

UPPSALA MAGASINET

LUTHAGSNYTT

ÅRG. 13 NR. 1 MARS-MAJ



Bröderna Norberg

– Parodikungarna från Mellon

Anrika Ofvandahls 140 år

Utflyktsmål i Uppland - Vallhofs säteri

Fredrik Tegnér – djurfotograf

Ny i Stadsdelen - Dellas klipp
Uppsalas Lilla Japan
Infoteket informerar om funktionshinder
Leva & Verka - LiTAKliniken

ETT GRATIS MAGASIN FÖR DIG SOM BOR OCH VERKAR I UPPSALA

Nu kopplar vi greppet om 2018!

SIGNERAT REDAKTÖR'N

GRATIS
- tack vare er!

**Hur kan Uppsala-
magasinet
Luthagsnytt vara ett
gratismagasin?**

Bland annat tack vare våra lokala annonsörer, tack till er!

Men det är ett välkänt faktum att alla tryckta medier lever i en ekonomiskt ansträngd tid. Luthagsnytt kommer ut sedan 2005 och vi ser mest fördelar med att vara just gratis. Ett pappersmagasin som du kan bläddra i många gånger om. Därför vill vi särskilt uttrycka vår tacksamhet till dig som vill vara med och stödja Luthagsnytt med bidrag!

Stöd oss gärna:

Plusgiro 409696-2
Swish 123-5680160

Innehållet då, tänker den otålige? Var bara lugn. Magasinet är lika rikt splittrat; på det där positiva sättet där man som läsare slipper en skavande känsla av klaustrofobi. Med utgångspunkt i Luthagen sneglar vi alltid högt och lågt med en splitvision som får vilken NHL-målvakt som helst att bli grön av avund.

Vi hälsar på hos makarna Kuhlman vars anrika kafé i år firar 140 år. En semla på det, tack gärna?!

När vi ändå är inne på ämnet gärna så ändrar jag kostnadseffektivt "g" till "hj" ... Och vips har jag åstadkommit en knappt märkbar övergång från smörgåstårter till huvudkontoret - och vår neuropsykolog Åke Pålshammar. Åke redogör här om vinsterna med att skärma av sig för att i stället umgås på samma plats och samtidigt, rena hardcore för många tonårsläsare som säkert kan uppleva denna läsning som en smula läskig.

I vår serie Strandhugget har jag hälsat på hos ett par av landets mesta youtubers, bröderna Norberg, vars signum måste beskrivas som humor med stort hjärta. Daniel och Emil är Uddevallakillarna som slog i genom stort i och med SVT:s Melodifestivalen för ett par år sedan. Under våren är de högst aktuella med nya parodier på temat mello. Men är det verkligen roligt att alltid förväntas vara rolig? Och hur hinner grabbarna med allt, undrade jag inför mötet med dem.

Maria Wold-Troell har besökt ett riktigt häftigt ställe, Infoteket, där så många människors vardagsproblem har stor chans att kunna mildras. Maria Klefbeck besöker i serien Leva & Verka tandläkarkliniken som snart när fixade garnityren på självaste Gustav Vasa. Nja, LiTa-kliniken är kanske inte fullt

så gammal - men många år inuti nackens framsida [munhålan] har det hunnit bli.

Inledningsvis nämnde jag zodiaken och att vi nu är inne i "Hundens år". Detta låter vi utveckla lite à la "year of the dog for dummies". Som grädden på sushin tar vi dig med till Nippon i miniatyr, då vi hälsar på hos Yurika Rosengren, bland rismattor och pennfodral med Pokémon i hennes butik Lilla Japan.

"En inledare ska inte vara för lång", brukar det sägas mig. "Ty då kan den verka på motsatt vis och bli en avledare". Så jag nöjer mig här, bäste läsare, och önskar dig å det allra hjärtligaste ett gott nytt UMLN-år och en fröjdelig läsning! ■

PS. Från och med i år kommer UM Luthagsnytt att vara ett årstidsburet magasin; alltså följa årstiderna och därav komma

ut med fyra pappersnummer per år. Däremot är vi, mellan pappersutgåvorna, snudd på maniskt aktiva på våra digitala plattformar. Gör det till en vana och besök oss på luthagsnytt.se, Facebook och Instagram!





I DETTA NUMMER

Ofvandahls jubilerar **6**
Bröderna Norberg **8**

Infoteket informerar
om funktionshinder **14**

Branschtorget **16**

Djurfotografen
Fredrik Tegnér **18**

Leva & Verka:
LiTAKliniken **20**

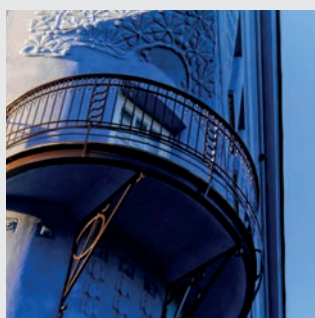
Hundens år **24**

En lantlig pärla in på knuten
– Vallhofs säteri **26**

Dellas klipp **28**

Uppsalas egna Lilla Japan **29**

Vårens evenemangskalender **30**



SPANA IN OSS
PÅ INSTAGRAM



FÖLJ LUTHAGSNYTT
PÅ FACEBOOK



LUTHAGSNYTT.SE
FÖR MER LÄSNING

HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker
COOP Nära Ekeby
ICA Luthagens Livs
ICA Nära i Stabby
Konsum Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga
Dufbäck & Co.
Familjeläkarna
Himla Concept Store
Karins Skafferi
Konditori Trianon
Leffes Cykel
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Stadsmissionen (Börjetull)
Waynes Coffee
(Forumgallerian)
Waynes Coffee
(Smedsgränd)
Öster Om Ån

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

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

Delidisen: mån-fre 18-19
lör 9-17, sön stängt

Tel. 018-53 34 44 **nelins.se**



LOTTO
med Joker

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



Keno

Vi är nu många flera!

Vi tackar för förtroendet med den fantastiska tillströmningen av patienter och har nu utökat vår personal för att fortsätta ge ett vänligt och personligt bemötande till gamla och nya patienter. Välkomna till framtidens vårdcentral!

Lista dig på
1177.se
eller ring
018-511 511

- Drop-in hela dagen
- Direkttelefon hela dagen
- Kvällsmottagning
- Specialistläkare
- Laboratorium
- Sjukgymnastik
- Kurator
- BVC

Student-
mottagning
alla dagar!



Familjeläkarna
LUTHAGEN

Familjeläkarna i Luthagen
Hällbygatan 31
752 21 Uppsala
Telefon: 018-511 511
www.famlak.se/luthagen



Illustration Ettelva.se

Uppsala breder ut sig mot nordväst

– När Börjetull expanderar

Uppsala kommun lägger nu detaljplanen för uppåt 1500 nya bostäder, kontor, nya förskolor samt en ny park i Börjetull. Dialogprocessen med byggherrar för utvecklingen av en första etapp i stadsdelen är avslutad och två vinnande förslag har utsetts.

Uppfattningen som man uttrycker från Uppsala kommun gör gällande att ”förutsättningarna för en expansion har stärkts under senare tid” och att ”för bostadsmarknaden anas ingen långvarig avmattning”.

I höstas [2017] genomförde Uppsala kommuns stadsbyggnadsförvaltning, med AB Uppsala kommuns industrihus AB, en dialogprocess tillsammans med fyra olika byggherrar. Dessa hade då fått skissa på ett markområde för cirka 300 bostäder och en mindre förskola i Börjetull.

Området är det senaste att planeras i Uppsala och gäller ca. 1500 nya bostäder i ett projekt som delvis sker gemensamt mellan Uppsala kommun och Ihus (Uppsala kommuns Industrihus).

– Det stora intresset för att bygga i Uppsala visar att vi tillhör en framtidsregion. Vi har arbetat strategiskt med att få fler aktörer att bygga i Uppsala för att öka både byggtakten och konkurrensen. På så vis kan vi långsiktigt få ner boendekostnaderna och bygga hållbara bostäder, skolor och platser med hög kvalitet, säger socialdemokraternas Erik Pelling som är ordförande i plan- och

byggnadsnämnden.

Under dialogprocessen diskuterades både kvaliteter som är viktiga för platsen och markpris. Avsikten har varit att efter avslutad dialogprocess tilldela marken till två eller tre byggherrar.

Dialogprocessen avslutades i slutet av januari då två vinnande förslag utsågs. Nästa steg är att markägaren Uppsala kommuns industrihus AB ska teckna optionsavtal med de vinnande byggherrarna. Marken säljs efter att detaljplanen antagits och vunnit laga kraft och byggandet kan starta 2020 (som tidigast) och då kan husen vara klara för inflyttning 2021.

De vinnande förslagen togs fram av AB Borätt och Seniorgården AB i samarbete med ETTELVA arkitekter och JM AB region öst i samarbete med Tyréns. Motiveringen till det vinnande bidraget för Börjetulls expansion löd:

”Förslaget övertygar med sin välgestaltade utformning och variation i skala och färgsättning. Formspråket lämpar sig väl för både för det centrala läget och för mötet med Librobacken. Utvecklat förslag för både kommersiella och gemensamma lokaler. Bottenvåningar som skiljer sig från övriga fasader bidrar till ett attraktivt och levande gaturum. Förslaget har en väl utnyttjad markanvändning som ger utrymme för rymliga bostadsgårdar och utrymmen för möten. I Vallongatans förlängning föreslås en Allemansgata vilket kan bli en fin entré till rekreationsområdet vid Librohallen.” ■

I år är det 140 år sedan Erik Andersson från Ofvandahl i Stora Tuna i Dalarna inledde sin karriär som sockerbagare. Resten är historia, brukar det heta, och stämmer med det lilla tillägget att historien om Ofvandahls Hovkonditori alltjämt skrivs.

