att glömma en detalj från hemgången. När vi passerade stadens torg stod där ett gäng tonåringar och skralade på tonåringars vis. Skillnaden var bara att här skralade de "O, sole mio".

Här hade vi alltså ett exempel på en fest som blev lyckad trots ringa förberedelser och måttligt alkoholintag.

Men maten då, undrar nu ilsket en och annan läsare som förväntat sig den vanliga utläggningen på det temat. Ja, min poäng är väl märkligt nog att god mat inte garanterar en bra fest. Eller annorlunda uttryckt, kalaset kan bli bra fast maten är dålig, men ett dåligt kalas kan inte räddas med bra mat. Även om vi givetvis strävar efter att både ha roligt och äta gott.

Avslutningsvis tänkte jag bli riktigt kulturhistorisk och beskriva hur man gör en *brúlot*. Det är mycket effektivt och kommer att göra dig till festens stjärna. Förutsatt att du inte bränner ner festlokalen. Om du ger dig på detta, var alltså försiktig, se till att ha gott om brandsäkra arbetsytor, och testa gärna med små mängder först. Jag vill inte ha allvarliga män från Brandskyddsföreningen knackandes på min dörr...

Brúlot består av brinnande smält socker som droppar ner i konjak. Sockret ska egentligen vara krossat toppsocker, men det går lika bra med en handfull sockerbitar som man krossar t ex inuti en handduk. Lägg sockret på ett fint galler, eller offra en grovmaskig sil. Lägg detta ovanpå en brandsäker liten hink el. dyl., gärna av rostfritt stål. I hinken ska finnas några deciliter konjak eller hur stor mängd man nu tänkt sig. Fukta sockret med konjak och tänd eld.

Så småningom kommer sockret att börja smälta och droppa ner i konjaken. Även denna lär ta eld, så du förstår att detta inte ska göras under köksfläkten eller den nyinköpta rispapperslampan. Efter ett tag kan du slea upp den brinnande konjaken i punschmuggar eller annat som tål hetta. Den som ska smaka brygden blåser ut lågan om den inte slocknat av sig själv.

Det var allt för den här gången, lev väl och Smaklig Måltid.



Hämta

Handla online hämta i butik

1

Beställ dina varor på
www.icastabby.se

2

Bestäm när du vill
hämta dina varor

3

Hämta dina färdigpackade
matkassar i butiken!

Hjärtligt välkommen till ICA Stabby
Tore med personal



Nya Tiundaskolan , senaste versionen

I sommarnumret av Luthagsnytt skrev vi om nya Tiundaskolan och visade skisser av denna. Nu har det skett en hel del förändringar kring utformningen av den nya skolan och vi har därför tagit kontakt med Skolfastigheters projektledare Karin Rosén och Kommunikationsansvarig Anna Ramstedt för att få uppdaterad information.

De tidigare skisserna på skolan som visats för allmänheten, bl.a. i Luthagsnytt nr 3 2015, är inte längre aktuella. Varför har ni anlitat en ny arkitekt? Var i processen befinner sig projektet just nu och hur kommer den nya skolan se ut?

– Projektet har handlats upp som ett samverkansprojekt (partnering) vilket innebär att alla ingående beslut fattas tillsammans mellan beställare och entreprenören. Vi gör vägval tillsammans för projektets bästa. Tillsammans med vår entreprenör har vi handlat upp alla andra underentreprenörer och konsulter, däribland en ny arkitekt, C.F Møller, som vi jobbar tillsammans med sedan augusti i år. Detaljplanen har antagits i plan- och byggnadsnämnden, under vecka 48 planeras planen vinna laga kraft. I den anges bland annat hur höga byggnaderna på tomten får vara i framtiden. Den nya skolan kommer att utgöras av en sammanhållen byggnad som varierar i höjd från två till fyra våningar, vilket blir en stor skillnad från gamla skolans sju byggnader. Ekonomin är naturligtvis en viktig fråga som har stort fokus i projektet. Vi arbetar hårt med att få ner kostnaderna till en nivå som beställaren kan godkänna.

