

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT



Stadsnära Stabby Gård

- En av Sju Gårdar

Vanliga knappar blir ovanliga smycken

Ny bok: "Välkommen hit - Välkommen hem!"

Leva & Verka: En rosa dröm på Börjegatan

GRATIS - tack vare er!

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

Bland annat tack vare
våra 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 gånger om.
Därför vill vi särskilt
uttrycka vår tacksam-
het till dig som vill
vara med och stödja
Luthagsnytt med
bidrag!

Stöd oss gärna:

Plusgiro 409696-2
Swish 123-5680160



Foto: Gerhard Bögner, Pixabay

Höstnumret – Som man sår får man skörda

Så är det då äntligen höst igen! Detta konstateras då jag är så illa tvungen. Jag tillhör den relativt stora skara människor som hyllar sommaren och som gör det med den starkaste av falsett.



DET KOMMER FRÅN MIG som sedan begråter årstidens avsked då hösten nalkas - med samma gälla tonläge och då färgat med allt vemod jag kan uppbåda. När nu detta känslösvall är avklarat inser jag — efter en stund djupandning — att jag faktiskt älskar samtliga våra årstider och inte alls vill gå miste om deras så vitt skilda uttryck. Så okej, jag tar det igen och den här gången med än mer eftertryck: Äntligen höst!!!

Härligt att se dig igen! Ett nytt magasin med rosor på kinden och solsken i blick är vad du tummar på i detta nu. Här får du följa med ut till Stabby Gård där vi träffar otaliga kvigor, kor samt **Elisabeth Gauffin** (som pryder numrets framsida). Gården är en av sex som ingår i det mejeriproducerande samarbetet Sju Gårdar. Kan-ske har du deras mjölk och ost i ditt kylskåp just nu? I så fall kan du se fram emot ett besök hos en av dina lokala bönder.

På Börjegatan i Luthagen besöker vi **Shabnam Alehverdy** och hennes skönhetssalong Pink Orchid. En plats för så mycket mer än det ett första intryck kan ge sken av; naglar och snygg yta. Här väntar också hjärtliga möten, här bjuds gemenskap och visas omtanke. Därtill är Pink Orchid en plats där drömmar just nu uppfylls.

Vår medarbetare **Maria Wold-Troell** har träffat 91-åriga **Elsa-Märta "Mea" Rehn** som skapar nytt genom att återanvända sådant vi vanligtvis inte kommer på att själva göra. Återbruk i kubik, således. Det hantverk Mea ägnar sig åt kommer

också att fungera som terapi för henne. Inspirerande läsning, det är vad det handlar om.

Neuropsykolog **Åke Pålshammar** lyfter och besvarar en fråga; innebär stress i barndomen att man blir en stressad vuxen?

Josefin Fabricius är uppvuxen på Luthagsesplanaden och gick högstadiet på Tiundaskolan för tio år sedan. Idag arbetar hon som kurator vid en grundskola i Stockholm och är högaktuell med sin debutroman "Välkommen hem - Välkommen hit", en av många anledningar pulshöjande läsning om gymnasieungdomar i Uppsala.

Rebecca Mariana Bengtsson från Utrikespolitiska föreningen i Uppsala tar upp "din och min roll i en komplex värld" ... Och som om det inte skulle räcka fyller vi på magasinet med ett besök hos **Klas Augustsson** och hans Fantastik Bokhandel vid S:t Eriks gränd (granne med Domtrappkällaren). Den planerar att premiäröppna på Kulturnatten lördagen den 14 september och lär bli ett smörgåsbord för alla som gillar genren fantastik.

Bondkyrko hembygdsförening och Gröna Sköna Stabby presenterar också årets upplaga av Stabbydagen, vilken infaller söndagen den 15 september.

Allt detta och mer därtill väntar dig några bläddringar bort i detta, det senaste av Uppsalamagasinet Luthagsnytt. Väl mött i torrt och blött! ■

SIGNERAT PEDER STRANDH, REDAKTÖR



Foto: Christoffer Nilsson

Peder Strandh



I detta nummer

Mjölk och ost
och öppna landskap **5**

Hennes rosa dröm
blev verklighet **9**

Science fiction-antikvariat
öppnar i Uppsala **12**

Återbruk - som terapi
och konsthantverk **14**

Branschtorget
- dina lokala företag **16**

Stressat barn Stressad vuxen?
Enligt Åke Pålshammar **18**

Järnvägsövergången vid
Börjegatan grävs ner **24**

Debutromanen "Välkommen hit
- Välkommen hem" **26**



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
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Himla Concept Store
Konditori Trianon
Leffes Cykel
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Waynes Coffee
(Forumgallerian)
Waynes Coffee
(Smedsgränd)
Öster Om Ån

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



Nu kan vi även erbjuda
alkoholhaltiga drycker
som passar till
måltiden!



Ni ringer - Vi bakar

018-51 40 00 | ring-trappan.se |

Vid Ringgatan-rondellen (intill Handelsbanken)



Välkommen till Vallhov!

BÄSTA UTFLYKTSMÅLET

– bara 10 min från Uppsala!

- * Linnés Kammare – ullfiltar, pläddar och kläder i egen design, keramik, konsthantverk, böcker mm
- * Lilla Skafferiet – mathantverk och delikatesser
- * Galleri Vallhofs säteri – utställningar
- * Finloppis & kuriosa – Ekebykeramik, möbler mm

LINNÉS KAMMARE

KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ

*Kafé med hembakat kaffebröd,
godbitar och smörgåsar i en
vacker miljö både ute och inne!*

**ÖPPET: to-fr 12-17
lö-sö 11-15**

Semesterstängt 26 sept – 6 okt!

Vallhofs säteri i Jumkil, väg 272, buss 844 mot Östervåla,
hållplats Vallhov, linneskammare.se, tel 073-443 93 40



Kungsgårdets vårdcentral



Tillsammans
för din
hälsa

Välkommen till vår BVC

På vår barnavårdscentral möter vi varje barn
utifrån familjens behov. All vår verksamhet är
utan kostnad, även vår föräldrautbildning.

Vill du veta mer?

Läs mer på webbplatsen 1177.se
eller ring 018-611 78 55

Vår adress: Kungsgärdet,
S:t Johannesgatan 28 A

Region Uppsala

”

I slutändan är det vi som
konsumenter som med våra val
i butiken sänder signalen om vad
vi vill ska finnas på hyllorna.

Mjolk och ost och öppna landskap

Uppsalamagasinet
Luthagsnytt gör ett besök
hos Familjen Gauffin
på Stabby gård
- en av sex Sju Gårdar.

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH



FAKTA SJU GÅRDAR

Samtliga gårdar som ingår i Sju Gårdar: Almunge prästgård, Bärby och Gränome gård, Kvarngården, Rotebergs gård, Stabby gård samt Östanå. Besök Sju Gårdars webbsida för ytterligare fakta: sjugardar.se

– **NU HADE VI ALLT TUR MED VÄDRET!**, konstaterar Elisabeth Gauffin leende när hon tar emot oss på en av de sex gårdar som ingår i mejerivarumärket Sju Gårdar. Det är sen eftermiddag och sensommaren tar ett av sina sista rejäla andetag med uppemot 26 grader i skuggan. Solen står tämligen lågt över sädesfälten, vilka visar tydliga tecken på att nyligen ha skördats då ränder efter skördetröskornas däck letar sig fram i fantasieggande mönster.

Familjen Gauffin har arrenderat Stabby gård av Uppsala universitet i nästan ett sekel och för snart tio år sedan (2010) lämnade Elisabet och hennes man Göran över driften av mjölkgården till söner Erik och Lasse. Med sin närhet till Uppsala, bara en knapp mil sydväst om city, kan gården nås både via Lurbo och riksväg 55 (avtagsväg mot Hammarskog). Och med varor som är KRAV- och klimatomärkta och med ledord som nära och ekologiskt är det korta avståndet onekligen en klar fördel.

Elisabeth stegar runt på gården med en spänst som, tänker jag, delvis måste kunna förklaras med mjölk från familjens kor. Inifrån en angränsande spannmålsbyggnad hörs maskinljudet från en lastare som är i full färd att fylla byggnaden med nyttröskat vete. Det är Göran som rattar det stora fordonet och Elisabeth varnar, mest på skoj (hoppades jag), för att han kör som en vilde.

– Vi är nästan helt självförsörjande när det gäller foder till våra djur, berättar Elisabeth samtidigt som en av korna råmar ljudligt bakom henne.

KRAV kräver noggrannhet

De mjölkas morgon och kväll och nu börjar de bli otåliga att komma ut på betesmarkerna igen.

— Som KRAV-gård måste vi vara oerhört noggranna med allt vi gör med och för våra djur, och det är bra! Antibiotikaanvändningen ska hållas nere så långt det är försvarbart för djurets ve och väl och det vi köper in ska klara alla krav som följer med våra olika certifieringar.

Hon gör ett litet uppehåll innan hon summerar sitt resonemang:

Hon förklarar att allt detta självklart gör att





ÄVEN ETT KAFÉ

Svärdottrarna Petronella Axelsson och Mia Ågren har tillsammans öppnat gårdsbutiken Axel & Gren på Stabby Gård. Där finns allt från kafé med bl.a. ekologisk glass till ett utbud av svenska- och närproducerade produkter. Öppettiderna varierar under vinterhalvåret så kolla deras Facebooksida för närmare detaljer; facebook.com/axelochgren



gårdens drift blir dyrare än t.ex. en "vanlig" mjölkproducents kostnader nere på kontinenten.

– I slutändan är det vi som konsumenter som med våra val i butiken sänder signalen om vad vi vill ska finnas på hyllorna. Det du efterfrågar och handlar – det tar handlarna oftast in, konstaterar hon.

När samarbetet Sju Gårdar startades för tio år sedan var trenden att handla närodlat som starkast. Därefter minskade intresset för det lokalt producerade under ett antal år innan den nu åter vänder uppåt och bönder, likt Gauffins, törs se ljusare på framtiden. Men det kräver att man är påläst och arbetsvillig för att kunna lyckas, menar hon.

Drömmen om ett öppet beteslandskap

– Jag tycker naturligtvis att det är oerhört viktigt att handla närodlat, säger Elisabeth med eftertryck där hon står lutad mot ett av staketen med en flock svartvita kvigor i bakgrunden.

Hon förklarar att det inte "bara" handlar om det uppenbara, som mjölk och ost i Sju Gårdars fall, utan även att boskapen bidrar till ett öppet beteslandskap där pollinerande insekter trivs och frodas där – i förlängningen – en artrikare natur blir resultatet.

Solen dalar sakta ner bakom en klunga lövträd och ljuset får sitt så där magiska skimmer som bara en sensommarafton kan bjuda på. Kvigorna närmar sig oss nyfiket och vädrar efter vår kamearra. Den upplevs som lite skrämmande ... Men alla mest oemotståndlig i sin besynnerlighet. Lite som livet lätt kan te sig för oss tvåbenta. Ännu en dag på Stabby Gård går mot sitt slut när de sista huvudrollsinnehavarna vänder oss ryggen och vandrar ut mot nya betesmarker. ■

MER OM

Elisabeth Gauffin, 59 år
Utbildad husdjursagronom
Vinnare av Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien guldmedalj 2019.
Är en av fem styrelseledamöter i Jordbruksverkets styrelse.
Har tidigare bl.a. varit ordförande för KRAV och vice ordförande i LRF.
Make och fyra barn.



FOTOGRAF: PAUL SANDBERG.

Bilden & Platsen

Spårvagnstallarna vid Dalgatan 1928. Till vänster om spårvagnsdörren står verkställande direktör Hilding K:son Ångström. Till höger syns verkmästare Efraim Ericson, båda anställda vid Upsala Spårvägs AB. Fotot är taget vid spårvagnstallarna på Dalgatan, Uppsala augusti 1928. Källa: digitaltmuseum.se



När du slingar och färgar håret så bjuder vi på klippningen!

Låt oss ta hand om dig medan du kopplar av med en fika!

Se också vår pensionärsrabatt: 250 :-

Hair City
DIN SKÖNHETSSALONG I UPPSALA
Syslomanagatan 26 | 018-51 00 33

Välkommen till oss!

UPPSALAS JUVELSALONG
FYLLER 1 ÅR.

SÄG JA MED EN RING FRÅN
PATRIK HANSSON JEWELLERY
OCH FÅ 15% RABATT
PÅ VIGSELRINGARNA
UNDER SEPTEMBER.

VARMT VÄLKOMNA
TILL SYSSLOMANSGATAN 6.

PATRIK HANSSON
JEWELLERY



”

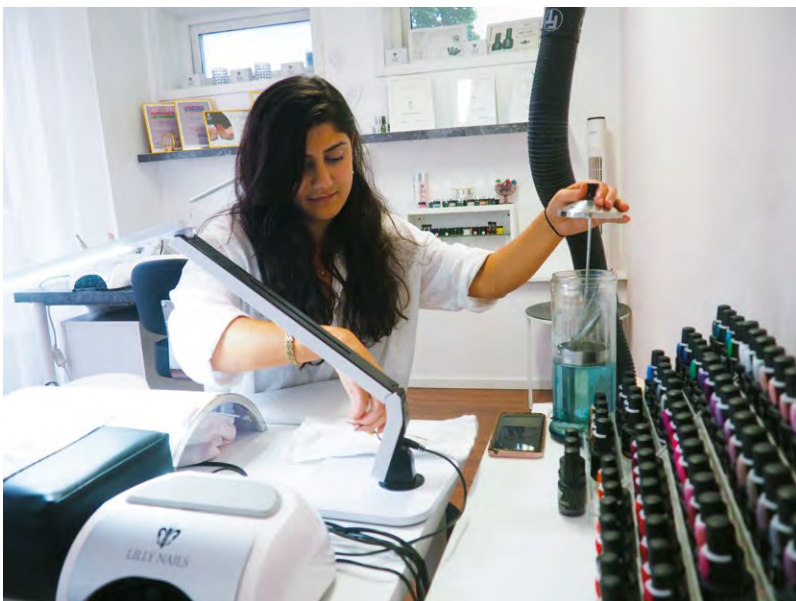
Jag kan sitta med en kund i två timmar och då finns utrymme för många fina samtal där jag både ger och får.



Hennes **rosa** dröm blev verklighet

Vid hörnet Börjegatan/Stabby allé ligger sedan fyra år tillbaka en skönhetssalong som ägs och drivs av Shabnam Alehverdy. Det är här som hennes rosa flickdröm äntligen har fått blomma ut i det egna företaget "Pink Orchid". ▶

TEXT & FOTO: MARIA KLEFBECK



En framtidsdröm Shabnam har är att föreläsa för yngre tjejer om att våga starta eget och leva sin dröm.



De tre företagarna i Pink Orchids lokaler är Pink Orchid: Nagelterapeut, Shabnam Alehverdy, Epic Nails and Beauty: Nagelterapeut Sofia Belzu och Snowflake Beauty Lounge: Spaterapeut AnnaKarin Karlsson



INNAN SHABNAM TOG ÖVER lokalen på Börjegatan 52 låg här en cykelverkstad. Lokalen var då sliten och märkt av sin verkstadsfunktion. Shabnam hade bara bott i Luthagen i två månader då hon nämnde för sin kompis Ali att hon var på jakt efter en lokal att kunna starta en skönhets-salong i. En dröm hon närt sedan hon var fem år gammal. Två dagar senare ringer hennes vän och berättar att det finns en ledig lokal bara några meter bort från hans dåvarande restaurang Arom. "Jag vill ha den!" sa Shabnam bestämt till Ali som svarade henne lite förvånad att hon väl först borde titta på den!? Hon skrattar högt åt minnet.

– I had to spread my wings, säger hon och ler innan hon smuttar på sitt kaffe. Jag kände att jag var tvungen förverkliga min dröm om en egen skönhetssalong. Det fick helt enkelt bära eller brista.

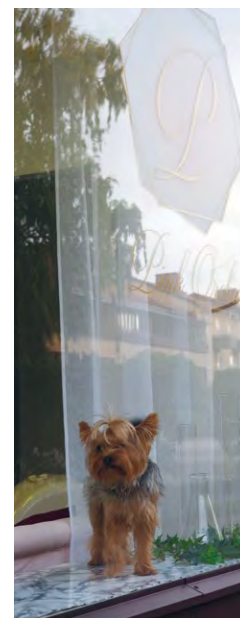
Shabnam fick sig dock en smärre chock när hon fick se den slitna lokalen på insidan. Men det var inget som hindrade henne från att inom loppet av en månad rusta lokalen, starta ett företag och fixa med allt praktiskt. Innan hade hon arbetat på en frisersalong i Svartbäcken där hon arbetat under sitt signum "Nails by Shabnam". Hon har gått flera utbildningar. Grunden för hennes arbete är att hon är certifierad nagelterapeut. Hon utför även behandlingar som t.ex. permanent ögonfransbörjning och spraytanning.

Därutöver utför två kollegor som hyr in sig i salongen också andra typer av skönhetsbehandlingar. Ett annat stort intresse för Shabnam är psykologi och hon har bl.a. läst en grundkurs i KBT (kognitiv beteendeterapi, reds anm) och arbetat som personlig assistent. I arbetet på salongen tycker hon att hon får ut det bästa av två världar - skönhet och social samvaro.

– Jag kan sitta med en kund i två timmar och

MER OM

Namn: Shabnam Alehverdy
 Ålder: 28 år (i slutet av september)
 Familj: Mamma, pappa och lillebror
 Bor: I Luthagen invid Mimmi Ekholms plats
 Intressen: Resa, träna, personlig utveckling och entreprenörskap .



Shabnams yorkshire-terrier Matéo hälsar ibland på hos matte på Pink Orchid.

NAGELKONSTVERK

Se fler av Shabnams nagelbehandlingar på Instagram @pinkorchidbeautysalon

då finns utrymme för många fina samtal där jag både ger och får. Hade jag arbetat som psykoterapeut hade min roll varit att "bara" ta emot och lyssna. Nu kan jag ge av mig själv och det blir ett personligt möte på ett helt annat sätt som passar mig mycket bättre.

På min fråga om hur det är att driva eget i Luthagen blir svaret enbart positivt. Shabnam trivs i stadsdelen. Många kunder bor i området men en hel del bor också på helt andra ställen, både i och utanför stan berättar hon.

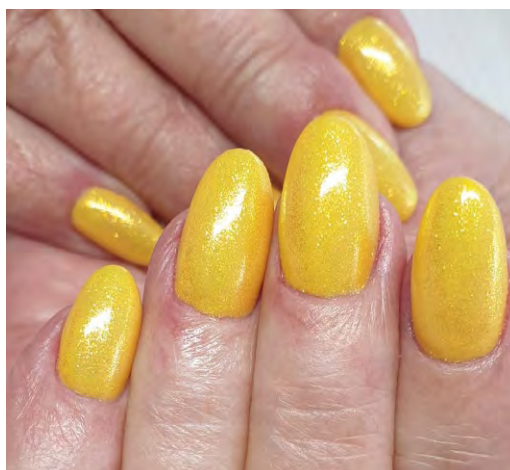
Bakgrund

Shabnam är född i Iran. Hennes mamma är kurd och hennes pappa persier. Hon kom till Sverige 1995. Hon var då 3,5 år gammal och fick flytta runt en hel del tillsammans med sin mamma som var ensamstående. Shabnam har sett sin mamma slita hårt. Idag vill hon ge tillbaka mycket, inte minst till sin 18 år yngre bror, för vilken hon ser sig både som syster och extramamma.

Framtidsdrömmar

En framtidsdröm hon har är att föreläsa för yngre tjejer om att våga starta eget och leva sin dröm. Det som hindrar henne är rädslan att prata inför större grupper. Hon var själv 23 år gammal och hade, som hon uttrycker det, "ingen stabil back up" när hon valde att starta eget. Allt har hon skapat med egna resurser. Det är mycket slit med att vara egen företagare, men Shabnam tycker att det är värt det!

Som ung kvinna med invandrarbakgrund har hon känt att hon behövt bevisa sina prestationer och göra allt extra bra. Min bestämda känsla är att både Shabnam och Pink Orchid blomstrar som aldrig förr. ■



”

Man får en dos verklighetsflykt,
vilket jag älskar. Men samtidigt vet
jag ingen annan litteratur som
speglar sin samtid så.

Science fiction-antikvariat öppnar i Uppsala

Ett stenkast från Uppsala domkyrka, på idylliska S:t Eriks Gränd, slår ett nytt antikvariat upp portarna. Ett antikvariat i dessa tider, kanske du tänker? Helt inriktat på science fiction och skräck? Japp, Fantastikbokhandeln går mot strömmen! Vi har träffat innehavaren Klas Augustsson.

Se mer om och av Fantastikbokhandeln på Instagram och Facebook samt på luthagsnytt.se!
Foto: Greg Rakozy, Unsplash.



SÅ, VAD ÄR EGENTLIGEN "FANTASTIK"?

– Det är en samlingsterm för science fiction (SF), fantasy och skräck. Berättelser som innehåller övernaturliga inslag kan man säga, berättar Klas Augustsson samtidigt som han ställer in några böcker med vackert dekorerade pärmar. Det kan tyckas som ett smalt fält att rikta in en hel bokhandel på, men på sätt och vis genomsyrar fantastiken hela samhällskulturen, fortsätter han.

Hälften av allt som visas på bio är fantastik. Likaså hälften av all ungdomslitteratur, med Harry Potter, superhjältar och vampyr- och zombiehistorier. Fantastiken är egentligen väldigt gammal, förklarar Klas. Mycket av den allra äldsta litteraturen vi har; berättelser om odjur, gudar och magi – är fantastik i någon mening. Det är en genre som traditionellt setts ned på av kritiker och som levt lite vid sidan av "fin" litteratur.

– På senare tid upplever jag att detta har ändrats. Flera skräckförfattare har givits ut i Penguin Classics-serien till exempel, säger Klas. Och feministisk SF växer och uppmärksammas.

Att brottas mot fördomar

En vanlig fördom om SF- och skräcklitteratur är att böckerna bara är banal underhållning, och dessutom dåligt skrivna. Något Klas inte alls håller med om.

– Nej, nej. Möjligen gäller det för många av de pocketböcker som översköldade marknaden för ett halvsekel sedan. Men de hade i gengäld underbara omslag!, säger han och ler finurligt innan han fortsätter: Och det är inget fel på underhållning.

Man får en dos verklighetsflykt, vilket jag älskar. Men samtidigt vet jag ingen annan litteratur som speglar sin samtid så.

Han menar att varje tid har sin oro och genom att följa skräcklitteraturens utveckling kan man se vilka rädslor som bekymrade just den tidens människor. Förr handlade berättelserna om rymdvarelser och kärnvapenkrig, idag handlar de oftare om dystopiska samhällen och intelligenta maskiner.

– Det är ett direkt uttryck för dagens oro för klimatet och människans roll i ett framtida samhälle där maskinerna är intelligentare än oss, tror Klas Augustsson.

Koppling till vetenskap

Något han gärna skulle vilja se är att Fantastik-bokhandeln även kan bli en plats för författarträffar. Men även kvällar där en intresserad allmänhet kan ta del av naturvetenskaplig forskning.

– Ja, på sikt vore det jättekul! Gärna samarbeten med universitetet. Jag tror och hoppas att forskare vill nå ut med sina ämnen mer än de gör idag, resonerar han. Det här skulle kunna bli en sådan plats. Jag tror att det finns stort intresse hos människor att höra vad som sker inom t.ex. AI-forskning (artificiell intelligens, reds anm), syntetisk biologi och astronomi. I alla fall är jag det.

Klas är tydlig med att han tycker att det saknas platser för sådana möten.

– Jag hoppas kunna bidra på något sätt, det är min ambition i alla fall! ■

BOKTIPS

För den som inte är så bevandrad inom genren fantastik tipsar Klas Augustsson nedan om några bra introduktionsverk:

Samlade svenska kulturer, av Anders Fager. Skräck. Novellsamling där H P Lovecrafts kosmiska fasor letat sig in i dagens Sverige. Skrivna på ett staccatolikt språk som ger texten ett alldeles eget sound. Bitvis snuskig. En bomb.

Amatka, av Karin Tidbeck. Dystopi. En kontrollant reser till kolonin Amatka för att kartlägga dess invånarens hygienvanor. Finner en befolkning som undanhåller hemiska olyckor; underjordiska svampodlingar och en säregen metafysik som gör att världen ständigt håller på att upplösas. Tidbeck är en stjärna.

Krönikan om den femte konfluxen, av Erik Granström. Fantasy. Fantastisk svit i fyra delar. Ett komplext världsbygge på vackert äventyrligt språk. Ambitiös, idérrik, mäktig – och av en uppsalaförfattare dessutom!

Vad gör en kreativ 89-årig kvinna av sin frustration? Hon kan inte lämna hemmet eftersom hennes make är sjuk och behöver ständig tillsyn och hjälp. Jo, hon skaffar sig en hobby som inte är mer krävande än att hon genast kan lägga ifrån sig arbetet och återvända när det passar. Som att göra halsband av vackra knappor. TEXT OCH FOTO: MARIA WOLD-TROELL

Återbruk

Som terapi och konsthantverk



KVINNAN ÄR ELSA-MÄRTA REHN, nu 91 år gammal men pigg och rask som en ungdom. Hennes make John-Olov, nu 98, har fått komma till närbelägna Stiftelsen Andreas Ands Minnes omvårdnadsboende, så nu har hon mer frihet att ägna sig även åt annat som t ex att väva.

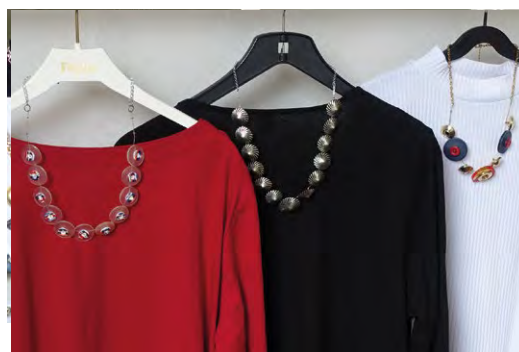
Elsa-Märta, eller Mea som hon kallas, och jag träffas hemma hos henne på Sysslomansgatan.

Hur kom du på det här?

– Min vän Barbro Virtala hade ett jättesnyggt halsband som hon själv gjort av knappor. Hon visade mig hur man gjorde. Jag ändrade lite i modellen och satte bland annat en kedja i nacken. Man kan göra ringar och örhängen också. Återbruk ligger ju i tiden.

Var får du tag på material?

– Knapparna får jag av goda vänner eller köper på loppis. Det finns ju fantastiskt vackra gamla knappor. Ibland har någon kommit med knappor från ett älskat men utslitet plagg och bitt mig göra något av knapparna som minne. Metalltråd



och kedjor och sådant köper jag på nätet.

Elsa-Märta visar mig en bricka där det ligger grupper av knappar som hon testat i olika kombinationer. När hon är nöjd monterar hon dem på metalltråd, och i ändarna fäster hon en kedja med lås för att halsbandet ska bli bekvämt och längden ska kunna regleras.

Elsa-Märta poserar villigt med snygga kombinationer av kläder och halsband. Hemmet är fullt av hennes skapelser. Jag fotograferar det ena halsbandet efter det andra och skulle kunna fylla hela LuthagsNytt med läckra bilder.

Vad har du gjort under ditt långa liv?

– Jag bodde i Vasahuset mina första fyra år, innan vi flyttade till Stockholm där jag tog studenten. Jag ville bli apotekare, men blev allergisk av arbetsmiljön och utbildade mig istället till folkskollärare. Så småningom blev jag speciallärare och till slut pedagogisk utredare inom ungdomspsykiatri. Min man var officer, så vi flyttade runt i landet. Vi fick tre barn.

Med sig från de första åren i Uppsala hade hon

ett minne av att hon lekte på en blå gräsmatta. Konstigt minne tyckte hon, men när hon nu flyttade tillbaka till Uppsala fick hon förklaringen när hon återsåg Rektorsgården full av scillor.

Hur kom du till Uppsala igen?

– Vi bodde i Karlstad när Olle blev sjuk, och barnen tyckte att vi skulle flytta till Uppsala för att komma närmare dem. Det var ett klokt råd, Olle blev snabbt sämre men fick bra vård i Uppsala. Vi är också väldigt nöjda med lägenheten på Sysslomansgatan.

Elsa-Märta hade få bekanta här men blev medlem i Hem och samhälle (tidigare Husmodersföreningen) och fick en ny vänskrets. Nu trivs hon bra i Uppsala.

– Nu har jag så många halsband att jag måste göra mig av med en del av dem. Jag vet bara inte hur, och det är jättesvårt att sätta pris.

Jag tipsar om loppisen på Stabbydagen, tror att hennes halsband kommer att sälja fint där, och köper mig ett halsband innan jag går. ■

”

Knapparna får jag av goda vänner eller köper på loppis

Här hittar du dina lokala företag i Uppsala och Luthagen. Vill ditt företag synas här på branschtorget? Kontakta redaktionen på: redaktion@luthagsnytt.se eller 0704-79 59 13

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

BYGG



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

KRONBORG TAK OCH BYGG

Specialiserade på platta och gröna tak
Kostnadsfri konsultation och takbesiktning
070-241 3104 | kronborgtak.se



Specialiserad på köks- och badrumsrenoveringar
0708-48 9230 | luthagensbygg.se

FACKHANDEL



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

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



Hildur Ottelinsgatan 9

Öppet tisdagar 15-20

Tel. 018-24 04 73



Sibyllegatan 9

Tel. 018-53 60 45

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENS TANDVÅRD

Vasagatan 1C

Tel. 018-50 77 70

WALLINGATAN 1

TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

KROPP & HÄLSA (forts)



**KUNGSGÅRDETS
VÅRD CENTRAL**

St Johannesgatan 28

Tel. 018-611 78 55

Rehab Resurs

i Uppland AB

Sjukgymnastledd gruppträning
Träning för dig med rygg, höft eller
knäproblem. Balans- och
styrketränningsgrupp 60+,
medicinsk yoga för alla åldrar.
St Olofsgatan 6, 072-701 16 33,
www.rehabresurs.se



Medicinsk fotvård

Geijersgatan 15B

tel: 018-551414

Välkommen!

Hälsningar Eva Hübbinette



Massage • Yoga • Seniors träning

Torsgatan 6 • 0704-823183

LUTHAGENSMASSAGE.SE



Torsgatan 6 | Tel. 072-3230474

Vi finns på bokadirekt.se

CAFÉ OCH RESTAURANG

LINNÉS KAMMARE

Konstnärverk, inredning och kafé

Vallhova Säteri 6, Jumbil

Öppet to-fr 12-17, lö-sö 11-15

073-443 93 40 linneskammare.se

SKÖNHET



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



Vi finns på Gimogatan 2A (nära Nelins Livs)
Tel: 073-590 34 50 eller förboka via bokadirekt.se
Pensionärer herr 250 kr/ dam 280 kr



DIN SKÖNHETSSALONG I UPPSALA
Sysslomansgatan 26 | 018-51 00 33

ÖVRIGT



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

www.upsalabegravning.se



SIRIUS LOPPMARKNAD

Sturegatan 5
Tel. 018-51 11 70
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

ÖVRIGT



MÄKLAREN GENOM LIVET!

RIKSMÄKLAREN I UPPSALA

Mäklaren genom livet

Skolgatan 33 B
Öppet: Mån-fre kl. 09-17
018-13 98 50
www.riksmaklaren.se/upsala

ÖSTER OM ÅN

Konshantverk & Formgivning
Svartbäcksgatan 18
018-71 15 45 osteroman.com

UPPSALA ELEKTROMEKANO

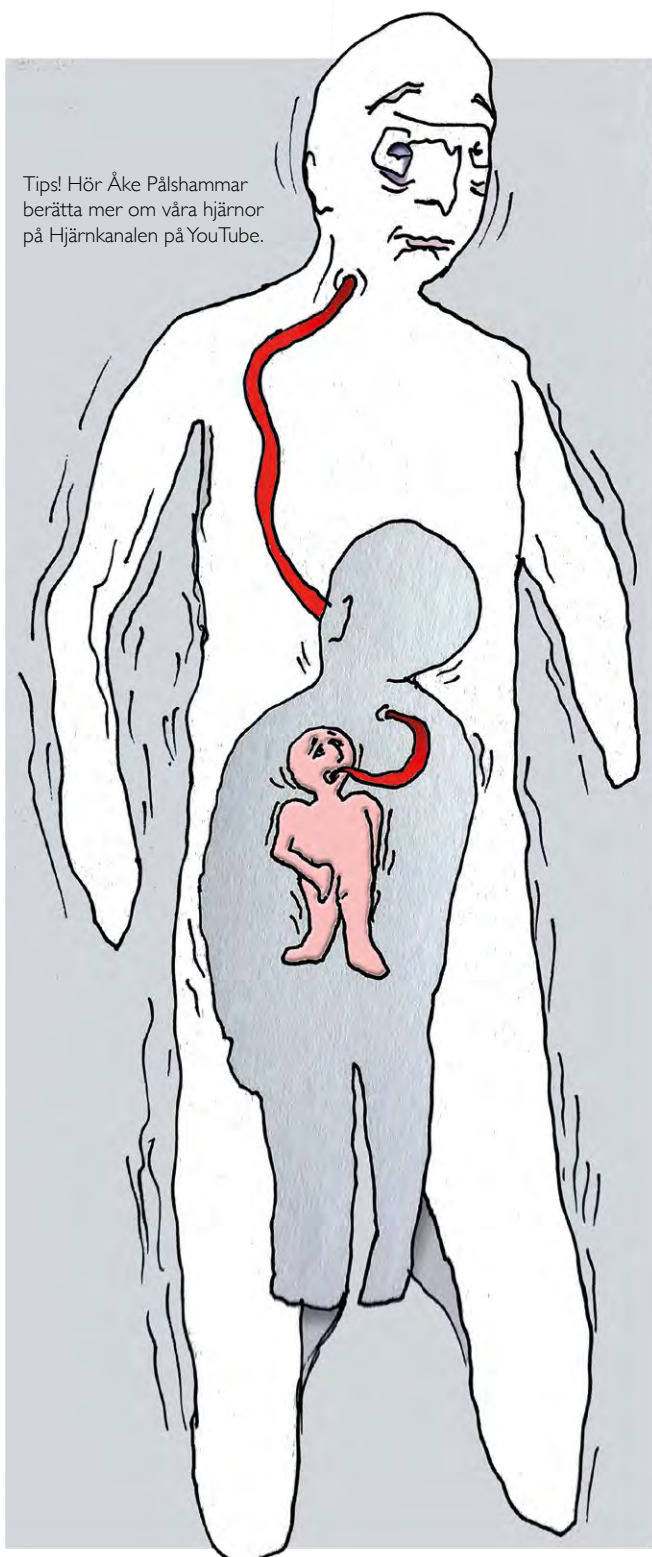
En Autoexperten bilverkstad
Timmermansgatan 13
018-245025

Vill ni synas här?

Nå cirka 25 000 -
30 000 personer i ditt
närområde med en
av våra annonsplatser. Maila:
annons@luthagsnytt.se.

Stressat barn Stressad vuxen?

Tips! Hör Åke Pålshammar berätta mer om våra hjärnor på Hjärnkanalen på YouTube.



Ingen har väl kunnat missa att den psykiska ohälsan är hög, inte minst bland barn och ungdomar. Man kan undra om ett stressat barn också blir en stressad vuxen? Kan det i hjärnan hos det lilla barnet bildas ett slags mall för hur stressen bäst ska mötas? Ett minne som aktiveras även när barnet blivit vuxen i form av t.ex. extra kraftig utsöndring av stresshormonet kortisol?

ETT VÄLDIGT STRESSAT BARN skulle därmed i förlängningen ha högre risk att få en hälsofarligare reaktion när det som vuxen exponeras för stress.

Stresshormonet kortisol, som tillverkas genom ett samarbete mellan hjärnstrukturerna hypotalamus, hypofysen och binjurebarken, är ett av kroppens svar på stress. Kortisolet frigör resurser och energi så att vi kan klara påfrestningar. För mycket kortisol ger dock förhöjd risk för psykisk och fysisk ohälsa som exempelvis ångest- och depressionsproblematik, respektive hjärt- och kärlsjukdomar. Och för att minnesinlagringen fungerar sämre.

Studier ger stöd åt teorin att kraftig stress i tidig ålder lämnar mer eller mindre varaktiga spår. De kan se lite olika ut beroende på t.ex. personens temperament och känslighet/sårbarhet, m.m. Men uppföljningsstudier tyder på att hjärnan ofta minns den fysiologiska och hormonella orkestrering av adekvata biologiska reaktioner som skapades eller "programmerades" i tidig ålder. Likt ett slags biologiskt minne eller en mall som spelar roll när den vuxne stressar upp sig ordentligt.

I en av de senast publicerade studierna fann man att vuxna, med en barndomshistoria breddad av mycket stress, oftast hade höga nivåer av kortisol under hela dagen jämfört med dem med låg stress som barn.

Stresshormonet kortisol brukar i normala fall vara högt på morgonen och sedan sjunka successivt under dagen. Att i stället ha höga kortisolvärden under dagens alla timmar medför alltså förhöjd risk för psykisk och fysisk ohälsa ... Och troligtvis även minnesproblem.

Så en god idé är det att försöka skydda barn för alltför kraftfull stress! ■

”

Vuxna, med en barndomshistoria breddad av mycket stress, hade ofta höga nivåer av kortisol under hela dagen.

Signerat: Åke Pålshammar

ILLUSTRATION: PEDER STRANDH

utZikt Fönsterputs

Radhus/Villa

15 Fönster från **530 kr**

20 Fönster från **680 kr**

Lägenhet

2 rok från **360 kr**

3 rok från **420 kr**

4 rok från **480 kr**

Gäller med RUT avdraget
För mer villkor och tjänster:

utzikt.se

076-466 11 27

Elcykel kampanj!

**3000:-
rabatt!**

Kampanjen gäller så långt lagret räcker!

Elcykel erbjudande!



BATAVUS TORINO E-GO
15.995 :- (ord. pris 18.995:-)

LEFFES CYKEL

Tvåhjulsmästarna

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45



ZOON
INREDNINGAR



Nu kommer höstens fantastiska
nyheter!

Udda presenter, dekorationer,
lampor, blommor och tyger,
tyger och ännu fler tyger.

Nyheterna droppar in
- varje vecka!

Öppet alla tisdagar
fram till jul 15-20.

Följ oss och se nyheterna läggas ut på Instagram!

Ring på tel. 0709 -74 36 47
eller mejla info@zooninredningar.se

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
- Träning för dig som behöver extra stöd
- Träning för dig som har problem med rygg, höft eller knä.
- Medicinsk Yoga

Varmt välkommen till oss!

S:t Olofsgatan 6 • 072-701 16 33

www.rehabresurs.se





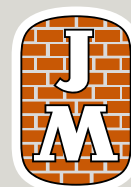
RICKOMBERGA BACKE – RICKOMBERGA

Ett oslagbart läge mellan stad och skog

Här bygger vi 58 svanenmärkta bostadsrätter om 1–5 rum och kök. Samtliga lägenheter har balkong eller uteplats, vissa till och med dubbla. Under huset finner du föreningens parkeringsgarage, som du smidigt når direkt via hiss.

Det ska vara enkelt att flytta till nyproducerat. JM erbjuder fasta priser, flexibla planlösningar och möjlighet att själv välja material och fast inredning. När du köper nyproduktion från JM får du inte bara ett nytt och fräscht hem, utan också en bostad som är byggd för att hålla i generationer.

LÄS MER PÅ [JM.SE/RICKOMBERGABACKE](https://jm.se/rickombergabacke)





Tjugoettans bild. Stabbyslätten i sensommarskrud.
Foto: Peder Strandh.



WALLINGATAN 1
TANDVÅRD • ESTETIK

— — —

NU ÄR DET HÖST
VI TAR HAND OM DINA TÄNDER
DET KAN VARA EN TRÖST
OM NÅGOT HÄNDER

DET ÄR LÄTT, KONTAKTA WALLINGATAN 1

018-444 33 55 www.wallingatan1.se




Skilnaden mellan
Eko & NärEko?
Flera mil.



SJU GÅRDAR
NärEko från Uppland



Vill ni få er bostad såld fastän
marknaden är lite stillsam?

Du har lägenheten,
Jag har spekulanterna!

Kontakta mig för kostnadsfri värdering!

Visste ni att vi
filmår er bostad
för att få bättre
slutpris?



Mikael Lindström
Reg. Fastighetsmäklare
076-854 99 09
mikael.lindstrom@notar.se

notar

Luthagens Bygg

Vi är specialiserade på köks-
och badrumsrenoveringar!




Kaj Kumpulainen
Tel. 0708-489230
www.luthagensbygg.se

Artisten Robyn retades på Dalgatan

JA, VEM HAR INTE NYNNAT på artisten Robyns retsamma melodi "Do you really want me, am I really special?" någon gång!?

I Uppsala Nya Tidning 26 augusti kunde man läsa om hur hon kom till musikstudio Soft Sound Studios på Dalgatan 15 (i Kapplasse f.d. lokaler) och i ren frustration nynnade de första tonerna som sedan blev hennes genombrott som världsartist.

Idag finns inte mycket som påminner om att ett stycke svensk musikhistoria skrevs på just denna plats i Luthagen...

Men den som vill och har lite fantasi kan knalla förbi Dalgatan 7B (adressen där nr. 15 tidigare fanns) och vissla/nynna på den efterhängsna melodin. Jobbigt för de som bor där? Säkert. Men ett stycke svensk pop-historia tåls att upprepas - inte sant!?

Do you really want me
am I really special?



Familjedaghemmet Berguvarna har platser kvar

I **UM LUTHAGSNYTT NR. 5 2017** skrev vi om familjedaghemmet Berguvarna i Luthagen. Läs hela artikeln om deras "i ur och skur"-pedagogik på vår webbsida. Innan detta magasinets pressläggning (läs 1 september) fanns det plats kvar för barn som söker sådan. Föreståndarna Elisabeth Styf-Nilsson och Maja Frykholm Santana välkomnar dig som är intresserad att höra av dig till dem.

Kontaktuppgifter:
elisabeth.styf@gmail.com, tel: 0706-74 08 74
maja_frykholm@hotmail.com, tel: 0762-79 27 41





Järnvägsövergången vid Börjegatan *grävs ner*

”Allmänheten kommer inte att märka av någonting som har med detta att göra under hösten och vintern. Men nu utförs en hel del förberedande arbete.”

UPPSALA VÄXER SÅ ATT DET KNAKAR, det råder det ingen som helst tvivel om. Med stadens expansion följer krav på bostäder, skolor, sjukvård och inte minst en välsmord infrastruktur. Sedan flera decennier tillbaka är det f.d. industriområdet Librobäck en eftertraktad stadsdel att exploatera för ändamålet. Det har emellertid länge funnits ett ”litet krux” i infrastrukturmaskineriet i Uppsalas nordvästra delar: Dalabanans järnväg! Den har legat likt en slags barriär mellan Stabby och staden i söder och Librobäck i norr. Nu planeras en ändring som ”om allt går enligt tidtabell” kommer att vara klar till 2026.

– Men ännu så länge är projektet i ett inledande skede, säger Lení Litgård-Maot som är Trafikverkets projektledare. Först måste vi ta fram en s.k. järnvägsplan som beskriver vad som planeras att göras i detalj.

I dagsläget ligger Trafikverket ute med en upphandling av konsult som kan utföra denna järnvägsplan. Detta som ett av processens första steg.

Varför en järnvägstunnel?

Frågan kan för den som någon gång har känt sig hindrad av övergångens bommar kännas en smula obefogad, men måste ändå ställas.

– Området kring Börjegatans järnvägs korsning har varit olycksdrabbat vid ett antal tillfällen. Vi gör detta för att öka säkerheten, förklarar Lení Litgård-Maot. Dessutom kommer tågen på ett mer effektivt sätt kunna stanna och mötas vilket

får positiva effekter på sträckningens kapacitet.

När järnvägsplanen är framtagen blir det småningom dags för allmänheten att säga sitt. Det görs vid ett s.k. samrådstillfälle. Till det kommer en inbjudan att gå ut till boende och näringsidkare som håller till i det planerade byggets definitiva närhet. Dessutom kommunicerar Trafikverket detta till allmänheten via massmedia. Upsala Nya Tidning och förhoppningsvis (beroende på magasinets utgivningsplan) också UM Luthagsnytt kommer att informera om detta när det bli dags.

Planerad byggstart 2023

Lení Litgård-Maot kan, då projektet ännu är i sin linda, inte uttala sig om några detaljer. Men frågor som lär söka sina svar är (bl.a.) vad som händer med Pelargatans nuvarande anslutning till Börjegatan? Blir det en eller, som i dag två, gång- och cykelbanor som löpet parallellt med vägbanan under tunneln?

– Allmänheten kommer inte att märka av någonting som har med detta att göra under hösten och vintern. Men nu utförs en hel del förberedande arbete som tids nog kommer följas av en inbjudan till samrådstillfälle, försäkrar Lení Litgård-Maot. Räkna med att kunna höra ifrån oss framåt våren 2020.

Det Trafikverket kan säga är att takhöjden i tunneln planeras att ligga på 4,7 meter, vilket är rätt generöst. Anledningen är för att möjliggöra för bl.a. dubbeldäckade bussars framkomlighet i den.

Planerad byggstart är beräknad till 2023. ■



Uppföljning

I det förra numret av UM Luthagsnytt berättade vi bland annat om en motbjudande företeelse i artikeln "De kallas blodiglar". Du kan nu läsa den på vår webbsida.

SEDAN SOMMARMAGASINET kom ut (den 23 maj) har sorgligt nog inget positivt hänt i den drabbade familjens fall. I SvD:s ledare (måndagen den 26 augusti) tar tidningens politiska chefredaktör Tove Lifvendahl också upp fallet. Hon, liksom de allra flesta andra, upprörs av det handfallna bemötande som familjen har mött av snart när samtliga instanser som borde ha funnits där för dem.

Familjen har gjort allt som står i deras makt för att komma undan sina plågoandar. Men när barn och ungdomspsykiatri (BUP) avrådde dem från att polisanmäla valde de att göra det ändå. Polisen kunde inget göra så länge det "bara handlade om hot". Stressen fick föräldrarna att uppgivet uttrycka att "det är lika bra vi släpper allt och flyttar härifrån". Svaret från polisen lød "Det är den bästa lösningen". Familjen har nu flyttat från Uppsala. Ivägkörda av kriminella ungdomar och försvarade av ingen.

Ett pinsamt lågvattenmärke för rättsstaten Sverige och en otroligt sorglig svärta på en annars så fin stad som Uppsala. ■

SIGNERAT: PEDER STRANDH



Artikel från UMLN 2019-2

björks friskvård
- för din hållbara hälsa

Friskoärd - nära dig

Klassisk Massage

Massagebehandlingar

Kursverksamhet

"Hos oss får du hjälp utifrån dina behov och förutsättningar"

Student eller pensionär?
Då erhåller du 10% på våra behandlingar (Gäller ordinarie priser)

Besöksadress: Torsgatan 6 i Luthagen
bjorksfriskvard@outlook.com 072-323 04 74
www.bjorksfriskvard.se Vi finns på bokadirekt.se

I dina kvarter

Luthagens
Massage & Rehab

11/9
kör höstterminen igång

Lymfyoga
MediYoga
Gubbyoga/Stretch

✓ **MASSAGE** ✓ **YOGA**
✓ **TRÄNING** ✓ **KURSER**

Torsgatan 6 (ingång på baksidan av huset från Götgatan)
laila@luthagensmassage.se
Tel. 0704-823 183
www.luthagensmassage.se



Författaren Josefin Fabricius på den parkbänk i Stabby dit bokkaraktären Alexis brukar söka sig. Foto: Privat.

Debutroman i tonårsmiljö väcker många starka känslor

Den irländska författaren George Bernard Shaw lär ha uttryckt att "Ungdomen är en fantastisk gåva, synd att den slösas bort hos folk som inte är vuxna". Efter att ha läst Josefin Fabricius debutroman Välkommen hem - Välkommen hit är jag än mer benägen att hålla med irländaren. TEXT: PEDER STRANDH

ATT FABRICIUS ÄR FÖDD och uppvuxen i Luthagen märker man nästan direkt då en hel del, för Uppsalabon, välbekanta landmärken figurerar i boken.

Matilda och Rebecka ska börja i första ring (första året på gymnasiet) och har båda sina amorösa sikten inställda på den jämnåriga kamraten Alexis Salviati. Nå, vem av tjejerna kommer då att vinna ynglingens hjärta? Det är kring denna, kanske den allra mest klassiska, intrig som handlingen kommer att evolvera då den 26-åriga Josefin Fabricius, som till vardags arbetar som kurator på en grundskola i Stockholm, därifrån bygger vidare på en historia om svek, missbruk, självskadebeteenden och frånvaro av vuxna. Faktum är att den ungdomsvärld som målas upp av Josefin i boken överrumplar mig. Tilltalet ungdomarna emellan är stundtals så brutalt att fyrtioplussare (som undertecknad) sannolikt förbluffas och förfäras.

– Men det är precis så här det kan låta, säger Josefin till mig över en tidvis hackig mobil-upp-

När han kom ut genom dörrarna drog hon snabbt ur lurarna. "Hallå, hej!"

Genast ångrade hon ordvalet, "Hallå, hej?" Vad var det för larvig hälsning? Hon lät som en överexalterad unge.

Men Alexis stannade.

"Tja", log han. "Hur är det?"

"Jo, det är bra, hur är det själv? Jag tänkte att du åker väl också tvåan hem? Då skulle vi ju kunna åka tillsammans", sa Rebecka i ett svep och försökte låta så spontan och icke-klängig som möjligt. Hjärtat fladdrade ivrigt.

Alexis klände sig i nacken.

Ett avsnitt ur "Välkommen hit - Välkommen hem" framför gamla Tiundaskolan, som har fått stå förebild för gymnasieskolan i boken..

koppling. Tack och lov finns det gott om undantag också.

Hon sitter på tunnelbanan och jag hör folk samtala i bakgrunden och emellanåt SL:s klassiska lilla trudelutt följd av "nästa" och namnet på den aktuella stationen som tåget passerar.

Luthagsesplanaden - mitt i smeten

Josefin Fabricius växte upp i Luthagen och det var på Luthagsesplanaden hon bodde under tonårstiden, nära hennes högstadieskola Tiunda.

– Till boken hittade jag på namnet Saraljung för högstadiet som huvudpersonerna just har lämnat. Namnet var bara något jag hittade på så att läsaren inte skulle låsas vid någon speciell skola, berättar hon när jag frågar vilken skola Saraljung är. Men att Tiundaskolan har fått stå förebild rätt mycket för Saraljung, det medger hon. När det gäller gymnasieskolan i boken så rör vi oss bara en knapp kilometer öster ut till Fyriskskolan.

– Jag ville ha en "vanlig" gymnasieskola för att ytterligare ge läsaren friheter att läsa in känslor och tolkningar i berättelsen och då kändes Fyriskskolan rätt.

Josefin Fabricius har nära till skratt, ett smittande sådant, och efter ännu en skrattsalva avslöjar hon att det kommer en uppföljare till Välkommen hit - Välkommen hem.

– Ja, slutet i boken lämnar ju så pass mycket öppet att jag bara måste skriva vidare på berättelsen om Matilda, Rebecka, Alexis och de andra ungdomarna.

Passionsdramat runt den ofta nämnda parkbänken i Stabby lär alltså fortsätta. Säkert kommer det att delas spliffar*, hånglas och trätas på bergshällarna som även besjungs i "Vi gå över daggstänkta berg".

"Ding ding ding" hörs det i telefonen och jag förstår att Josefin har anlänt till sin destination med SL-tuben. Efter några snabba artighetsfra-

ser avslutar vi samtalet och hon rör sig vidare i Stockholmstrafiken. Själv sitter jag på redaktionen i Luthagen och försöker smälta det; att så mycket i boken speglar den verklighet som många av våra tonåringar lever i.

Men var landar man?

Min slutsats, efter ett par nätter sovande på saken, måste bli att den 381-sidiga Välkommen hit - Välkommen hem är ett oerhört angeläget verk för den som vill få en insyn i hur livet för unga (i synnerhet tjejer) kan te sig bakom lager av foundation, mascara och upprorisk pubertetsattityd. Boken kan och bör engagera föräldrar, skolpersonal och alla oss andra vuxna. Den borde få oss att lägga i en extra växel så att vi kan hänga med och finnas där, när så behövs, för våra unga. Kort sagt, mana oss att åter axla vårt vuxenansvar. Tilläggas ska att ingenstans i Josefin Fabricius bok skuldbeläggs föräldrar direkt. Nej, de figurerar mest som statister. Och nog är det så det emellanåt känns för vuxna i tonåringars sällskap. Men verkligheten är som den alltid har varit: Vi som vuxna behövs i med- och motgång. Ibland måste vi stötta och andra gånger bromsa, precis som när vi gick med tonåringen när denne tog sina första steg, som när vi sprang bakom den lilla cykeln efter att stödhjulen tagits bort. En gång förälder - alltid förälder, är den förnuftigaste regeln.

Slutligen några lugnande ord till dig som är tonåring: Allt kommer småningom att lugna ner sig för dig såväl inom- som utombords. Om du upplever att vuxenvärlden inte fattar ett dugg så har du förmodligen ganska rätt din känsla. Så har det varit i alla tider och lär fortsätta att vara. Tids nog sitter du i vuxenfåtöljen och läser, förundras och förfasas över en bok som (i likhet med Välkommen hit - Välkommen hem) gör det hela smärtsamt tydligt för dig; att du inte heller fattar ett dugg. ■



Slutet i boken lämnar ju så pass mycket öppet att jag bara måste skriva vidare på berättelsen.



Familjeläkarna
LUTHAGEN

Träffa oss i din mobil på appen:
Familjeläkarna Online
Du loggar smidigt in med
Mobilt BankID



Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



Hällbygatan 31 B
752 21 Uppsala
Tel. 018-511 511
famlak.se/luthagen

 Familjeläkarna Luthagen

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

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

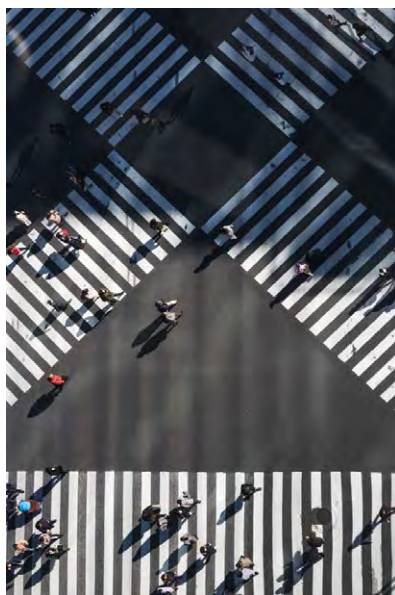


LOTTO
med Joker

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



Keno



Att världen blir mindre och mindre är något man hör ofta. Vi kan resa längre, kommunicera med fler och ta till oss mer kunskap än någon gång tidigare. Det är svårt att isolera sig från omvärlden och hur mycket man än romantiserar det som har varit kommer det aldrig igen att vara så.

Din och min roll i en komplex värld

VÅRA GRANNAR KOMMER från andra bakgrunder, har olika livssyn och andra åsikter än vi. Våra inköp är kopplade till en komplicerad produktionskedja där vi drar fördel av att människor utnyttjas. Vår planet är hotad av, av människan skapade, klimatförändringar som förblir vår tids största utmaning att åtgärda. Vad en individ gör kan ge vågeffekter som rör sig ut över hela världen. Hur kan vi utveckla ett vokabulär som beskriver vad en människa kan och bör vara, så att vi kan möta våra medmänniskor från alla världens hörn med respekt och förståelse, och styra världen åt rätt håll?

Att söka sig till forum där trovärdig information eftersträvas och kritisk diskussion äger rum är en viktig del i att införskaffa en aktuell och väl avrundad världsbild. UF Uppsala är ett exempel på en förening som fokuserar på utrikespolitik, och är ett sådant forum där vi blickar utåt för att försöka förstå vilka strömningar som styr samhället och varifrån de kommer. Dessutom finns otaliga nyhetskällor och mediesidor som är mer eller mindre kritiska och eftertänksamma i sin journalistik att hämta information från. Vilka källor du väljer är viktigt!

Förutom den faktabaserade verkligheten finns det mer kreativa uttrycksformer som jag anser kan ge en kompletterande och väl så viktig bild av den mänskliga tillvaron som en tidning eller en föreläsning. Det är i konstnärliga uttryck som dans, musik, litteratur och bildkonst som vi delar vårt mest intima. Konst kan skapa en emotionell koppling där vi sätter oss in i någon annans värld, om än bara för ett ögonblick.

Vi kommer sedan tillbaka till oss själva med nya ord för saker vi aldrig har upplevt eller känt av. Sök inte bara det vackra,

utan också det provocerande, det som får dig att tänka!

Att vara nyfiken och utsätta sig för nya upplevelser är, om än något obekvämt, ovärderligt i mötet med en globaliserad värld. Att smaka på en ny maträtt, gå på en teater eller läsa en krönika kanske inte förändrar varken dig eller världen markant, men det breddar din världsbild och motverkar polarisering steg för steg.

Det blir allt lättare att bidra till ett skifte mot miljövänlig och ansvarsfull konsumtion när du får upp ögonen för människan som har sytt tröjan du har på dig eller plockat bönorna till kaffet du dricker. Det blir enklare att samarbeta för att bevara jorden om vi humaniserar varandra och kalibrerar oss mot samma mål. Det blir också enklare att välkomna den som är annorlunda in i gemenskapen. Våra ordböcker blir aldrig fulla, det finns alltid nya sidor av människor kvar att utforska, som kan hjälpa oss att vara goda medmänniskor, nu och i framtiden. ■

Signerat: Rebecca Mariana Bengtsson

UTRIKESPOLITISKA FÖRENINGEN UPPSALA

Är en politiskt, religiöst och fackligt obunden förening i Uppsala som drivs på ideell basis. UF arbetar sedan grundandet 1948 för att upprätthålla en seriös bevakning av, och väcka debatt kring, utrikespolitiska och internationella frågor. UF ger ut tidskriften Uttryck och anordnar studiecirklar, studiebesök, filmvisningar, resor och fester under diverse utrikespolitiska teman. Föreningen har cirka 1000 medlemmar.

Stabbydagen Natur och kultur

Söndag 15 september 2019 kl 11-16

Varmt välkommen!



Bondkyrko
hembygds-
förening
får årets
kultur-
arvspris
av Uppsala
kommun.

Program

Uppsalatåget kl. 11 - 16. Gratis

Upplev Stabby från tåget! Går nonstop från bland annat Mimmi Ekholms plats, Stabby prästgård, Eriksskolan och Hällby nedanför Observatoriet. *Sponsor: HZ Bygg*

Bondkyrko hembygdsförening arrangerar

- * Loppis utanför ladan
- * Kafé i Söderblomska huset och trädgården. Vid pianot Bertil Adolfsson
- * Sommarateljé och konstutställning.
©reativist Peder Strandh

11.30 Fågelholkar i prästgårdsträdgården.
Lasse Fröjdlund. Samling vid prästgårdens klockstapel

12.00 och 13.30 Guidning i prästgårdsmiljön. Vid en visning av prästgården berättar Helena Harnesk om husen och människorna som levt där. Samling vid Stabbygården

12.00 Strövtåg i Stabbyskogen.
Lisel Hamring, botaniker och naturguide. Start vid prästgårdens klockstapel

13.30 Friluftsgudstjänst i trädgården med
Kerstin Berglund, präst. Musik

15.00 Utveckling av Uppsalas gröna områden. Representant från Stadsbyggnadsförvaltningen. Stabbygården

Eriksskolan kl 11-15

Grillplatsen bakom Eriksskolan är igång! Rickomberga egnahemsförening erbjuder frukt, enkel fika och korv till försäljning samt en tänd grill där man kan grilla.

12.00 - 14.00 Stora skolan är öppen. Vi hoppas att Eriksskolans nya rektor kan vara på plats på eftermiddagen.

Tipspromenad av elever

Loppis

11.00 - 13.00 Lilla hundhagen

Agilitybana. Arrangör Hundträning i Stabby. Amatörnivå. Titta på eller träna med egen hund.

Stabbydagen är ett samarrangemang mellan föreningen Gröna Sköna Stabby, Bondkyrko hembygdsförening, Rickomberga egnahemsförening, Helga Trefaldighets församling, Uppsala kommun (Eriksskolan), UM Luthagsnytt, HZ Bygg med flera.

Till minne av Karin Lindberg

I ÅRETS FÖRSTA NUMMER av UM Luthagsnytt skrev vi om Karin Lindberg och hennes "Karins skafferi". Vi skrev bl.a. om hennes framtidsplaner som blivande pensionär. Livet tog dock en annan vändning och hastigt lämnade hon oss - alltför tidigt. Vi vill med dessa rader minnas Karin och tacka för allt fint som varit. Karins skafferi var oftast ett av de första ställen som vi lämnade det nytrycka magasinet till. I den "lilla by" som Luthagen kan sägas utgöra var Karin och skafferiet en viktig del för att känna att vi bor i en levande stadsdel, där möten sker i vardagen och skapar en hemtrivsel.

Karin, du fattas oss i Luthagen. Men minnet av dig lever vidare! 🍂

UM LUTHAGSNYTT



LiTakliniken söker Dig som vill arbeta extra som lokalvårdare

Till vår fina mottagning på främre Luthagen söker vi dig, gärna med erfarenhet från städning av vårdlokaler, som vill arbeta extra några timmar i veckan. Du är noggrann, ordningsam, ansvarstagande och har ett långsiktigt tänk.

Välkommen med din ansökan till:
info@litakliniken.se

LiTakliniken

Lokal uthyres i Luthagen

Trevlig källarlokal en halv trappa ner med egen ingång. 92 kvm uppdelat på 3-4 rum med fullt utrustad pen-try och toalett med dusch. Uthyres av brf Geijersgården.

Svar till mobil: 0707-10 39 22 eller e-post till konsult.miljo@gmail.com

**Vi finns 24/7 på
Luthagsnytt.se
- Vi ses där!**

Stöd oss gärna:
Swish 123 5680160

**UPPSALAMAGASINET
LUTHAGSNYTT**

Följ oss i höst på
Facebook och Instagram
och luthagsnytt.se.

Börjegårdarnas loppis
Söndag 8 sep kl 12-16

Dags igen för loppis på vår fina innergård.
Hembakt fika till självkostnadspris.
Ingång via Odensgatan 17.
(Vid ev. regn inställt.) Varmt välkomna!



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,
0704-79 59 13
redaktion@luthagsnytt.se
Ansvarig utgivare och
redakör:
Peder L.G. Strandh

Framsidan

Elisabeth Gauffin på
Stabby Gård. Foto: Peder
Strandh

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Instagram-redaktör

Maria Klefbeck

Redaktionellt material skickas till

redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Upplaga

6 000 ex

Utgivningsdagar 2019

22 november:

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



Michelle och August, 27 år

"Allt gick snabbt, smidigt och det kändes tryggt."

Michelle började sin bostadskarriär för fem år sedan när hon köpte sin första lägenhet i Luthagen. Hon köpte då sin bostad av Riksmäklaren och när det nu var dags att gå vidare i sin bostadskarriär var det en självklarhet att anlita Riksmäklaren igen.

– Förra gången gick det väldigt bra och det gjorde det även denna gång. Förutom att

Riksmäklaren är en seriös mäklarfirma gick allt snabbt, smidigt och det kändes tryggt. Jag uppskattade även att jag fick vara med och bestämma tid för när stylingkonsultation och fotografering skulle ske. För mig fanns det aldrig några planer på att välja en annan mäklarbyrå utan jag hade valt Riksmäklaren oavsett, säger Michelle.

Omdömen från Reco

Läs mer på www.reco.se/riksmaklaren-uppsala



"Köpt fritidshus. Vi fick den information vi förväntade oss. Vi blev väl bemötta och kände..."

Albert A



"Trygg, erfaren, löser det man vill och är alltid anträffbar."

Per Jesper Emanuel J



"Köpt. Glad och positiv tjej, som var mån om att alla skulle hitta sin lägenhet"

Emil L

4.6/5 Läs 174 uppriktiga kundomdömen >



Välkommen in till oss och prata bostad!

Riksmäklaren 
MÄKLAREN GENOM LIVET

Skolgatan 33B, www.riksmaklaren.se/uppsala, Telefon: 018-13 98 50, Mejl: info@riksmaklaren.se