SIGNERAT PEDER STRANDH



En fotovägg visar ett Uppsala från förr.

Ofvandahls jubilerar

– Det anrika fiket firar 140 år!



Våra kunder vet som regel vad de vill ha och det ska gärna göras enligt gamla beprövade recept.

DET NUVARANDE ÄGARPARET, Tommy och Maj Kuhlman, har planer för hur jubileet ska uppmärksammas under året. Men dessa omgärdas naturligtvis av ett visst hemlighetsmakeri. Det är tidig måndagsmorgon och några morgonpigga kafégäster har redan hunnit fram till svenskklassikern påtåren inne i värmen på Sysslomansgatan 5. På den här adressen har Ofvandahls Hovkonditori legat sedan 1880-talet och då hade Erik Andersson, några år innan, redan hunnit starta den rörelse som kallades "Erik Andersson Konditori och Damkafé" och som han beskrev som "ett första klassens serveringsställe så rangerat att Damer och Herrar trivas gott".

Långt senare, 1992, nådde stafettpippen makarna

Kuhlman vilka fyra år senare lät renovera konditoriet så varsamt att en pressrepresentant, enligt Tommy, trodde att hen tittade på ursprungsinventariet.

Tommy har ett förflutet som krögare i Stockholm men lärde sig snart att det finns skillnader mellan vad restaurang- respektive konditorikunder har för förväntningar.

– Inom restaurangbranschen kan man vara mer vågat nydanande - och vinna på det. Men inom konditorivärlden är det betydligt mer konservativt, förklarar han där han sitter vid ett av borden invid serveringsdisken. Våra kunder vet som regel vad de vill ha och det ska gärna göras enligt gamla och beprövade recept, säger han med en påtagligt finlandssvensk brytning.



Studenter har älskat Ofvandahls i över ett sekel.



Tommy Kuhlman (t.h.) talar med en kund.

Han kommer ursprungligen från Helsingforsstrakten och hustrun Maj är från Wasa i nordvästra Finland. Hon arbetade länge som sekreterare i Stockholm och han - en utpräglad entreprenör - drev ett antal restauranger i huvudstaden innan han kunde titulera sig hovkonditor.

Steget från krögare i "nollåtta-land" till konditor i Uppsala var enligt Tommy ett resultat av ödets många nycklar.

– Ja, det var en ren slump! En buss hade gått sönder på Sysslomansgatan och blockerade trafiken utanför konditoriet som då var till salu, minns han och skrattar. Och jag satt där jag satt i bilen ... När jag fick syn på till salu-skylden.



Maj Kuhlman.

Hustrun Maj kunde knappast ha anat hur detta - ett busstopp i Uppsala - skulle komma att förändra även hennes liv för de nästkommande decennierna. Men jag upplever paret som det väloljade maskineri man kan förvänta sig av några som har lyckats driva en rörelse så länge som de.

Efter övertagandet lärde de sig branschen och hantverket relativt kvickt, och det fanns ju en hel del tradition att förvalta och bygga vidare på. I år har makarna Kuhlman samlat på sig tjugofem års erfarenhet av att driva det traditionsrika etablissemang Ofvandahls Hovkonditori är. Ett ställe som hyllats av skaldar och besjungs av bl.a. Gunnar Wennerberg, Ulf Peder Olrog och Owe Thörnqvist. ■

”

När kompisar planerar semesterar och frågar om jag vill följa med så tänker jag alltid att ja det skulle jag vilja. Men! Då riskerar jag att förlora min plats på "Youtube-tronen".



Du kan omöjligt ha missat dem, Daniel och Emil Norberg, och deras parodier på melodifestivalsdeltagare de senaste åren. Men är det alltid roligt att vara rolig? Och hur ser vardagslivet ut för två av Sveriges mest framgångsrika Youtubers?

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

Mer än bara roligt

– Bröderna Norberg om livet som parodikungar

SNÖGLOPPET FÄRGAR Stockholms gator deprimerande brungrå, konstaterar jag när jag styr stegen norrut på Upplandsgatan, på väg från centralstationen till min intervju med tvenne glädjespridare. Plötsligt surrar det till i jackfickan och jag fiskar upp min ilsket vibrerande mobiltelefon.

”Ursäkta oss, vi höll på att spela in och glömde helt bort tiden”. Det är Emil Norbergs stressade röst som ljuder i mobiltelefonen. ”Vi kommer så snabbt vi bara kan ... Åker från Solna nu och borde vara hos dig på tjugo minuter”, fortsätter han samtidigt som jag gör mitt bästa för att lugna ner honom.

Knappa kvarten senare glider två rödblommiga bröder, Daniel och Emil Norberg, in genom dörren hos United Screens hos vilka de har ett kreativt inspirerande kontor. Kontorets minimala yta samt att det saknar dörr gör att Emil direkt sätter av på jakt efter ett mer lämpligt och ledigt rum. Efter en stunds letande har han hittat ett konferensrum där vi kan slå oss ned. Daniels kalufs ser (precis som när man har sett den på TV eller YouTube) en smula bångstyrig ut men han har snart rättat till den där han sitter bredvid storebrorsan Emil.

I Kapelle

Bröderna Norberg växte upp på en mindre gård i Kapelle (ett område i södra Uddevalla, Bohuslän) tillsammans med föräldrarna Börje och Elisabeth. På tomten lät pappa Börje, som är snickare till vardags, snart bygga hus åt brödernas äldre släktingar; mormor och morfar, farmor och farfar samt mormoderns bror.

– Ofta hade de ju sina kompisar på besök så det var som en pensionärgård - alltid minst sex, sju pensionärer som gick runt där på gården [som inte är särskilt stor, red] ... Och så restes det majstång och spelades nyckelharpa och skojades allt som oftast, minns Daniel.

Brödernas dialekt tillsammans med deras rika vokabulär och gestikulerande gör att jag snart har förflyttats från ett gråmulet Stockholm till ett somrigt Bohuslän. Och Daniels minnesflow nöjer sig inte med pensionärer och midsommarstänger i barndomens Kapelle.

– Och mamma som är förskollärare brukade testa alla möjliga sorters förskoleövningar på oss hemma i köket, minns han samtidigt som han imiterar en gräsäl från nägon av moderns barnramsor.

Elisabeth Norberg hade dessutom en utklädningslåda som bröderna gärna och ofta vittjade.

– Där hittade vi många spännande saker, alltifrån peruker och mantlar till roliga jackor, säger Emil.

Bröderna är överens om att denna barndomshemmet ”frihet att agera” förde med sig att de idag känner sig trygga och bekväma med att spela alla de karaktärer de gör på TV och Youtube.

Det man inte gjorde i familjen Norberg var att resa. Det fanns helt enkelt inte ekonomi till det. Men det betyder ingalunda att det är två besvikna bröder som sitter framför mig. Tvärtom, de betonar att de aldrig någonsin saknade något hemma i Kapelle. Någon materiell nöd var det aldrig frågan om.

– Verkligen inte! Ville vi till exempel ha ett trumset, ►

KORT OM...



Daniel: Född 21 februari 1990
Bor: Solna
Civilstånd: Singel
Gillar: Att hitta saker

Emil: Född 3 november 1987
Bor: Solna
Civilstånd: Flickvän i Uppsala
Gillar: Flickvännen och att vara på sjön.





Brödernas kontor hos United Screens vittnar om kreativitet.



United Screens wall of fame.

berättar Daniel, så tog det några dagar och sedan stod det ett och väntade på oss när vi kom hem från skolan.

Emil nickar bekräftande och levererar ett minne av hur de båda bröderna en gång kände behovet av en replokal och då, helt sonika, lade beslag på en del av pappans snickeriverkstad utan att denne protesterade det allra minsta.

Till Uppsala och Idol

Att det blev estetiskt gymnasium för Norbergbröderna är föga förvånande. Emil studerade med fokus på media och Daniel med musikinriktning. Efter avslutat gymnasium hade alla varnat Emil för den tuffa arbetsmarknaden i mediavärlden varför han istället sökte och kom in på juristprogrammet vid Uppsala universitet. När det sedan blev Daniels tur att "tvingas" välja framtidsväg var det avsevärt svårare

– Det fanns ju så mycket som lockade och varför måste man välja bort saker, skrattar han. Men jag hängde på brorsan och kom snart till Uppsala där jag läste enstaka kurser.

2006 startade han sin Youtube-kanal, kort och gott kallad "Daniel Norberg". Men det var först 2010 som Daniel blev bekant för en än större publik, utanför Youtube, i och med att han ställde upp i TV 4-programmet Idol. Där slutade han på en hedersam åttondeplats varefter han återvände till sin produktion av videofilmer.

– Jag kände att det lockade mig mer.



När och OM jag får möjlighet att koppla av så blir det helst genom att jag ger mig ut på sjön.

Via Mellon rakt in i folkhemmet

Även om brorsan Emil samtidigt hade fullt upp med att nöta in paragrafer på juristprogrammet så tog han sig alltid tid att bistå Daniel i dennes videoproducerande.

I en hyrd liten våning på Östra Ågatan skapade Daniel den parodi som skulle leda fram till de riktigt stora tittarsiffrorna. Temat som fångade folkets hjärtan var "Mello" (Melodifestivalen). Kortfilmen återgav en snabbreps av de låtar som hade gått vidare till det årets final.

Daniel iklädde sig här rollerna som de olika artisterna. Dessutom hade han och Emil skrivit nya, humoristiskt alternativa (reds, anm.), texter till originallåtarna. Enligt Wikipedia blev filmen den näst mest sedda svenska videon på Youtube det året med 2,1 miljoner visningar.

2015 gjorde Norbergarna en ny parodi på Mello-evenemanget och då var medierna påpassliga nog att uppmärksamma dem. Året därpå, 2016, fortsatte bröderna på den inslagna vägen, men den här gången producerade de även en parodi på den "andra chansen".

I fjol hade till och med Sveriges Television upptäckt deras parodier och bjöd då in Daniel till att bidra med ett kortare framträdande på Mello-scenen i teverutan.

Allt har en baksida, så även skrattet

När jag träffar Emil och Daniel inser jag snabbt att de är två killar som har almanackan fulltecknad och att det är samvetsgranna komiker som sitter mitt emot mig. På min fråga om man kan skoja om allt kom svaret i form av ett exempel från tidigare på förmiddagen:

– Vi håller på med en sketch på sångerskan ►



Vi håller på med en sketch på sångerskan Jessica Andersson, som vi kanske tänkte kalla Jessica Ansvarsfull.



Illustration av Anna Bjelvenfelt.

Jessica Andersson, som vi kanske tänkte kalla Jessica Ansvarsfull i sketchen, avslöjar Emil. Vi lekte med tanken att hon skulle stappla omkring i högklackat i barnens rum och trampa sönder deras legobyggen ... När frågan plötsligt slog oss; har eller kan Jessica Andersson ens få barn?!?

Ingen av bröderna hade en susning om hur det ligger till på barnfronten hemma hos Jessica Andersson i Trollhättan.

– Näe exakt, tänk om hon har kämpat jättehårt med att få barn - utan att lyckats. Om hon har gjort en massa resor till Danmark för inseminationer som sedan har misslyckats och så vidare. Sådant kan man ju inte skoja om, säger Daniel med emfas! Vi var tvungna att googla upp hur det egentligen ligger till med den saken. För det sista vi vill är att såra någon. Och dessutom är vi båda två lite konflikträdda av oss.

Men med en så stor omtanke om sina parodiförlagor inser ju vem som helst att det måste gå åt en himla massa tid bara till att kolla upp alla eventualiteter och jag undrar när de hinner hämta andan och få tid för den så viktiga eftertanken?

– Nuförtiden kan jag känna en hel del ångest och så, säger Daniel. Det är inte alltid ett jätteroligt jobb vi har, och det är definitivt inte frågan om någon ”dans på rosor”.

Han berättar att han förr kände sig ”positiv och glad mest hela tiden”, men att han i och med de ökade framgångarna numera oftare mår dåligt och känner sig slutkörd. Att när arbetsveckan är slut och fredagskvällen kommer så går han direkt och till sängs och nästan bara sover tills väckarklockan ringer på måndagsmorgonen - och det är dags för en ny arbetsvecka att börja.

Och vänner vid sidan om jobbet är inte heller så lätt att hålla kontakten med i den mån man skulle önska.

– När kompisar planerar semestrar och frågar om jag vill följa med så tänker jag alltid att ja det skulle jag vilja. Men! Då riskerar jag att förlora min plats på ”Youtube-tronen”, berättar Daniel ...

Och så blir svaret tyvärr alltid ett nej tack.

Det här är första gången under intervjun som det annars konstant närliggande skrattet har tagit ett flertal steg tillbaka. Såväl Daniel som Emil ser allvarsamma ut.

Avkoppling?

– När och OM jag får möjlighet att koppla av så blir det helst genom att jag ger mig ut på sjön, säger Emil efter ett tag och stämningen lättar likt en mild och saltstänkt bris från Uddevallas Byfjorden.

Med tanke på deras uppväxt i Bohuslän så kommer sjöintresset knappast som en överraskning för mig. Men det gör däremot Daniels ”hemliga” fäbless.

– Jag älskar att hitta saker!

Hur menar du då, undrar jag. Vad då ”hitta saker”?

– Jag menar att jag mår bra av, och är duktig på, att hitta saker. Min dröm är att få gå med en metalldetektor och leta efter fynd, förklarar han.

Nu skruvar sig Emil en smula i stolen och jag förstår snart att det är juristen i honom som skaver.

– Men kombinationen metalldetektorer/privatpersoner är ju olagligt i Sverige, så sådant håller han naturligtvis inte på med, säger han samtidigt som han småler.

Vem som helst skulle nog kunna missta hans småleende för att vara ett försök till charmfullt döljande. Men jag vet att Emil talar sanning. Vid det här laget har jag blivit övertygad om att bröderna Norberg till virket är av etthundra procent pålitligt helylle som, när det blandas med deras humor, värmer en uppsaliensare skönt.

När jag åter står på gatan utanför United Screens lokaler så visar det sig att snögloppet alltjämt håller stånd mot den ynka plusgrad som envist drar in från sydväst. Som tur är är de varma minnena gratis och jag tar dem med mig hem till Uppsala, plitar ned dem på datorns tangentbord för att sedan, alldeles strax ... Avrunda med den obligatoriska punkten. ■



VÄLKOMMEN TILL LUTHAGENS
EGEN DELIKATESSBUTIK

KARINS
SKAFFERI

GEIJERSGATAN 15

Öppettider tisdag – fredag 11-18, lördag 11-14
018-555637



www.karinsskafferi.se



MATTSSONS GULD

Kungsängsgatan 21 • 018-13 05 54
www.mattssonsguld.se



Facebook.com/Mattssons Guld



@mattssonsguldochsmucken

DELLAS KLIPP Ny frisersalong!

- Pensionär 250 kr
- Herr 270 kr
- Dam 300 kr

Vi finns på Gimogatan 2A (hörnet Fyrisvallsgatan)
Tel: 073-590 34 50 eller via bokadirekt.se

Hej!

Den 9 september väljer vi framtid.

Vilka värderingar vill vi ska råda i Uppsala och i Sverige? Som liberaler kämpar vi för att var och en av oss ska ha möjlighet att leva som hen vill. Det kräver en bra skola, stöd till den som behöver och inställningen att alla människor är lika viktiga. Vi tror på framtiden. Gör du?

I kommande två nummer av Uppsalamagasinet Luthagsnytt kommer vi att berätta mer om varför Liberalernas politik är vägen framåt för Uppsala. Håll utkik!

Hälsningar,

Mohamad Hassan, kommunalråd

Helena Hedman Skoglund, kommunalråds kandidat



utZikt
Fönsterputs

Lägenhet

2 rok **349 kr**
max 11 fönster

3 rok **399 kr**
max 13 fönster

4 rok **449 kr**
max 15 fönster

Radhus & Villa

11 Fönster **399kr**
15 Fönster **519kr**

**Rengöring av
Kristallkrona**

Gäller med RUT avdraget
För mer villkor och tjänster:

utzikt.se
076-466 11 27

NEUROPSYKOLOGEN

SIGNERAT ÅKE PÅLSHAMMAR

Nya belägg förstärker bilden av att överanvändning av skärmar, sömnbrist och stillasittande kan kopplas till försämrat minne, koncentrationsproblem och förhöjd risk för ohälsa. Vi blir också alltmer beroende av skärmar!



Foto: Pixabay

I de smarta skärmarnas tider är inte allt som glimmar guld

DELS SKÖTS så mycket praktiskt genom dem att vi närmast måste ha skärmtillgång. Dels får vi ett känslomässigt beroende p.g.a. att hjärnans dopamindrivna njutningsupplevelser är möjliga att framkalla på egen hand. Sociala kontakter och digitala axelklappar luktar guld, javisst! Därtill kommer abstinensbesvär när skärmar saknas, ett vanligt scenario för allt fler.

Det här andas stress med sin ständiga närhet och koll. "Är det konstigt att man längtar bort nå'n gång", sjöng Lena Andersson på 1970-talet. Men då var orsaken inte skärmstress, utan för mycket hets, neon och betong.

I en modernare utsaga kommenterar en flicka vars pojkväns mobiltelefon gick sönder: "Och de senaste veckorna, eftersom han inte haft någon telefon, så har allt vi gjort - oavsett om vi är ute eller bara ligger hemma och gör ingenting - varit så mycket bättre. Allt är mycket enklare. Det är mycket mer avslappnat. Det gör mig lugn".

En läcker och fantastiskt smart telefon är en närmast omnipotent, informationsrät manick, som kan berika hjärnan på många sätt. Den är som en snuttefilt för somliga, som kan vara skön att ta fram när man är osäker eller har det minsta tråkigt.

Finns det risk att möjligheterna blir fällor?

Vi vet att mångfalden av aktiverande möjligheter och val stressar hjärnan vid långvarigt bruk utan ordentlig vila. En vilopaus längre än sju minuter behövs för att hjärnan ska lugna ner sig efter ett komplext inflöde.

När oro och jobbiga tankar snurrar igång på känslolivets amygdala och kortisolproduktion sent på kvällen så är det som att åka på en "psykisk smäll" och stressvaret suger då binjurarnas kortisol stör hippocampus och ställer till det för minnesförmågan. Sömn och återhämtning försämras liksom den nattliga minneskonsolideringen [en repetition] och bortsköljningen av "hjärnskräp" som behövs för bra lärande, minne och hälsa.

Som lök på laxen motverkar blåljuset från bildskärmen invid

sängkudden utsöndringen av sömnhormonet melatonin. Sömntåget går då tomt iväg från stationen och kvar ligger en uppvarvad, spänd och sömnlös person med stirrande blick på "likes" och uppdateringar.

Pratar ungdomar inte längre med varandra? Nja, lite förändring har det allt blivit, enligt författaren Sherry Turkle. I hennes bok "Tillbaka till samtalet. Samtalets kraft i en digital tid" presenterar hon belägg för att många hellre kommunicerar via mobilen än ansikte mot ansikte. Hon noterar att många ungdomar känner större säkerhet och kontroll och mindre ångest om de skickar elektroniska korta budskap än pratar direkt.

"Jag messar hellre än att prata" säger t.ex. en tonåring på en skola. Och [hen] är inte ensam om den inställningen.

En intervjuad rektor funderar: "Eleverna verkar inte bli vänner med varandra på samma sätt som förr. De blir bekanta, men deras relationer förefaller ytliga".