Varför valde man att riva gymnastikhallen tidigare än beräknat? Hur hanterar ni ersättningslokaler (både gällande elever och föreningsliv som nyttjar hallen för t.ex. fotboll, innebandy etc)

– Idrottshallen har inte stängts tidigare än planerat. Någon gång under projektiden måste hallen evakueras och vi har haft olika scenarior kring detta, först eller sist. I april/maj aviserade vi att idrottsplanen inte skulle kunna användas som plan från och med augusti och vi har också haft dialog om hallens stängning. Vi förstår att hallen behövs, men nu får vi en ny hall till höstterminen 2017. Alternativet hade varit hösten 2018 och vi hade då fått hantera en dyr och tillfällig uppvärmningslösning för hallen. Det var ett gemensamt beslut att förlägga rivningen av hallen nu. (Det är inte Skolfastigheter som ser till att idrottsföreningar m fl flyttas till andra hallar. Det ligger på utbildningsförvaltningen att på ett bra sätt lösa den idrott som skolan bedriver. Övriga hyresgäster bokas om till andra hallar och lösningar.)

Hur finner man bäst fortlöpande information kring det pågående arbetet med nya Tiundaskolan?

– Projektkontoret på Hildur Ottelingatan 8A är öppet för allmänheten, till en början onsdagar mellan klockan 14 till 17. Vi kommer eventuellt att utöka öppettiderna men det blir först till våren. Hit ska man kunna komma om man undrar något över projektet.

Vad kan ni säga om arbetet kring nya Tiundaskolan idag och vad kommer hända innan nästa nummer av Luthagsnytt kommer ut (feb 2016)?

– Bitarna börjar falla på plats. Runt årsskiftet kommer vi att kunna börja visa delar av vårt arbete, då vet vi hur nya skolan kommer att se ut, viktiga beslut om hyror och budget har fattats, vi vet vilka material skolan ska byggas med och vilka tekniska installationer som ska driva skolan. Nu är rivningen igång och vi är igång på riktigt, det känns jätteroligt!

Redaktionen



I väntan på bilder från Nya Tiundaskolan ...

Hair City

DIN FRISÖR & LASERKLINIK
TEL: 018-51 00 33

Studentpris på
klippning 180 kr

20% rabatt på
färgning, toning
och slingor

SYSSLO
MAN
SGÅT
ÅN 26.



Nu 40% på laserbehandling!



BEHANDLING MED DIODLASER*

Snabb, säker och smärtfri
hårborttagning för både
honom och henne!

*Delbetala fritt i 12 månader (utan säkerhet)

HAR DU VALT DIN VÅRD CENTRAL?

ekeby
hälsocenter

Uppsalas nytänkande vårdcentral

Hos oss får du tillgång till:

- Ditt eget Hälso team
- Drop in till sköterska
- Lab för provtagning
- Fysioterapi
- Vaccination
- Gym för rehabträning
- Livsstilsmottagning

LISTA DIG HOS OSS!



www.ekebyhalsocenter.se



018 611 08 00



SMS 71700

"Lista (mellanslag) personnummer"

DROP IN
Alla dagar kl 8-16
till sköterska



Vi har
BVC också!



Vi har en riktigt fin filmhöst på Uppsalas egen kulturbiograf! Här är några av guldornen ur det aktuella bioprogrammet:

Taxi Teheran

Premiär 27 november

Jafar Panahi levererar en varm och humoristisk bild av dagens Iran. Befriad från husarrest men belagd med yrkesförbud fortsätter den iranske regissören oförtrutet att göra film. Passagerare av alla slag berättar öppenlydande om sina liv för taxichauffören som spelas av regissören själv. Med kameran på instrumentbrädan i sin mobila filmstudio lyckas Panahi skildra dagens Iran med både humor och dramatik. Vinnare av Guldbjörnen i Berlin 2015!

45 år

Premiär 4 december

Det är bara en vecka kvar till Kate och Geoff Mercers 45:e bröllopsdag och planeringen för festen är i full gång. Men så landar ett brev till Geoff i brevlådan. Man har funnit kroppen till hans första kärlek, nedfrusen och välbevarad djupt i de schweiziska alpernas glaciärer. En allvarsam nyhet som kommer att få konsekvenser både för det 45-åriga bröllopsfirandet och deras äktenskap. Charlotte Rampling är fullkomligt lysande i denna varma relations-skildring från regissören Andrew Haigh!

Fantompojken

Premiär 21 november

Han är elva år. Han har 24 timmar på sig att rädda New York! Leo är en 11-årig pojke som ligger på sjukhus. Men han har också en magisk förmåga – han kan lämna sin svaga kropp i sjukhussängen och flyga ut genom fönstret! När polisen Alex skadas av en mystisk figur med ett vanställt ansikte tar de båda tillsammans med den oförskräckta journalisten Marie upp jakten på gangstern som hotar staden. En ny och spännande barnfilm av regissörerna till Oscar-nominerade "En katt i Paris".

Bror Hjorts Hus

Norbyvägen 26, torsdag-söndag kl. 12-16

Anders Zorns etsningar 5 december - 24 januari 2016

Vernissage 5 december kl 13

Gratis inträde

Träffpunkt Ramund

Öppet måndag - fredag 8.30-16.00

Lunchstängt 12.15-12.45

Fika i samband med aktiviteterna.

Tisdag 1 december

11.00-14.00 Seniorshopen, rea! Kom och fynda i foajén på Ramund

Onsdag 2 december

18.00 Postakademiska kammarkören bjuder in till en musikstund

Tisdag 8 december

13.00 Vi bakar pepparkakor

Onsdag 9 december

13.00 Knivsta Sune sjunger och spelar

Fredag 11 december

13.30 Uppsala Lucia kommer till oss i samarbete med PRO Fjärdingen

Odd Fellows julmarknad

Lördag 28 november 11-15, Börjegatan 44

Försäljning av unika hantverksprodukter, julklappar, hembakat bröd, dörrkransar, mossor, tallris med mera. Fiskdamm, kaffe, glögg, varm korv, pilkastning. Visning av Odd Fellows hus för alla besökare.

Uppsalas Lucia kröns i domkyrkan

Lördag 29 november klockan 19 kröns Uppsalas Lucia av landshövding Peter Egardt i Uppsala domkyrka. Medverkar gör hennes följe av tärnor och Uppsala domkyrkas gosskör.

Första advent och fyrverkerier

Den första advent, 29 november klockan 16.30, hålls det traditionella adventfirandet med fyrverkerier över Uppsala. Klä dig varmt och bege dig tillsammans med familj och vänner upp till slottets borggård för att se årets spektakulära fyrverkerier över Botaniska trädgården.

Bondkyrko hembygdsförening

Stabby backe 1. 9 december kl 19:00

Infoör julen. Luciatåg. Vi sjunger julsånger tillsammans.

Kaffe med hembakt.

Schysst jul i Missionskyrkan

Lördagen den 12 december kl 12.00-17.00

Handla julklappar som är producerade med respekt för mänskliga rättigheter och miljö. I anslutning till marknaden erbjuds även seminarium om rättvis handel, musikunderhållning, luciatåg och servering.

Musikklassernas julmarknad

Torsdag 17 dec. 17:30. Se program på sidan 16



Förvirring om höger eller vänster

Efter förra numrets tvärsäkra uttalande om att fotgängare och cyklister alla ska hålla till höger, har vi fått mängder av protester. Vi har nu konsulterat expertisen som säger:

- Det finns ingen generell lag mer än att cyklar ska hålla till höger.
- I vissa kommuner finns lokala stadgar, men inte i Uppsala.
- Samstämmigt yttrar NTF och Trafiksäkerhetsrådet i Uppsala att man ska gå på vänster sida för att kunna se den mötande cykeltrafiken.

Vi ber om ursäkt för vårt felaktiga påstående och kommer nu att hålla oss på vänster sida när vi går på dubbelriktade gång- och cykelvägar om inget annat anges.