En inte alltför vidlyftig spekulation kring vad man förlorar utan riktiga samtal kan vara de snabbt föränderliga nyanserna i såväl ansikte som röst. Mimiken, röstens ton, rytm, dialekt och den där touchen av ironi, sarkasm, humor och mer därtill. Allt som gör kommunikationen så mycket rikare, fylligare och djupare än om den enbart sker via korta meningar. Ord och piktogram (emojis) kan bara stelt förmedla detta. De kommer snart till korta i jämförelse med den dynamiska lavaström av signaler som förändras från en sekund till en annan, och som är viktiga för förståelsen av den andre.

Så kanske blir vi inte mer mänskliga, förstående, medkännande med t.ex. mycket SMS:ande ... Kanske är det precis tvärtom? Hua!

Det går att träna sin hjärna till stordåd! Försök att glömma möjängen du har i fickan, handen eller handväskan.

Och träna på att samtala och att ge precis all uppmärksamhet till den man pratar med, utan att en enda sekund fundera på mobilen! Sedan behöver några av oss också träna på hur man påbörjar och avslutar ett samtal, enligt författarinnan Sherry Turkle. ■

Gissningsvis fungerar de flesta som jag: Information går spårlöst förbi tills jag frågar efter den. Således har jag bott ett par hundra meter från Infoteket, gått förbi hundratals gånger på gården där det ligger och ändå inte lagt märke till det. Infoteket har funnits vid Kungsgårdets sjukhusområde i tretton år.

SIGNERAT MARIA WOLD-TROELL

Infoteket informerar om funktionshinder

MEN NU SÅG JAG den föredömligt tydliga skylten vid ingången och pilar visade tydligt vägen hela vägen till lokalerna. När jag kliver in i den rymliga lokalen, där jag välkomnas av Eva Akne och Eva-Lena Söderlund, två av de sju experter som finns till för att hjälpa människor att klara sin vardag så bra som möjligt. Jag skimtar också en Vägledare, vars uppgift är att rekommendera sökande rätt information och åtgärder.

Det enda i landet

Infoteket är en verksamhet inom Centrum för funktionshinder, ett samarbetsforum för verksamheter inom Region Uppsala. Märkligt nog det enda i landet. Man samarbetar t.ex. med Habilitering och Barn- och ungdomspsykiatri, men för inga journaler, skriver inga remisser men ger information om vad man kan göra.

En stor del av väggarna i biblioteket täcks av hyllor med faktablad som informerar om olika diagnoser enligt VAD ÄR (diagnosen), VAD GÖRA (strategier) ATT LEVA MED (någon med diagnosen berättar om hur vardagen upplevs). Allt mycket sakligt och beskrivet på lättbegripligt språk. Svenska i första hand, men man håller på med översättningar också. All information finns både i tryck och på internet. Informationsbladen finns också spridda på länets bibliotek, samt vissa vårdinrättningar i länet. Hemsidan har årligen ungefär 700 000 besökare från hela landet.

Stöd för att förenkla vardagen

Här finns ett stort bibliotek med böcker som är relevanta för området. De går förstås att låna hem, precis som vanlig biblioteksservice. Infoteket ger också ut en serie barnböcker för barn vars föräldrar har någon av de vanliga diagnoserna t.ex. Linus mamma har en utvecklingsstörning. Den skildrar hur Linus mamma, som inte riktigt klarar av vardagen, får en stödperson och hur detta får vardagen att fungera. Jag anar att det är mycket befriande för ett barn att få känna igen sig i en bok.

Infoteket har också en öppen föreläsningsserie med specialister inom ämnesområdet. Man ordnar också

workshoppar där man just nu lär ut smarta sätt att använda mobilen för att klara sin vardag.

Ett rum är en sorts utställning med olika exempel för att strukturera och förenkla sin vardag. Det är ett gemensamt behov för de flesta med funktionshinder, ja inte bara för dem utan vanliga stressade nutidsmänniskor. Man använder färger och bildsymboler och ett fåtal ord. Mycket effektivare än bara ord. (Tänk om IKEA:s instruktioner för sammansättning av möbler skulle skrivas med ord!) Mobiltelefon-appar är ett annat modernt hjälpmedel som ger stora möjligheter till smart individanpassad hjälp. Infoteket använder bara gratis program, ingen ska vara utesluten av ekonomiska skäl.

Väldigt många skulle ha nytta och glädje av allt som Infoteket kan erbjuda. Eftersom gruppen med någon diagnos är stor och växande, finns det väldigt många anhöriga och lärare som skulle vinna på att lära sig mer och utbyta erfarenheter med andra i samma läge.

Personalen utstrålar entusiasm och kreativitet. Deras mål är att hjälpa människor med funktionsnedsättningar av alla slag att klara sin vardag så bra som möjligt. Jag hoppas verkligen att många av LuthagsNytts läsare ska bli nyfikna och gå dit på besök och inte bara surfa på nätet. Jag lovar inspiration. Vi kan alla behöva någon form av stöd, (hur jag håller ordning på nycklarna, var jag lägger glasögonen, kommer ihåg möten till exempel). Och inte minst kan vi här lära oss förstå oss själva och våra medmänniskor bättre. Roligt att Uppsala är en föregångare på detta område! ■

Läs mer på Infotekets hemsida www.regionuppsala.se/infoteket eller på Youtube www.youtube.com/ikt-pedagog

Uppsala ELEKTRO MEKANO AB

Din personliga allbilverkstad

Välkommen till oss på Uppsala Elektromekano AB!

Vi är en **Autoexperten** -bilverkstad med certifierade biltekniker som gör det som behövs för din bil.

Vi finns på Timmermansgatan 13 i Svartbäcken sedan 1962!
Idag är vi en bil och däckverkstad som servar och reparerar fler än 2000 bilar om året.

Nu ser vi fram emot att få serva och reparera just Din bil.

Vi välkomnar nya samt gamla kunder till oss på
Uppsala Elektromekano AB - din personliga allbilverkstad!

Vi ses!

Johan, Conny, Robin & Jimmy

I samarbete med:



Tel. 018-24 50 25 | E-post: johan@elektromekanoab.se

LIVSMEDEL



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



Ringgatan 31
Öppet alla dagar 7-23
Tel. 010-7412590



Delikatesser & presentkorgar
Soppa, sallad och paj
Daglig leverans av bröd
Tel. 018-55 56 37

FACKHANDEL



**BUTIK FÖR HUND OCH KATT
TRIM OCH HUNDDAGIS**

Fyrisvallsgr. 22 (granne med Nelins)
petstoresweden.com
Tel. 076-616 53 16



INREDNINGAR

Hildur Ottelinsgatan 9
Öppet tisdagar 15-20
Tel. 018-24 04 73



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

CAFÉ OCH RESTAURANG

LINNÉS KAMMARE
Konsthantverk, inredning och kafé
Vallhofs Säter 6, Jumbil
Öppet to-fr 12-17, lö-sö 11-15
073-443 93 40 | linneskammare.se

OFVANDAHLS HOVKONDITOR
Syslomansgatan 5A
018-13 42 04 | ofvandahls.se

KROPP & HÄLSA



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



**KUNGSGÅRDETS
VÅRD CENTRAL**
S:t Johannesgatan 28
Tel. 018-611 78 55



Sjukgymnastledd gruppträning
Träning för dig med cancerdiagnos,
balans- och styrketräningsgrupp 65+,
medicinsk yoga för alla åldrar.
S:t Olofsgatan 6, 072-573 77 33,
www.rehabresurs.se



Medicinsk fotvård

Geijersgatan 15B
tel: 018-551414
Välkommen!
Hälsningar Eva Hübbinette



**Famijeläkarna
LUTHAGEN**
Vårdcentral på Hällbygatan 32
(vid Mimmi Ekholms plats)
Tel: 018-51 15 11, famlak.se/luthagen

Infoteket om funktionshinder

S:t Johannesgatan 28 D
www.regionuppsala.se/infoteket

SKÖNHET



Börjegatan 52
018-55 00 20
www.salongluthagen.se

DELLAS KLIPP
Fyrisvallsgratan (Gimo gatan 2 a)
073-5903450 | bokadirekt.se

BYGG



Erbjuder tjänster inom måleri t.ex. inomhus-
målning, tapetsering och utomhusmålning.
Mobil: 0709 540 666 | www.husbyborgmaleri.se

KRONBORG TAK OCH BYGG
Specialiserade på platta och gröna tak
Kostnadsfri konsultation och takbesiktning
070-2413104 | kronborgtak.se

SOMMARRO FASTIGHETSTJÄNST AB
Norbyvägen 63
018-53 29 42, 070-666 56 76
sommarrrofast.se

ÖVRIGT

ÖSTER OM ÅN
Konshantverk & Formgivning
Svartbäcksgatan 18
018-71 15 45 | osteroman.com

UPPSALA ELEKTROMEKANO
En Autoexperten bilverkstad
Timmermansgatan 13
018-245025



Bergagatan 2
(hörnnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50

www.upsalabegravning.se



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



STABBY PRÄSTGÅRD
Tre välutrustade lokaler
för fest, konferens m.m.
Stabby backe 1
Tel: 0708- 54 06 41
www.stabbygarden.se

Alla ska känna sig trygga i Uppsala!

Moderaterna vill att alla ska kunna känna sig trygga i Uppsala.

Därför föreslår vi:

- Fler trygghetsvakter på fler platser
- Tättare samverkan mellan socialtjänst, skola och polis
- Fler trygghetskameror



Fotograf: Angelica Klang

Fredrik Ahlstedt och Therez Olsson,
kommunalråd för Moderaterna i Uppsala



@uppland.moderat



moderaterna.se/uppsala

nya
m
MODERATERNA
UPPSALA



Du kanske har sett honom där han emellanåt jobbar på djuraffären Arken Zoo i Stenhammar? Med sin vänliga framtoning och stora kunskap om djur är han en klippa, inte minst för oss akvariefantaster. Genom Fredrik Tegnér's nyfikna blick har vi i UM Luthagsnytt nu förmånen att kunna se naturens under - genom hans kameralins.

TEXT: PEDER STRANDH FOTO: FREDRIK TEGNÉR



Att ligga bredvid en solande huggorm en varm vårdag är svårslaget.

FREDRIK TEGNÉR BOR FÖR NÄRVARANDE i Ekeby, "intill underbara Hågaåsen" som han själv uttrycker det. Han är utbildad biolog och har en masterexamen inom Ekologi och naturvård vid Uppsala universitet. Det andra examensarbetet utformade han däremot själv och tog sikte på Sydamerika.

– Jag begav mig till Peru med hjälp av stipendier från SIDA. Där studerade jag pilgiftsgrodan *Ranitomeya flavovittata* och dess beteende och levnadsmönster.

Dessa grodor kommer att löpa likt en röd tråd i intervjun med Fredrik, ska det visa sig.

– Jag har nog alltid (vad jag kan minnas) varit intresserad av djur och natur. När jag var liten hade vi till exempel som tradition att ta in groddor på vårkanten, minns ha. Dessa höll vi i en stor skål i köket för att kunna följa deras utveckling med stor spänning tills dess att de var fullt utvecklade och redo att släppas tillbaka där de hittades.

Morfars Anders hade ett stort inflytande på Fredrik, det märks, inte minst på hans beskrivning av morfadern

som "en man med ett mycket stort och varmt hjärta för naturen och även fotografering".

Sätt att umgås "hemma i Ekeby"

När jag frågar om han har något favoritdjur framför andra kommer ett svar som man endast kan förvänta sig från riktiga hardcore-djurfantaster.

– Att ligga bredvid en solande huggorm en varm vårdag är svårslaget, säger han.

Mm säkert ... INTE, tänker jag för mig och gissar att jag inte är ensam.

– Men när jag är hemma umgås jag mest med Panterkameleonten Bob, ett gäng fågelspindlar och en hel drös med pilgiftsgrodor, fortsätter han.

Jag vet inte vad jag hade förväntat mig att höra. Jag borde nog ha insett att han inte skulle komma med något så mesigt svar som "hamster" eller ett par "pitbull-terriers", tänker jag samtidigt som jag försöker föreställa mig hur man kelar med en pilgiftsgroda.

Intresset för fotografering började med att Fredrik fick en gammal systemkamera av sin far och det dröjde



Djurfotografen som lever som han lär

SACHATAMIA ILEX

Den här vackra grodan tycks ännu inte ha förlänats ett svenskt artnamn (åtminstone inte vad Fredrik Tegnér eller UMLN:a redaktion har kunnat utröna).

– Den här lilla krabaten är bara cirka 3 cm "lång", berättar Fredrik. Jag påträffade den vid en liten bäck i Costa Rica nu i vintras. Hanarna spelar nattetid med ganska höga "klick-ljud" och då gärna efter - eller under - pågående regn.

Sachatamia ilex ingår i släktet Centrolene och familjen glasgrodor. I den taxonomiska [klassificerande] databasen Catalogue of Life finns i skrivande stund inga underarter listade.

– Glasgrodor är fantastiska med sin genomskinliga hud, säger Fredrik. Denna egenskap gör det lättare kamouflera sig mot predatorer som annars gärna skulle sätta tändarna i dem. Forskare har även upptäckt att de kan ändra intensiteten i de gröna pigmenten för att mer likna sin omgivning.

inte länge innan han hade fotograferat sönder slutaren i kameran.

– Men det som verkligen gjorde att intresset tog fart var när jag upptäckte makrofotografering. Att jaga efter en 4 mm barrhoppsspindel flera timmar i streck och sedan få till ett skarpt porträtt är verkligen magiskt och sjukligt beroendeframkallande, säger han. Och efter att ha arbetat som assistent till Uppsalas kanske mest kända fotograf, Mattias Klum, så blev fotograferandet än mer seriöst.

Drömmar för framtiden

Dit åker du gärna tillbaka?

– Iquitos, i nordöstra Peru, kommer det direkt. Det är nog mitt absoluta favoritresmål. Jag har spenderat sammanlagt ett år i regnskogarna omkring Iquitos och det är något helt enastående. Inte en dag är den andra lik, man hittar alltid någonting nytt i djurväg att fotografera och människorna som bor där är verkligen genuint vänliga och inte alls stressade på samma sätt som här hemma.

Nu skulle man ju kunna tro att Fredrik Tegnér, efter

att ha tillbringat så lång tid i Sydamerikas djungel, skulle längta till någon annan världsdel - till en annan biotop. Men icke då.

– Men Colombia vore häftigt! Där finns det mängder av orörd regnskog som tidigare inte varit tillgänglig på grund av oroligheter.

För UM Luthagsnytt läsares räkning hoppas han att han kan väcka suget för att man själv ska ge sig ut på ett litet äventyr till Amazonas eller [varför inte] bara ut i trädgården och fotografera spindlar som gömmer sig i gräsmattan.

Då och sedan

Fredrik Tegnér har tidigare varit gästfotograf på bl.a. Naturhistoriska [Museet] och Fotografiska och han publiceras regelbundet på instagramkontot @BBCEarth.

Just nu planerar han att sätta samman en fotobok där han skriver om sina resor och upplevelser. Dessutom planeras det också för en utställning här hemma i Uppsala i framtiden. ■

FOTONÖRDERI

Grodan på bilden är fotograferad med en Canon 5d mark III och med ett Canon MP-E 65 mm 2.8 makroobjektiv. Dessutom använder jag mig av en Canon MT-24EX Macro Twin Lite-blixt vilken jag tonar ned med en hemmagjord diffusor (gjord av en lampskärm).

I Luthagsnytt's serie "Leva och verka i stadsdelen" har vi denna gång blivit inbjudna till tandläkarna på LiTakliniken på Börjegatan 3A. Ett nytt generationsskifte genomgicks för dryga ett halvår sedan och idag jobbar tandläkarna Bengt och Ellinor samt specialisttandläkare Jari här tillsammans med tandsköterskorna Anneli och Ylva.

TEXT & FOTO: MARIA KLEFBECK



Generationsskifte

– Utan tandagnissel



Jag tror faktiskt vår äldsta patient har gått här i 60 år.

HUSET SOM KLINIKEN är inhytt i ligger strax intill Vasaparken, mitt emot Villa Isola. Huset är uppfört av Anders Diös och ritat av stadsarkitekt Gunnar Leche. År 1946, d.v.s. tio år efter att huset stod färdigt, flyttade den första tandläkaren, Lars Valberg, in i lokalerna och sedan dess har det varit tandläkarmottagning här.

Det första som slår mig när jag kommer in på LiTakliniken är den hemtrevliga känslan som känns varm och ombonad. Efter att ha passerat receptionen kommer jag in i ett litet väntrum med öppen spis, där thé och kaffe står redo för den som så önskar. Det finns sedan två olika undersökningsrum intill varandra samt ett arbetskök/steriliseringsrum. Ännu lite längre in i kliniken kommer man till personalrum och kontor. Inne på kontoret möts jag av Ellinors och Jaris tre barn som denna sena eftermiddag har fått följa med mamma och pappa till jobbet. Med tre barn mellan 1 och 5 år och med två relativt nyblivna företagare till föräldrar, kan jag ana att vardagspusslet kräver en hel del logistik att bemästra. Men det verkar inte vara något som hindrar den positiva framåtanda som paret Taghavi utstrålar.

– Det fungerar faktiskt bra att förena både familjeliv och att driva tandläkarpraktik, säger Jari och menar på att det är tack vare att de kan jobba lite om lott samt att de en dag i veckan får hjälp med barnvakt från någon av deras föräldrar, som de kan få det att fungera.

Efter husesynen i den lilla klinikens alla vrår slår vi oss ner i personalrummet för att fortsätta vårt samtal.

Trofasta patienter

Vid det runda bordet där vi sitter, under kristallkronan som sprider sitt behagliga sken, funderar jag tyst på vilken gång i ordningen som Bengt sitter här med en kopp kaffe? Han började arbeta här redan 1992 så många koppar lär det ha blivit... Till att börja med hyrde Bengt in sig hos tandläkare Olle Falck för att fem år senare själv överta kliniken. Ett ganska givet val låter han mig förstå eftersom han har trivts så bra här under alla år.

– Bland det bästa med jobbet tycker jag är mötet med alla människor, säger Bengt med enfaset. Speciellt eftersom det har varit många trofasta patienter som hängt med genom åren. Jag tror faktiskt vår äldsta patient har gått här i 60 år, säger Bengt eftertänksamt och tittar på Jari som mycket väl vet vem Bengt åsyftar. Ja, det stämmer faktiskt säger Jari med ett leende.

Hur korsades era vägar, undrar jag och tittar på Jari och Bengt?

– Det var nog lite av en tillfällighet, konstaterar Jari. Bengts kollega hade precis gått i pension och i samma veva hade jag och Ellinor, som båda arbetat ganska länge inom Folktandvården, beslutat oss för att starta eget. Vi hade dessutom gått förbi här många gånger tidigare och tänkt att "där vore det trevligt att driva tandläkarpraktik".

Ellinor nickar instämmande från fåtöljen bredvid där hon sitter med deras yngsta barn i famnen.

– Efter sex års pendlande till Ortodontikliniken i



En av klinikens tandsköterskor Margareta Carlsson. Bilden är sannolikt taget någon gång på 1950-talet och originalet finns på LiTa-kliniken.

Enköping tycker jag också att det är riktigt skönt att ha promenadavstånd till jobbet, säger Jari med ett leende och jag anar en viss lättnad i rösten.

Hur ser era framtidsplaner ut för 2018?

– Mina planer är att bara jobba några månader till, säger Bengt förnöjt och låter mig förstå att han bara har några år kvar till uppnådd pensionsålder men att han redan nu vill ta tillvara på tiden ”på sitt sätt”. Mer än så vill han inte avslöja. Makarna Taghavi är glada och tack-samma för att de fått ett sådant fint mottagande från Bengt och vill nu förvalta men också utveckla kliniken.

Klinikens fyra ”pelare” (som de själv kallar det) är allmäntandvård, specialisttandvård (tandreglering), lasertandvård och sömnapnébehandlingar. Som tandläkare har de lite olika inriktningar. Bengt var tidig med att börja använda laser som komplement till borrh vilket han bara ser vinster med. Bland annat gör det mindre ont och det blir mindre åverkan på tänderna. Jaris specialitet är tandreglering men han har också en fot kvar i universitetsvärlden där han både har doktorerat och varit involverad i tandläkarutbildningen vid Karolinska Institutet i Stockholm. Ellinor jobbar med allmäntandvård och har, likt Bengt, börjat använda sig mer av laserunderstöd tandvård.

Luthagsbor = lokalpatrioter

Jag avrundar vårt samtal genom att höra om deras tankar kring Luthagen. Vad är speciellt med Luthagen och vad har de själva för favoritställen här? Ellinor, Bengt och Jari är helt överens om att Luthagsborna överlag är ganska lokalpatriotiska, på ett trevligt sätt, och dessutom trogna området och dess näringsliv. De trivs också själva bra med att både leva och verka i Luthagen. Med tanke på att jag har haft hund så är det nog Observatorieparksen och Stabbyskogen ställen jag gärna rör mig i, säger Bengt.

– Jag tycker utbudet av lekparkar är fantastiskt bra runt om i Luthagen, säger Ellinor. Jag blickar ut genom fönstret och ser den fina och nyrustade Vasaparken utanför och förstår precis vad hon menar.

– Och Biotopia såklart. Dit går vi ofta med barnen.

– Det är bra med Ica Luthagen också, säger Jari, apropå en av alla bra saker med Luthagen.

Lilltjejen i Ellinors famn har somnat under tiden vi har pratat. Jag ser på klockan och förstår att det är hög tid för mig att tänka på refrängen. De två lite äldre barnen, har suttit inne på kontoret och sett på film men nu är det dags för familjen Taghavi att bege sig hemåt för en sen middag och också Bengt behöver röra sig hemåt. ■



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

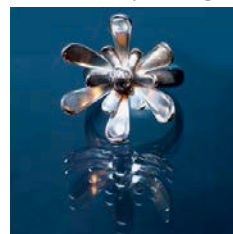
Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45



Tvåhjulsmästarna

tvahjulsmastarna.se

Svenskt konsthantverk och formgivning sedan 1980.



Välkommen till Uppsalas äldsta konsthantverksbutik.
Keramik, glas, textil, silver, ullfiltar och egna klädkollektioner.

ÖSTER OM ÅN

KONSTHANTVERK · FORMGIVNING

Svartbäcksg. 18 UPPSALA, www.osteroman.com, tel. 018-71 15 45



Fakta, tips och vägledning om funktionsnedsättningar

🏠 S:t Johannesgatan 28 D, Uppsala

🌐 www.regionuppsala.se/infoteket

☎ 018-611 66 77

Infoteket om funktionshinder



Sommarro Fastighetstjänst AB

Daniel Alm
VD

Sommarro Fastighetstjänst AB
Norbyvägen 63
752 39 UPPSALA
Kontor 018-53 29 42
Mobil 070-666 56 76
info@sommarrofast.se

www.sommarrofast.se

Specialiserade på platta och gröna tak.
Kostnadsfri konsultation och takbesiktning.




KRONBORG
TAK OCH BYGG

070-241 31 04
kronborgtak.se



Öppet alla tisdagar fram till midsommar kl. 15-20.
Övriga tider gäller tidsbokning.

Hildur Ottelinsgatan 9, Uppsala
Telefon: 018-24 04 73 | Mobil: 0709-74 36 47

15%

på alla Luxaflex®
solskyddsprodukter, rullgardiner,
plisségardiner m.m.

Erbjudandet gäller veckorna 11-12.

Gör dina fönster redo
för en härlig vår.
Varmt välkommen in i
butik!



Rehab Resurs

i Uppland AB

Träna balans och styrka i liten grupp

Vi erbjuder dig som är 60+:

- Träning av balans och styrka med enklare redskap
- Gruppträning ledd av sjukgymnast/fysioterapeut
- Medicinsk yoga på matta eller sittande på stol
- Träning för dig som behöver extra stöd
- Träning för dig som har problem med ryggen, höft och knän.

Varmt välkommen till oss!

S:t Olofsgatan 6 - 072-701 16 33

www.rehabresurs.se



*Ofrandahls
Hovkonditori 40 år*

Fredagsmys på farmors vis...



En Smörgåstårta (ca. 15 bitar) 365 kr samt en
Desserttårta Latte Macciato (12 bitar) 249 kr.
Summa på ordinarie pris 614 kr - **nu 485 kr!**
(Erbjudandet gäller fram till skolavslutningen)

Tisdagar har alla pensionärer studentrabatt hos oss!



Sysslomansgatan 5, tel: 018-13 42 04



Hund

狗的一年

Den asiatiska, ursprungligen kinesiska, astrologin får sin utgångspunkt i den kinesiska kalendern och utgör ett ödesbestämmande system. Detta går i tolvåriga cykler där varje år symboliseras av ett särskilt djur, och sedan den 16 februari är vi inne i **Hundens år** (狗的一年).

ENLIGT BUDDHISTISK TRADITION fick åren sina djursymboler på Buddhas dödsbädd (483 f.Kr.). Han kallade till sig alla djuren för att träffa dem innan han dog. Bara tolv av alla djuren besökte Buddha, och för att hedra dessa döpte Buddha åren efter dem. I Wikipedia går det att läsa att ordningen på djurnamnen i zodiaken bestämdes av i vilken ordning de kom till Buddha. Först kom råttan och sedan följde i tur och ordning oxen, tigern, kaninen, draken, ormen, hästen, fåret, apan, tuppen, hunden och slutligen grisen.

En tradition gör gällande att den kinesiska zodiaken instiftades av kejsaren Qin Shi Huangdi (259 – 210 f.Kr.), i en tid då tron på såväl astrologi som Buddha redan var starkt utbredd bland befolkningen. Här gav sig kejsaren på ett taktiskt drag i form av en fusion där han helt enkelt lät förena de två livsåskådningarna.

De tolv djuren kopplas därefter till ett element för varje år. Eftersom det finns fem element: metall, vatten, eld, jord och trä, fullgörs en cykel på 60 år. När alla djur har kopplats till samtliga element en gång är cykeln komplett och det hela börjar om på nytt.

2018 års version av hundens år "jordhundens" (土 är tecknet för jord). Elementet och djuret utgör tillsammans de attribut, av himmelska stammar och jordiska grenar, som företräder personerna som föds under ett bestämt år.

Om Du händelsevis fyller 12, 24, 36, 48, 60 (o.s.v.) under året så är du "Hund" i Kina, Japan m.fl. asiatiska länder. Enligt japanbloggen.com "ska du inte bli förvånad om du får frågan om vilket år du är född i, och då menar man alltså oftast ditt 'djur' och inte årtalet, följt av kommentarer om att jaha, då är du alltså si och så, eller kanske ja, men i så fall så passar du ju ihop med en tiger eller en drake".

Hur är då en person som är född i "hundens år", om man frågar en japan?

Hen är i stort sett sinnebild av en hund: trogen, ärlig, vänskaplig, intelligent, rakt-på-sak och ansvarskännande. Men hen har också mindre positiva sidor, nämligen som att vara den, som alltid ska veta bäst, ha en något kylig och avståndstagande personlighet, vara envis intill dumhetens gräns, vara överdrivet kritisk gentemot andra och vara dålig på att ta och behålla sociala kontakter. En "hund" fungerar allra bäst med en annan hund, en tiger eller en häst. Andra bra val är alla övriga djur förutom ormen, som hunden bör undvika helt (dessa personlighetsmatchningar kan variera något beroende på källa). På japanska skrivs "hund" enligt följande: 犬年, och uttalas "inudashi".





Tre Generationer Inredning

www.tregenerationer.se Drottninggatan 5 - Uppsala



En lantlig pärla inpå knuten

Konsthantverksbutiken Linnés Kammare i Junkil drivs av Kerstin Landström från Luthagen och har nu hunnit fylla 5 år. Kerstin har jobbat som konsthantverkare och formgivare i sitt företag Tyg & otyg i över 30 år och den stora ljusa butiken är fylld av hennes vackra ullfiltar till vilka hon har hämtat inspiration från vår svenska kulturhistoria, tuftade mattor, textilier och smycken i hennes egen design.

SIGNERAT PEDER STRANDH

KERSTIN HAR ÄVEN SKRIVIT fyra böcker, där hon i den senaste "ABC om Linné" också har illustrerat själv. I butiken ryms dessutom keramik, glas, smide och kläder från andra konsthantverkare och svenska formgivare. Verksamheten har under de gångna fem åren växt och utvecklats och idag är flera företag etablerade på Vallhavs säteri.

Förra våren öppnade Lena Johansson Vallhavs gårdsbageri och samtidigt slogs dörren upp till den gamla rättarbostaden, där snickare Olle Lövgqvist tillsammans med Kerstin driver Kuriosa & finloppis, Linnés hammare. Här finns bland annat möbler, lampor, Ekebykeramik och gamla verktyg.

Nytt för i år är att Veronica Trygg Eliasson tar över driften av kaféet Kafé Sara-Lisa, döpt efter Linnés hustru, och Galleri Vallhavs säteri. Galleriet finns liksom

butiken, kaféet och bageriet inrymt i säteriets gamla ladugårdslänga från mitten av 1800-talet. Den stora vitmålade lokalen med sina spröjsade fönster har lockat många utställare under tidigare år och i år är det i stort sett redan fullbokat med utställare från bland annat Lund, Gävle, Falun och Uppsala.

– Det är fantastiskt roligt att Veronica kommer in i verksamheten, säger Kerstin. Och nödvändigt! I och med att besökarantalet ständigt växer så hinner jag inte längre med att driva de olika delarna i verksamheten själv. Dessutom vill jag ju hellre lägga tid på mitt skapande och utveckling av nya produkter, tillägger hon.

Veronica, däremot, brinner av entusiasm och har många nya idéer både för kaféet och galleriet. Hon har tidigare jobbat i delikatessbutik och med utställningsverksamhet där hon förmedlat kontakter mellan konst-



närer och gallerier samt hjälpt till med hängningar och marknadsföring. Nu har hon tagit paus från det senaste jobbet på ett vårdboende i Östervåla för att helt kunna satsa på verksamheten i Vallhov.

– Jag är otroligt glad över att Kerstin ger mig den här möjligheten till att förverkliga min dröm. Jag ser väldigt mycket fram emot att få samarbeta med henne, säger Veronica.

Redan till påsk blir det premiär för ”Tidernas väg i påsk” som Veronica tagit initiativ till. Förutom att uppsalakonstnären Gun Davidsson kommer att ställa ut på Galleri Vallhofs säteri deltar ett tiotal andra konstnärer och företagare med öppna ateljéer längs väg 272 (från Uppsala till Östervåla).

– Det här är en spännande början. Till nästa år hoppas vi på ännu fler medverkande, säger Veronica. Vi har saknat en påskrunda åt det här hållet och Tidernas väg går ju vidare ända upp till Hälsingland, så det borde kunna locka många såväl utställare som konstitresserade påskfirare framöver.

För Kafé Sara-Lisas gäster väntar också en hel del nyheter. På torsdagar blir det sopplunch, något som både Veronica och Kerstin hoppas ska locka många nya och gamla besökare.

– Hit kommer folk för att koppla av och njuta av en

vacker miljö både inne och ute. Många stannar i flera timmar och lite mer matigt än bara kaffebröd har efterfrågats länge, säger Kerstin.

Utöver hembakade delikatesser kommer det även att finnas smoothies, fruktsallader och smörgåsar i kaféet. Och Victorias uttalade ambition är härligt kaxig:

– Jag siktar på att vi ska komma med på White Guides lista över kaféer!

På Vallhofs säteri finns någonting för de flesta smakriktningar. Söndagsyoga med frukostkorg, tipspromenad för både barn och vuxna i trädgården, vårmärknad med mathantverkare, må bra-kvällar, kurser och workshops är annat som det nu planeras för på Vallhov. I december återkommer naturligtvis den omåttligt populära julmarknaden då galleriet fylls av hantverkare och kaféverksamheten flyttar in i den vackra säteribyggnaden från 1700-talet.

Och det är allt detta som gör Linnés Kammare och Vallhofs säteri till det unika besöksmål det är idag. Här slår historiens vingslag; från Drottning Kristina som 1648 förlänade säteriet till Mårten Augustinsson Leijonskjöld, till Carl von Linné som bodde här vid de årliga studentexkursionerna till Jumkil.

Och närheten till Uppsala gör att du till och med kan ta cykeln hit - bara en sådan sak! ■

HITTA HIT

Väg 272 mot Gysinge (14 km från Uppsala), på höger sida strax innan avfarten till Vänge och Jumkils k:a. Buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov.



Hit kommer folk för att koppla av och njuta av en vacker miljö både inne och ute.



Dellas Klipp heter frisersalongen som i höstas öppnade på Gimogatan 2 A i norra Luthagen/ Libroback. När man som besökare stiger innanför dörren välkomnas man av skådespelerskan Audrey Hepburn i hennes klassiska roll som Holly Golightly (från filmen Frukost på Tiffany's.)

Hennes svartvita porträtt liksom lutar sig fram ur fototapeten, med cigarett-hållaren i högsta hugg, över två klargula fåtöljer och effekten är frapperande.

Lokalen riktigt badar i februarisolens bleka ljus - ny, ljus och fräsch och till tonerna av Chris de Burghs milda stämma i högtalarna.

I en av frisorstolarna sitter Gustavo och blir klippt av ägarinnan **Soheila Abtin**. Hon kommer ursprungligen från Teheran men har sedan hon kom till Sverige hunnit driva en mycket populär frisersalong i många år i Västervik.

Till Uppsala kom hon som så många andra ... Inte för att plugga utan för att kärleken tog henne hit.

– Mina barn skulle flytta till Uppsala för att studera på universitetet, berättar hon, så då bestämde min man och jag oss för att följa efter.

Numera är barnen utflugna; sonen bor och arbetar i Stockholm och dottern är på gång att flytta till kärleken i Göteborg.

Vägen till Gimogatan 2A

Det var redan 2015 som Soheila fick nys om att JM skulle bygga nytt på tomten i hörnet av Gimo- och Fyrisvallsgatan. Hon fick se ritningar över fastigheten och kvarteren som planerades runtomkring och bestämde sig - redan då - för att satsa på att flytta in två år senare, november 2017.

– Jag hyrde en stol nere Lilly Garden Uppsala på Dragarbrunnsgatan, berättar hon när jag frågar vad hon gjorde i väntan på att huset skulle bli färdigt på Gimogatan. Jag visste att jag ville satsa rejält. Jag har alltid varit sådan, inte så orolig och försiktig som många svenskar kan vara, resonerar hon.

Hon trivs mycket bra i sin nya salong i Libroback. Allt fler kunder hittar hit, "även om de gärna kan bli några fler", säger hon med ett skratt samtidigt som hon tar några snabba klipp med saxen på Gustavo. Hans frisyr har skulpterats fram medan vi pratar och snart är han färdigklippt.

– Jag älskar att jobba med mina kunder. Att klippa, färga och göra håruppsättningar ... Alla moment är i princip lika roliga och jag skulle bli sjuk om jag inte fick hålla på med det jag gör.

Medan hon borstar av det sista håret från Gustavos krage och småpratar med honom ser jag mig omkring inne på Dellas Klipp. Bredvid en kaffebryggare står två sirligt dekorerade kaffekoppar med tillhörande fat. Iransk [Persisk] design, får jag veta senare av Soheila som avslöjar att hon har för avsikt att införliva fler sådana (för gemene svenskar) exotiska inslag i sin verksamhet.

I dörren på väg ut möter jag "näste man till rakning". Han bär snickarbyxor och en keps med en byggfirmas logotyp på framsidan. Vi hälsar civiliserat i dörröppningen och snart hör jag Soheila konstatera att "jodå, jag hinner precis med att klippa dig innan nästa bokade kund kommer". Byggkillen hänger av sig jackan och börjar bana väg fram mot frisorstolen när jag hör Soheila igen: "Du behöver nog ta av dig kepsen innan vi börjar".

Kan vara en smart idé, tänker jag samtidigt som jag hör hans förlägna skratt som dämpas alltmer av dörren som nu går igen. ■

SIGNERAT PEDER STRANDH





Uppsalas egna Lilla Japan

▲ Ägarinnan
Yurika och
praktikanten
Joakim.

Ett stycke fjärran östern finner vi på Fyristorg 4, i form av butiken Lilla Japan. Du hittar den vid Valvgatans början i närheten av Skytteanum.

Innanför dörren möter man oftast ägarinnan **Yurika Rosengren** bland teseriser, kimonos och mangainspirerade ryggsäckar (m.m!). I den lilla butikslokalen har hon lyckats klämma in mer än man skulle kunna tro var möjligt - och detta utan att det känns belamrat eller ens upplevs som minsta trångt. Yurika kommer ursprungligen från Kyoto i Japan men är gift och har barn tillsammans med sin svenske man.

Hur är det då när man är japansvensk ... Firade hon in det nya - Hundens år - på något särskilt sätt, frågar jag?

– Nej, vi firar det inte på något särskilt sätt här hemma i Sverige. Men alla i min familj är väl medvetna om att vi gick in i ett nytt år i mitten av februari, säger hon.

Däremot firas det desto mer hemma hos hennes släktingar i Kyoto. Av tradition träffas man hemma hos varandra och äter massor av god mat, och till traditionen hör också att ge gåvor i form av pengar till barnen i släkten.

– Här hemma i Sverige blir det heller ingen traditionell nyårsmiddag, säger Yurika Rosengren. En sådan tar på tok för lång tid att tillaga och dessutom är det en hel del av ingredienserna som inte ens går att få tag på i Sverige.

En traditionell japansk Osechi-ryōri [Nyårsmiddag] består av fisk och skaldjur, fiskägg, ägg, bönor och en mängd olika grönsaker, antingen kokta eller inlagda. Ofta väljer man att använda sig av väldigt bra råvaror

och då det dessutom kräver mycket manuellt arbete blir det dyra middagar. Enligt Japanbloggen är det allt vanligare att japanska familjer köper in färdiga s.k. set. Ett färdiglagat sådant middagsset, som visserligen beräknas kunna räcka till hela familjen, kan enligt sajten "lätt gå loss på två-tre svenska tusenlappar".

Yurika berättar att man i Japan utifrån zodiaken [läs sid. 24-25] tror att människor som är födda i innevarande års djurtecken har särskilt goda förutsättningar att bli lycklig och nå framgång. Så råkar du vara född i Hundens tecken (...1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006) så ser prognosen för ditt fortsatta 2018 lite extra bra ut - åtminstone i det fjärran öst.

In till Yurika Rosengrens Lilla Japan kommer många och handlar alltifrån Popin' Cookin' till misoskålar och origamipapper. Men också en hel del nyfikna turister.

– Och så har vi de nyanlända utbytesstudenterna från Japan, skrattar Yurika. De kommer hit och hänger ett slag, frågar om hur saker och ting funkar i Sverige.

De senaste årens allt större intresse för japansk popkultur (läs manga, anime etc.) märker hon tydligt av. Men en ännu större skillnad är det ökade antal svenskar som studerar det japanska språket.

– Ja, där märker jag en markant skillnad bara på de år jag har haft butiken, säger Yurika Rosengren. Det har bara blivit allt fler som kommer in och vill testa sin japanska.

Hon har nära till skrattet, Yurika, och i det här fallet visar det (tolkar jag det som) på en fin och ödmjuk stolthet över det egna fosterlandet. ■

SIGNERAT PEDER STRANDH



Det har bara blivit allt fler som kommer in och vill testa sin japanska.



Det ligger i tiden

MARS

Lechehusen på Skomakargatan

Foto av Anders Allard. Bageri Brantingstorg.
Pågår t.o.m. 5 maj,

Vår i orangeriet (Botaniska trädgården).
Tel. 018-471 28 38 eller sök på botan.uu.se
10 - 25 mars



Konst på väg, läs mer på tierp.se
30 mars - 2 april

Följ tidernas väg i påsk (läs s. 26-27)
29 mars - 2 april,

APRIL

Uppsala Comix 2018.

Grand, Trädgårdsgatan 5. uppsalacomix.se [SEK]
14 - 15 april

Påsklovs-kul: Sant el. falskt i tropikerna.

Tropiska växthuset (SEK)
31 mars - 8 april (ti-fr 11-16, lö-sö 12-15)

Sista april/Valborg

30 april

MAJ

Blodomloppet. Start och mål vid friidrottsarenan på Gränby
sportfält. [SEK för deltagare]
17 maj

Pelle Svanslös Cykeldag i Botan.

För program se pellescykeldag.se
20 maj

Kulturernas Karneval i Engelska Parken

26 - 27 maj,

Tipsa oss om ditt evenemang på redaktion@luthagsnytt.se.



Foton: Lisa Hamdan McConnell

**LINNÉS
KAMMARE**
KONSTANTVERK
& INREDNING

**KAFÉ
SARA
LISA**

**GALLERI
VALLHOVS
SÄTERI**

**KURIOSA
&
FINLOPPIS**

**VALLHOVS
GÅRDS
BAGERI**



Vallhovs säteri i Jumkil
– bara 10 min från Uppsala!

* **BUTIK:** ullfilar, lammskinn,
keramik, kläder, böcker mm.

* **KAFÉ:** hembakat kaffebröd,
smörgåsar mm. Sopplunch
på torsdagar!

* **FINLOPPIS:** Ekebykeramik,
möbler, lampor, porslin mm.

* **GALLERI:** konstutställningar
hela året. Vernissagelördagar.

* **BAGERI:** surdegsbröd, bak-
verk, bullar, småkakor mm.

ÖPPET: to-fr 12-17
lö-sö 11-15

Bageriet har öppet lö-sö 8-15

Väg 272, buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov,
linneskammare.se 073-443 93 40, vallhovsbageri.se



Kungsgårdets vårdcentral



En bra start för dig och ditt barn

På barnavårdscentralen 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 linje 6 stannar utanför och det finns parkering.

Välkommen till oss!

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

Adress: S:t Johannesgatan 28 A

regionupsala.se/kungsgardet

Region Uppsala

GAMMAL SOM UNG,
HOS TANDLÄKARNA PÅ
WALLINGATAN 1 ÄR ALLA
VÄLKOMNA!



018-444 33 55 www.wallingatan1.se

Nu är vi ett årstidsmagasin

FRÅN OCH MED 2018 är Uppsalamagasinet Luthagsnytt (vad vi kallar) ett årstidsburen tidskrift. Därmed kommer det ut med fyra nummer per år. Vi har utökat antalet utgivningsställen samt ökat upplagan med ett par hundra ex.

Mellan våra utgivningar så finns vi allt jämnt aktiva på våra digitala plattformar hemsida luthagsnytt.se samt på Facebook.com/luthagsnytt och Instagram.com/luthagsnytt



SPÄN IN OSS
PÅ INSTAGRAM



FÖLJ LUTHAGSNYTT
PÅ FACEBOOK



LUTHAGSNYTT.SE
FÖR MER LÄSNING

Nytt i stadsdelen >> Luthagens massage & rehab

Laila Landberg har öppnat ett center för hälsa och friskvård på Torsgatan 6 (ingång från baksidan på Götgatan). Här finner du friskvård för alla generationer, från barnyoga (3-6 år) till seniorträning. Läs mer på luthagensmassage.se

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.luthagsnytt.se

Besöks- och postadress

Luthagsnytt
c/o Strandh-Klefbeck
Media KB
Övre slottsgatan 6
(en trappa ned)
SE-753 10 UPPSALA

Kontaktinfo

Redaktion och annons:
018-432 01 94
redaktion@luthagsnytt.se
Ansvarig utgivare och redaktör:
Peder L.G. Strandh

Framsida

Fotomontage med
bröderna Norberg. För
UMLN av Peder Strandh.

Medverkande bakom detta nummer

Lisa Hamdan-McConnell
(foto)
Maria Klefbeck
Åke Pålshammar
Peder Strandh
Fredrik Tegnér (foto)
Maria Wold-Troell

Grafisk form

Peter Lundvik, fasonera.se

Instagram-redaktör

Lisa Hamdan McConnell

Redaktionellt material

skickas till
redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Upplaga

6.000 ex

Utgivningsdagar 2018

9 mars
(materialdag 19 feb)
8 juni (material 21 maj)
24 augusti (material 6
aug)
30 november
(material 12 nov).

Materialgranskning

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

Produktion/tryck

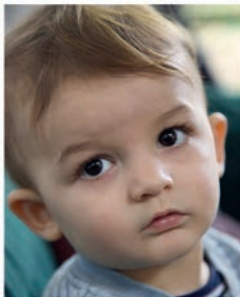
Strandh-Klefbeck
Media KB
ÅTTA.45 TRYCKERI,
Järfälla
www.luthagsnytt.se

Tipsa Luthagsnytt
redaktion@luthagsnytt.se
eller på sms/mms till:
0704-79 59 13

GS8 Visning 2018



Sheila Norén "Bowie is back!"



Jonas Norén "Livets efterträtt!"

VERNISSAGEHELG – Lördag 17/3 - söndag 18/3
UTSTÄLLNING – Onsdag 21/3 - fredag 23/3
FINISSAGE – Lördag 24/3 - söndag 25/3

Galleri Studio 8, Rundelsgränd 8, tel. 0705-905733

Sara Karlsson Bilverkstad AB

Den kompletta
allbilverkstaden
med kompetens
och kunnande



Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60

GRATIS - tack vare er!

**Hur kan Uppsala-
magasinet
Luthagsnytt vara ett
gratismagasin?**

Bland annat tack vare
våra lokala annonsörer;
tack till er!

Men det är ett välkänt
faktum att alla tryckta
medier lever i en eko-
nomiskt ansträngd tid.
Luthagsnytt kommer
ut sedan 2005 och vi
ser mest fördelar med
att vara just gratis. Ett
pappersmagasin som
du kan bläddra i många
gångar om. Därför
vill vi särskilt uttrycka
vår tacksamhet till dig
som vill vara med och
stödja Luthagsnytt med
bidrag!

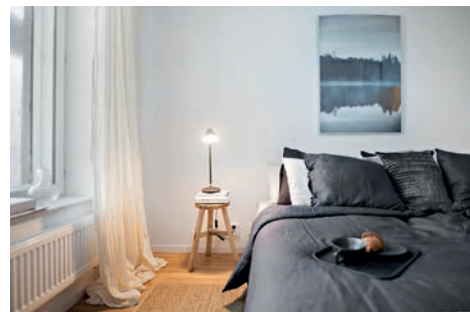
Stöd oss gärna:

Plusgiro 409696-2
Swish 123-5680160



BRF NORMANN - KÄRLEK I NORRA LUTHAGEN!

Ibland är livet ovanligt spännande. Som till exempel när du blir sambo. När du väntar tillökning. Eller när du flyttar in i drömlägenheten. Som ligger centralt och med cykelavstånd till det mesta. Läs mer om *brf Normann* i Norra Luthagen och besök vår visningslägenhet!



Storlekar 1–5 rok, 36–110 kvm
Fasta priser 1.595.000 - 4.650.000 kr
Avgifter 2.467 - 6.038 kr
Inflyttning Prel. kvartal 3, 2020
Visning För aktuella visningsdatum, se hsb.se
Mäklare johan.e@maklarhuset.se
 Tel: 070-687 50 20

hsb.se/sok-boende

OM DU BOSPARAR I HSB KAN DU FÅ FÖRTUR TILL DIN NYA LÄGENHET. *



FÖLJ MED PÅ RESAN MOT FRAMTIDENS BOENDE I HSB LIVING LAB.



*Svebank är kontoförande bank för HSBs bospärande. Enligt beslut av Riksgälden omfattas HSB Bosparkonto och HSB Fasträntekonto av den statliga insättningsgarantin. Varje kund har rätt till ersättning för sin sammanlagda kontobehållning i banken med ett belopp som motsvarar högst 950 000 kr. Riksgälden betalar ut ersättning inom 7 arbetsdagar från den dag banken försatts i konkurs eller Finansinspektionen beslutat att garantin ska träda in.



HSB – där möjligheterna bor