Cykelbana på Ringgatan igen

Lotta Holmström har också kontaktat gatu- och samhällsmiljönämnden och framfört förslaget och fått följande svar:

Mitt namn är Daniel Fritz och arbetar som trafikplanerare vid Stadsbyggnadsförvaltningen på Uppsala kommun

Tack för din synpunkt!

Behovet av cykelbana/cykelbanor utmed Ringgatan har varit uppe för diskussion vid ett flertal tillfällen under de senaste 10 åren men varje gång fastnat med anledning av svårigheter att ta bort parkeringsplatser utmed den östra delen av sträckan. Att anlägga en cykelbana i grönremsan mellan träden har ofta ansetts som en alternativ lösning. Svårigheten ligger här i att de många svåra trafiksäkerhetsmässiga aspekterna medfört att frågan prioriterats bort. Det handlar främst hur man utformar denna vid korsningspunkterna utmed sträckan samt före järnvägen (hur man tar sig mellan järnvägen och in till cykelbanan mellan träden) och vid cirkulationen intill konsum. Även om dessa aspekter eventuellt skulle gå att få till på något sätt (ännu oklart hur) utgör en ytterligare aspekt hur användarvänlig cykelbanan skulle bli och då hur många som skulle använda sig av den.

Förhoppningen är att vi under 2016 påbörjar en diskussion samt projektering för att under 2017 kunna påbörja byggnation. Detta är vår förhoppning och kommer senare i höst lägga fram detta som ett förslag till den investeringsbudget som våra politiker kommer att anta runt årsskiftet.

Med vänliga hälsningar Daniel Fritz

Tack Lotta för att du jobbar med detta! Vi hoppas att snart få inviga **Lottas GC-väg** på Ringgatan.

Maria Wold-Troell

Besöks- och postadress

LuthagsNYTT c/o Ateljé & Galleri Peder Strandh
Skolgatan 7 (i "pepparkakshuset" på innergården)
SE-753 12 UPPSALA

Kontaktinfo

Redaktion: 018-432 01 94
E-post: redaktion@luthagsnytt.se
ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR
Peder L.G. Strandh

Medverkande i detta nummer

Peder Strandh, design, text och foto om inget annat anges.
Maria Klefbeck
Maria Wold Troell, Panterdata
Lars-Olof Mattsson
Åke Pålshammar

Inskickat redaktionellt material

E-post: redaktion@luthagsnytt.se

Annonser

Maria Klefbeck
Tel. 073-04 581 04
E-post: annons@luthagsnytt.se

Upplaga

5.800 ex

Utgivningsdagar 2016

6 nummer per år:

19 feb
8 april
10 juni
26 augusti
7 oktober
18 november

Materialgranskning

Luthagsnytt förbehåller sig rätten att avböja olämpliga annonser liksom att avböja eller redigera insända redaktionella bidrag.

Produktion tryck

Strandh-Klefbeck Media KB
Ehof Grafiska AB
www.luthagsnytt.se
Panterdata

Deadline material nästa nummer

Fredag 5 februari 2016 - Ute i butik 19 februari
Tipsa Luthagsnytt direkt på redaktion@luthagsnytt.se

QR-koden här intill tar dig direkt till vår Facebooksida.
Välkommen



Hemsida

På vår hemsida luthagsnytt.se finns tidigare nummer för nedladdning som pdf.
Dessutom finns detaljerade uppgifter om annonsering, kontaktformulär, bilder från Luthagen med mera.



Ditt livs minsta bostadsaffär.

MEN DIN VIKTIGASTE. Vi fortsätter att stödja kampen mot barncancer. I jul har vi därför låtit några välkända profiler inreda och sätta sin personliga prägel på varsitt dockhus.

Själva kommer vi att göra det vi gör allra bäst. Att sälja hus. För att bidra till forskningen kommer dockhusen att läggas ut till försäljning och du kan bli nästa ägare.

Det vinnande budet, tillsammans med ett generöst bidrag från oss på Svensk Fastighetsförmedling, skänks sedan till Barncancerfonden.

Från 1 december kan du kolla in ett av dockhusen på Kungsängsgatan 14 eller se alla husen på svenskfast.se/dockhus. Välkommen in till oss.

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING