

Nr. 4-2019 | December-Februari | Sedan 2005

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

Mycket mer än kel och mys

På Uppsala Katthem får de herrelösa nya hem

LÄGENHETSRADHUSET PÅ BÖRJEGATAN 40
V-DALA SPELMANSLAG

KONSTVERKET UNDER LUTHAGSESPLANADEN

DUBBEL I CAFÉER - MIMMIS CAFÉ OCH JOSEFSSONS LANTHANDEL & CAFÉ

ETT GRATIS MAGASIN FÖR DIG SOM BOR OCH VERKAR I UPPSALA

GRATIS TACK VARE ER!

Hur kan Uppsalamagasinet 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 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



Peder Strandh

Foto: Christoffer Nilsson

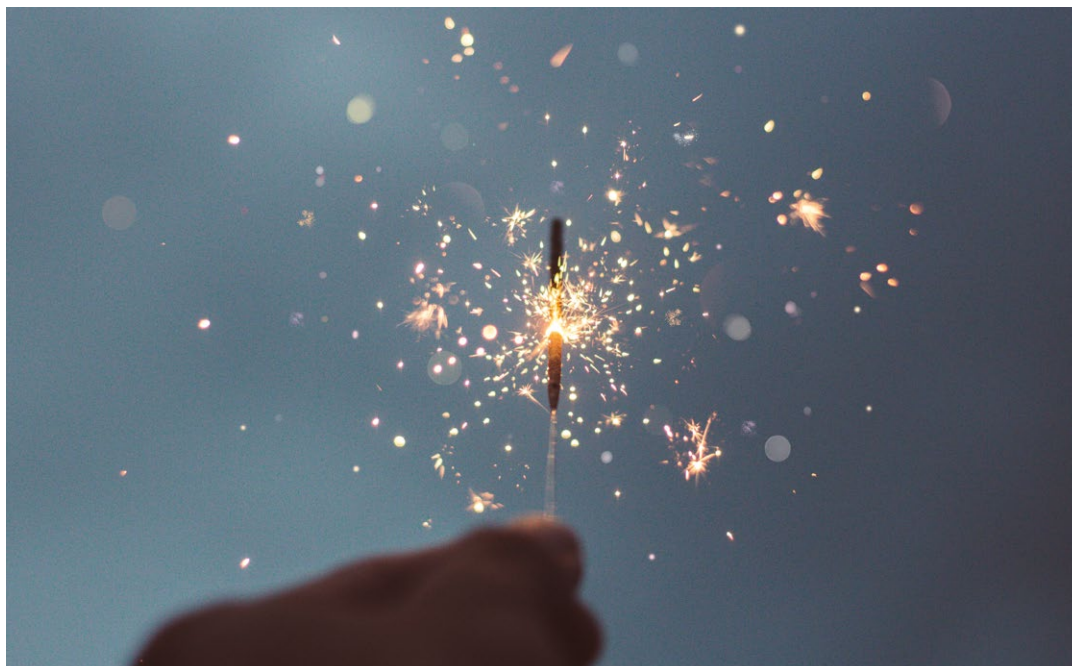


Foto: Cristian Escobar, Unsplash.

Andra sidan, är ni klara!?

Då är det dags att knyta ihop säcken för i år. Det är 2010-talets sista pappersutgåva av Uppsalamagasinet Luthagsnytt du nu håller i och vi har fyllt det, som alltid, med stoff från när och fjärran, högt och lågt och allt däremellan. Och alltid med den så viktiga "glimten i ögat"!

FÖR VISST ÄR DET SÅ att vi flörtar med Dig som läsare, tro inget annat. Vi vurmar för dig, vi bryr oss om vad du känner och tycker och finns faktiskt enkom till för dig. Därför är vi alltid tacksamma för all form av konstruktiv kritik och annan återkoppling på det vi gör.

Det här numret kommer att ta oss alla till andra sidan decennieskiftet: 2020-talet. Men det för oss också till konstverket Andra sidan. Vi har talat med konstnärinnan **Amara Por Dios** som ligger bakom den intrikata färgprakt som numera ledsagar oss genom Lutistunneln (Börjegatans bugning för den större Luthagesplanaden). På sidan 26-27 väntar ett visst mått av tunnelseende, med andra ord.

Den lätt överlägsna minen på personen på magasinets framsida anspelar absolut på ett av detta nummers ämnen. Nu kanske någon reagerar över att jag skriver "personen" om en katt? Må så vara - men så här är det (väl): Allt liv har någon form av personlighet/egenhet. Detta något gör det unikt och därmed värdefullt bortom ord. Så resonerar jag och ett besök på **Uppsala Katthem** i Jälla står för dörren lite längre in i denna skrift.

Bakom en annan dörr, på Börjegatan, väntar **makarna Hellman** på vårt besök. Det är UMLN:s Maria Klefbeck som i serien Leva & Verka nu hälsar på i deras spännande "lägenhetsradhus".

"Mer då!?" undrar kanske den ivrige läsaren.

Ja då, replikerar jag: För vad sägs om en sväng om till tonerna av **V-Dala spelmanslag**, ett besök

hos **Veronica Dellestrand** i hennes Josefssons Lanthandel och Café eller hos **Hanna** i Mimmis Café? Och vad händer med duschdraperierna i **Tiundaskolans duschrum**, varför har de inte kommit efter drygt två år?

Ja, frågorna hopar sig och svaren kan stå i beredda bara några bläddringar in i detta nummer.

År 2019 går mot sitt slut och 2020 kommer in. En liten summering kan vara på sin plats:

Att arbeta med denna 15-åring till tidskrift är en sann glädje och emellanåt motsatsen - för att vara uppriktig. Och är det något jag tar med mig från 2010-talet så är det detta med den ökade medvetenheten om uppriktighet kontra friserad uppriktighet kontra fake news. Det artisen Thomas Di Leva sjöng 1987 gäller i allt högre grad nu: Vem ska jag (man) tro på? MP-SD, Trump-Sanders, svart eller vitt?

Det ska bli dejligt att träda in i 2020-talet. Där väntar oss nya möten, motgångar och framförallt framgångar ... Och så naturligtvis fyra nya nummer av Uppsalamagasinet Luthagsnytt!

Men nu ska jag inte gå händelserna i förväg. Låt oss först praktisera en definitiv här- och nu-närvaro och läsa det här numret. Andra sidan, är ni klara? Jajamensan, fattas bara!

Jag och mina medarbetare önskar Dig och de dina en god läsning, gott slut på 2019 samt ett gott nytt 2020!

Gott så...

SIGNERAT PEDER STRANDH, REDAKTÖR



7 UPPSALA KATTHEM

Möt eldsjälarna som driver Föreningen Samvetets Uppsala Katthem.

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



5

KAFÉET PÅ MIMMI EKHOOLMS PLATS

Med en touch av fjärran Östern.

16

DINA LOKALA FÖRETAG

Upptäck företagen i ditt närområde på Branschtorget.



24

NYTT I SKAFFERIET

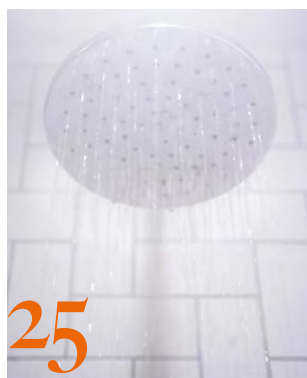
Veronica Dellestrand driver Josefssons Lanthandel & Café,



12

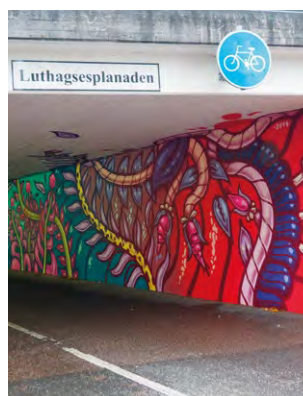
HEMMA HOS HELLMANS

Leva & Verka gör ett besök i den radhusliknande lägenheten på Börjegatan 40.



25

DUSCHDRAPERIER



26

TUNNELKONST

Möt konstnärinnan Amara på hennes arbetsplats under Luthagsplanaden.



28

V-DALA SPELMANSLAG

FÖLJ OSS PÅ NÄTET

luthagsnytt.se
Facebook: @luthagsnytt
Instagram: @luthagsnytt



Vällylld butik med tyger och inredning

JULREA

fredag 27 dec.
Kl. 15-18

30-70% rabatt

ZOON
INREDNINGAR

Öppet tisdagar 15-20, Stängt under skollov

Hildur Ottelinsgatan 9
0709-74 36 47

info@zooninredningar.se Instagram: zooninredningar

Tehörnan

Nu har vi fyllt butikerna med
allt det goda som hör julen till!



Forumgallerian Mån-Fre 10-19 Lör 10-17 Sön 12-17
Svartbäcksgatan 16A Mån-Fre 10-18 Lör 10-16 Sön 12-16

Hjälp Föreningen
Samvetet hjälpa genom
att försäkra din katt.

Agria skänker
50 kr för varje
försäkrad katt.

Ring Agrias lokala ombud, Wiveca Fransson,
på 070-628 03 95 för att teckna försäkring.
Agria skänker 50 kronor för varje försäkrad katt

Agria
Djurförsäkring

WALLINGATAN 1

Din trevliga tandläkare
i Luthagen

Här jobbar jättetrevliga
personer! Kontakta oss på
018-444 33 55

www.wallingatan1.se
kontakt@wallingatan1.se



Hanna driver Mimmis Café sedan drygt ett år tillbaka.

I hörnet av Mimmi Ekholms plats återfinns det mysiga fikastället som i folkmun numera går under benämningen Mimmis Café*. I drygt ett år har Hanna drivit kaféet. Ursprungligen kommer hon från sydöstra Kina och det här med "svenskt fika" à la bakverk, gott kaffe och ett trevligt bemötande, det behärskar hon till fullo.

SEDAN HANNA TOG ÖVER rörelsen, som har hunnit byta ägare en handfull gånger redan, har de kinesiska inslagen i lokalen ökat med flera hundra procent. På disken sitter en "förgylld" lyckokatt och vinkar och i lokalens fönster hänger klarröda tofsar. Här inne känns det lugnt och hemtrevligt med en touch av fjärran östern, så att Mimmis Café har kommit att bli en klassiker i nordvästra Uppsala är knappast förvånande.

Vi på UMLN tycker att betydligt fler Uppsalabor borde hitta hit och upptäcka den avslappnade atmosfären. Mimmis Café passar utmärkt för alla typer av livets skeenden. Barnfamiljer frottar sig här med äldre, hundar och deras ägare är välkomna in i lokalen och som om detta inte vore nog så går det dessutom (allt som oftast) att greppa sig ett av de senaste numren av pappersmagasinet du nu har framför dig. ■

* Fullständigt namn är Mimmis Gjuteri - Café & Bar.

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



Kungsgårdets vårdcentral



Välkommen till vår BVC

På vår barnvårdscentral 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



KÖP SVENSKT OCH NÄRPRODUCERAT

Flipptryck.se är en svensk e-handel för trycksaker.
Allt tillverkas i Nordens modernaste tryckeri.

Flipptryck är helt enkelt närproducerade
trycksaker av svensk råvara
– till flippade priser!

Just nu! **10% RABATT** på er första order!

Maila till support@flipptryck.se så skickar vi din rabattkod.



flipptryck.se

Svenska trycksaker till flippade priser!

Flipptryck.se är en del av Åtta.45 Tryckeri.

”

Att skaffa en katt är så mycket mer än bara kel och mys.

På Uppsala Katthem lever alla på hoppet

”Sveriges katter kan klara sig i det vilda utan någon som helst mänsklig tillsyn och omsorg”. Påståendet är fullständigt felaktigt och ändå är det just vad många fortfarande tycks tro. Hemlösa katter är ett växande problem samtidigt som allmänhälsan hos många av dessa, till synes, blivit allt sämre under det senaste decenniet. Några som ser och kämpar för katternas välmående är alla de eldsjälar som driver Föreningen Samvetets Uppsala Katthem. De är bekymrade men likt sina fyrbenta skyddslingar så lever de på hoppet. ►

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH



SEDAN FLYTTEN FRÅN Genetikvägen i Ultuna (december 2015) är Uppsala Katthems hemadress Jälla ca. fem kilometer nordost om Uppsala. Om man som jag närmar sig Naturbruksgymnasiets område till fots, från länsväg 288, så står solen lågt så här års. Den skänker ett milt men värmande sken över bygden och den omisskännliga doften av lantbruk gör sig påmind i den kylslagna luften. Ljuden från trafiken på länsvägen dämpas effektivt av en lilla skogsremsa som skärmar av den men ersätts snart av andra; traktorljud, kor som råmar och enstaka hundskall från det hunddagis som också huserar här. På Jälla är det djur och natur som gäller och idag har jag kommit för att besöka de riktiga experterna på att hålla låg profil, katterna på katthemmet.

Jag tas emot av Sibylle Zetterberg som är vice ordförande i föreningen Samvetet. Hon var med och startade föreningen 2004, då hon fortfarande arbetade som apotekschef, men numera är hon pensionär och lägger en stor del av sin tid på arbetet med katthemmet. Hon utstrålar en lugn beslutsamhet ... Något som säkert kan komma till nytta i kontakten med katter, tänker jag.

– Ta på dig ett par av de där foppatofflorna innan du kommer in, uppmanar hon mig och pekar mot en skohylla där ett flertal enhetliga fordon i turkos färg står parkerade. De är bland annat till för att hålla infektionssjukdomar och annat skräp ute, lägger hon sedan till.

Strax dyker också föreningens ordförande, Elin Lindberg, upp i entrén. Även hon utstrålar den där återhållsamma beslutsamheten. Hon berättar att hon till vardags arbetar som verksamhetschef för Daglig verksamhet i Uppsala kommun men att hon brinner för katternas väl.

Katthemmets hjärta

När vi passerat ännu en dörr kommer vi in i katthemmets hjärta – tillika det mest rymliga rummet. Här möts vi av den härliga, gråbrunt melerade bondkatten Blixten. Den lille åttaåringen strosar, på det där viset som bara katter kan, hemtamt runt bland rummets alla klätterställningar, stols-, bords- och människoben. Han hälsar mig snart välkommen genom att stryka sig tillitsfullt mot mina ben och jag riktigt känner hur min puls sjunker. Alla djur, inte minst katter, har som regel den inverkan på oss människor (allergiker, div. fobiker etc. undantagna).

Utmed det ljusa och avlånga rummet finns fönsterrutor där flertalet vetter mot några

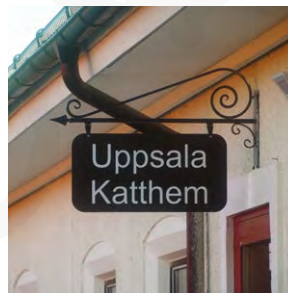
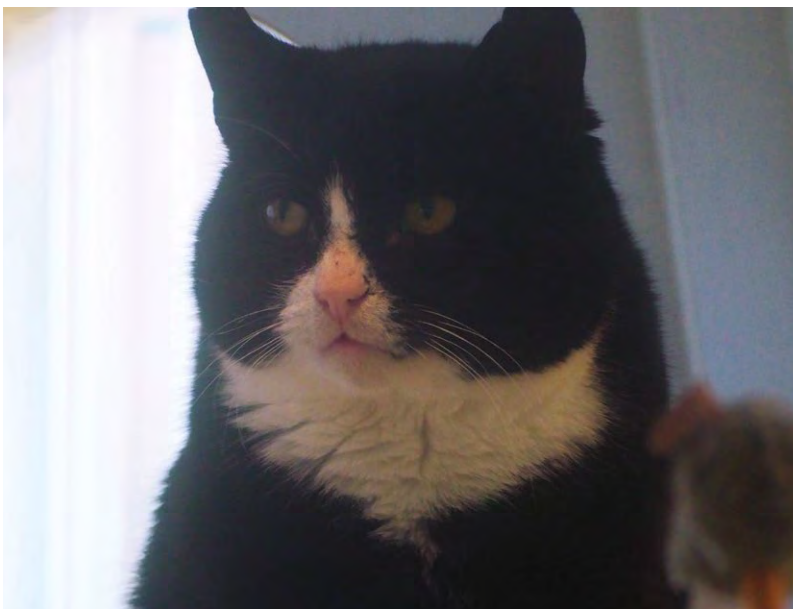


Från vänster: Praktikanten Naima, Elin Lindberg med en liten kompis i knät,





Amanda Carlson i vit t-shirt, Johanna Lenke och Sibylle Zetterberg.



av katthemmets så kallade boxar. Boxarna är egentligen mindre rum med ytor från fem till fler kvadratmeter. Här och var kan man se små nosar som nyfiken plirar mot oss där vi står och samtalar. Vi kommer in på ekonomi, för det måste ju kosta en hel del att driva katthemmet. Sibylle berättar att det främst är genom generösa privatdonationer som man får verksamheten att gå runt.

– Dessutom ställer några veterinärer upp genom att ge våra katter rabatterad vård, vaccineringsringar och så vidare, säger hon. Alla våra katter får också en försäkring, genom försäkringsbolaget Agria Djurförsäkring, och det är oerhört värdefullt för oss.

Beroende av frivilliga

Elin Lindberg tillägger att en annan, ovärderlig, resurs som katthemmet har är dess volontärer.

– Utan alla frivilliga som som faktiskt kommer hit och hjälper till med städningen, rengöringen av kattlådor och matning så skulle verksamheten inte fungera, konstaterar hon.

Hon betonar också det uppenbara med att ju fler volontärer som hjälps åt, desto mer hinner man ägna sig åt det mysigaste; att umgås och kela med katterna.

Vid ett av fikaborden sitter tre tjejer och fikar och samtalar. Det är Johanna Lenke, Amanda Carlson och praktikeleven från Östhammar, Naima, som tar rast.

För Naima är det första dagen på praktiken. Hon berättar att hon gillar djur, så valet av praktikplats på katthemmet var tämligen lätt. Johanna och Amanda har varit engagerade i Uppsala katthem sedan sex år och stortrivs.

Uppe på de väggfasta köksskåpen sitter två till utseendet nästan unika katter tätt intill varandra. Den ena putsar den andra och de ser ut som ett svar på hundarnas Lady och Lufsen. Jag får veta att de kommer alltid att få följas åt. De har sedan länge valt varandras sällskap och den fina relationen ska inte vi människor lägga oss i då, resonerar de. Mycket klokt och sympatiskt, konstaterar jag tillbaka.

Längst in till vänster, bakom turtur-katterna på köksskåpen, finns en kortare gång som leder till två mindre rum. I det ena väntar en rödfärgad hankatt tålmodigt när alla fem i personalen tränger sig in för ett gruppfoto.

”Bara det inte tar för lång tid”, säger någon samtidigt som tio armar och ben sträcks, böjs ►



och emellanåt tvinnas runt varandra och den rödpälsade huvudpersonen. ”Han tenderar att vara väldigt tydlig i sin kommunikation när han tröttnar”, förklarar de och klöser demonstrativt i luften.

Han visar sig emellertid vara på ett särdeles gott och tålmodigt humör denna dag. Jag får mina foton och alla lämnar det lilla rummet lika hela som vi steg in.

Vägg i vägg med vår tillfälliga fotostudio huserar Bende.

– Kom då Bende, säger Johanna när vi smyger in och förklarar att han kan vara lite blyg ibland.

En liten nos tittar fram ur en hållighet i en klätterställning i ena hörnet. Med en katts värdighet stiger han i maklig takt upp ur djupsömn och hållighet, sträcker ut sin smidiga kropp och fyrar av en rejäl gäspning.

Mycket ansvar att ha katt

Han är, som så många av hemmets katter, försiktig och trevande i sin inledande relation med nya människor. Men med tålmod har jag honom snart, visserligen via Johannas dito, i min famn. Han spinner, stryker sig ömt emot mig och jag bara smälter, jag förstår och lär känna hans väsen på ett kort ögonblick. Ärligt talat så är det ett mindre mirakel att inte Bende följde med mig hem redan där och då.

– Att skaffa en katt är så mycket mer än bara kael och mys, konstaterar Sibylle Zetterberg lite senare när vi sitter i bilen på väg in mot Uppsala. För det första så kräver det ett åtagande över lång tid, kattlådor ska hållas efter, mat ska serveras, matskålar diskas, veterinärkostnader betalas m.m. fortsätter hon.

Jag vet redan detta då jag har en egen katt där



Utan alla frivilliga som kommer hit och hjälper till så skulle verksamheten inte fungera.



SAMVETET PÅ NÄTET

Läs mer om föreningen Samvetets Uppsala Katthem på deras webbsida uppsalakatthem.com och på luthagsnytt.se

hemma. Men hon är mån om att detta ska föras fram även i denna artikel.

– Det är ofta katter från sådana som inte har begripit vidden av ansvar en katt innebär som vi tvingas rädda. Om alla bara kunde vara lite mer realistiska innan de beslutar sig för att ta hem ”den lilla söta kattungen” så skulle mycket lidande kunna undvikas.

Sibylle låter barsk när hon uttalar orden. Och det är försåtligt då hon, och de fyra andra tappar som är kvar ute på Uppsala Katthem, sedan länge är en del av räddningsstyrkan som rycker ut när ännu en människa inte har insett allvaret med att skaffa en katt.

Kattkalender för 2020

När domkyrkan börjar torna upp sig över staden som breder ut sig börjar det bli dags att säga adjö. Sibylle ska direkt vidare till Ackis där en herrelös katt har iakttagits och rapporterats till katthemmet. Ännu en räddningsaktion således.

– Påminn gärna läsarna om att vår kattkalender för 2020 nu finns ute till försäljning, ropar hon innan jag tackar för skjutsen och stänger bildörren.

Visst ska jag göra det, svarade jag och har nu gjort så. För en dryg hundralapp (120 kr) får man då tolv fantastiska och personliga kattberättelser, signerade Eva Andersson.

Lite senare är jag tillbaka på redaktionen och bläddrar i min nyinköpta kattkalender. Genast blickar en bekantning mot mig från månad junis uppslag. Det är ”den härliga, gråbrunt melerade bondkatten Blixten”, och jag får känslan av att han har följt med mig och nu stryker sig mot mina ben. Ren inbillning naturligtvis - men en skön sådan. ■

Elcykel kampanj!

3000:-
rabatt!

Kampanjen gäller så långt lagret räcker!

Elcykel erbjudande!



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

LEFFES CYKEL

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



Stängt
januari-februari



- * **BUTIK:** ullfiltar, plädor och kläder i egen design, keramik, konsthantverk, böcker mm.
- * **KAFÉ:** hembakat kaffebröd och smörgåsar.
- * **FINLOPPIS:** Ekebykeramik, lampor, porslin mm.
- * **SKAFFERI:** mathantverk från när och fjärran.

ÖPPET: to-fr 12-17, lö-sö 11-15

**LINNÉS
KAMMARE**

KONSTHANTVERK
INREDNING · KAFÉ

JULMARKNAD
lö 7 - sö 8 dec kl 11-15
Hantverkare, granar, glögg.

OBS! Kaffeserveringen
är i år på Kroksta gård!

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



Familjeläkarna
LUTHAGEN

Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



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

Familjeläkarna
Online



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

Familjeläkarna Luthagen



Vi slår oss ner i makarna Hellmans kök. Medan Kicki slår upp kaffe i kopparna börjar Ulf berätta om hur det kom sig att de flyttade hit - till den radhusliknande byggnaden som ligger likt en länk mellan de två högre bostadshusen intill.

TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK



ÅRET VAR 1980, makarna Kicki och Ulf Hellman hade tre barn och ville ha ett fjärde. Familjen började leta efter en större bostad. Lägenheten på Börjegatan nr. 40 blev till salu i november samma år men ingen flyttade in, vilket ledde till att den snart låg ute till försäljning igen. Ulf berättar hur han och Kicki en dag gick in på baksidan och kikade in i källaren genom de stora fönstren. När de fick se rummets rymd och dess fyra pelare så tittade de på varandra och utbrast "här måste vi bo!". Och så blev det. I april 1981 gick flyttlasset från Prästgårdsgatan till Börjegatan tillsammans med de tre sönerna och senare samma år föddes deras dotter.

Medan Ulf håller upp en påtår låter jag blicken svepa över det ljusa köket. Det har generöst tilltagna vinklar och centralt står det stora köksbordet av furu där vi nu sitter med utsikt mot den livligt trafikerade Börjegatan.

– Köket är numera det rum i hemmet som vi spenderar mest tid i, säger Kicki.

Det är lätt att förstå när man ser de fårskinn-skädda fätöljerna, vilka bjuder in till avkoppling och läsning. Från början var köket litet och

trångt berättar Kicki. 2008 tog de bort väggen mellan köket och den f.d. pigkammaren och serveringsgången. På väggen sitter fortfarande en "betjäningsskloka" kvar. Dess funktion var att visa hembiträdet (tjänstefolket) från vilket rum "herrska-folket" ringde.

– Bostaden var från början tänkt att bli en affär men man fick inte tillstånd till detta, berättar Ulf. Arkitekten ritade då om lokalen till sin egen personliga bostad och bodde här något år.

Påminner om ett radhus

– Lägenheten är lite som ett radhus, säger Kicki, samtidigt som vi åtnjuter alla fördelar som följer med att vara en del i en bostadsrättsförening.

Hela fastigheten omfattar 31 lägenheter samt fem affärslokaler (Handelsbanken, Restaurang Trappan, florist Gullvivan, Monikas hudvårdssalong samt ett arkitektkontor). Hellmans bostad är på 165 kvm fördelat på fem rum (efter att pigkammaren togs bort).

När kaffekopparna är urdruckna och den sista av Kickis goda kanelbullar har avnjutits så är det ►



Bostaden var från början tänkt att bli en affär men man fick inte tillstånd till detta.



äntligen dags för husesyn.

Från köket finns två utgångar - en mot hallen och en mot vardagsrummet. Vi går genom vardagsrummet (som förut var ett sovrum) ut till ett stort sällskapsrum. Därifrån tar vi oss till balkongen som bjuder utsikt över föreningens gemensamma trädgård på baksidan. Trots att gården är relativt liten så rymmer den både en gräsmatta och berså. Nedanför balkongen ser jag makarnas uteplats som är belägen precis framför källaringången.

Turen går vidare till de två sovrummen som ligger i fil längs med en korridor. Ulf och Kickis barn är sedan länge utflugna men spåren av dem finns kvar: Ribbstolen på väggen mellan två av sovrummen fungerar idag som torkställning, och i ett av sovrummen finns både en leksaksbil och gunghäst - båda leksakerna har Ulf snickrat ihop när barnen var små. Idag är det lika populära - men nu hos barnbarnen.

Cykelverkstad i källaren

I trappan ner till nedervåningen får jag syn på

ett trappsteg där det med stora bokstäver står "DANGER" skrivet med markeringstejp. Oj - vad har hänt här, utbrister jag förvånat!

- Det kom dit efter att en av sönerna, som då var i tioårsåldern, snubblat på trappsteget och ramlat ner, skrattar Ulf. Än i dag hoppar vår, numera vuxne, son över just detta trappsteg.

- Och hans barn har i sin tur gjort det till en grej att inte sätta foten precis där, nickar Kicki.

I det stora källarrummet på 50 kvm ryms cykelverkstad, "gillestuga" och kontor. De tre sönerna valde alla, i tur och ordning, att flytta ner hit när de blev lite äldre och ville ha mer privatliv under tonåren, berättar Ulf.

När vi idag, 38 år senare, står här i källaren så förstår jag hur just denna bostad väckte deras nyfikenhet. Makarna Hellmans hem är helt klart annorlunda och fantasieggande. I källaren har Ulf numera sin egen cykelverkstad som är välfylld med diverse verktyg och cykeldelar. Lådor skvallrar om var Ulf har jobbat sina sista 26 år innan han gick i pension; med cancerforskning på BMC. På Ulf's entusiasm förstår jag att det har



varit innehållsrika, intressanta och viktiga år.

- Och så bra det var med avståndet också! Att cykla dit var en lagom sträcka för att få den dagliga motionen. Det har gett mig en bra grundkondition som jag märker att jag har nytta av än idag, säger Ulf nöjt.

Men då kanske Kicki hade lite väl nära till jobbet, frågar jag retoriskt? Hon arbetade i 20 år på Stabby Montessori förskola på Prästgårdsgatan (fem minuters promenadavstånd från bostaden). Men Kicki tycks vara nöjd med sitt yrkesliv och motion får man nog på en förskola också, konstaterar jag.

Välfyllt pensionärsliv

Numera är de båda pensionärer och har tid att njuta av, och disponera över, sin tid som de själva behagar. Kicki tycker bland annat om att läsa och vara ute och röra på sig medan Ulf gillar att fixa med cyklar i källaren. Med fyra barn, nio barnbarn och engagemang i bl.a. Bondkyrko hembygdsförening (Stabby prästgård) samt ett hus i Falun så lär de knappast lida någon brist på

sysselsättning.

När jag till slut tror mig ha sett hela bostaden och gör mig redo att kliva ut genom ytterdörren så visar Ulf mig ännu en dörr. Den leder ner till bostadsrättsföreningens gemensamma källare där Ulf och Kicki bl.a. har ett stort och välfyllt förråd med årets skörd från odlingslotten på Hällbyvall.

Apropå namnet på deras bostadsrättsförening "Nirvana" brukar Ulf skämtsamt säga att han "går in i nirvana" när han kommer hem. Självt lämnar jag nu Hellmans nirvana och kommer ut i det profana. ■



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



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

KROPP & HÄLSA (forts)



KUNGSGÅRDETS
VÅRD CENTRAL
St Johannesgatan 28
Tel. 018-611 78 55



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 • Seniortränning
Torsgatan 6 • 0704-823183
LUTHAGENSMASSAGE.SE



Torsgatan 6 | Tel. 072-3230474
Vi finns på bokadirekt.se

CAFÉ OCH RESTAURANG

LINNÉS KAMMARE
Konstantverk, inredning och kafé
Vallhofs 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



ÖVRIGT



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

ÖVRIGT



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



Västra Ågatan 16
(Bredvid Filmstaden)
Tel. 018-122311
www.nybronstrafikskola.se



Vill ni synas här?

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

Aggressivitet

– lätt som en plätt att förklara?

Din bil brinner! Eller du blir slagen, sparkad eller på annat sätt utsatt! Rädsla och osäkerhet följer, men ibland även ilska! Den kan aktivera "offrets" eller åskådarens egen aggressivitet i tankar och göranden. Kan man få någon ordning på vad som orsakar aggressivitet?

MÅNGA UTGÅR IFRÅN att aggressivitet är en evolutionärt given drivkraft, som generna ger varje individ förutsättningar och resurser till. Kanske ska vi se det som medel för försvar och ökad möjlighet till överlevnad. Ilska/vrede är känslor kopplade till aggressivitet med rötter i hjärnans limbiska system, framför allt amygdala. Ilskan triggar igång en uppvarvning i hjärnstammens retikulära aktiveringssystem, frigör hormoner (ex. testosteron, noradrenalin och kortisol) och tar hjälp av nervbanor som höjer hjärtverksamheten (sympatiska nervsystemet).

"Das sogenannte Böse" (det så kallade onda, red) kallade nobelpristagaren Konrad Lorenz en av sina böcker om aggressivitet. Den är inte bara av ondo, menar han, utan är avgörande vid bland annat försvar av det egna reviret. Och det gäller inte bara för djur, vilka han i första hand studerade.

Den individuella variationen i fråga om det genetiska bidraget och den "stimulans" som uppväxtmiljön gett (ex. uppmuntran till våld, våldsamma modeller/"förebilder") är avsevärd.

Den välkända frustration-aggressions-teorin pekar på att besvikelse på grund av motgång ofta skapar både kroppslig och själslig aktivering. Den kan ta sig uttryck i utåtriktad aggressivitet, t.ex. vi kanske slår, skriker eller "beter" oss mot en annan varelse eller något annat. Eller inåtriktad, mot oss själva. Inte nödvändigtvis det man kallar självskadebeteende, utan oftare psykiskt så som självanklagelser; "dumt av mig, knäppt, jag borde

inte...". Ett tredje sätt är att omvandla energin till något konstruktivt och den vägen ta sig igenom, eller förbi, hindret.

Genetiskt betingat temperament

Bilden eller pusslet kompliceras ytterligare av det faktum att individer är så olika. Där kan finnas ett bagage i form av viss typ av genetiskt betingat temperament och personlighet, som lättare medför problematisk utveckling. Personen kan då uppfattas som t.ex. lättstörd, hyperaktiv eller motsatsen; med ett relativt okänsligt nervsystem som inte reagerar adekvat på tillsägelser och andra försök till korrigeringar/bestraffningar.

En tidig uppväxt med dysfunktionella relationer ger ofta barnet en otrygg anknytning som visar sig vara en black om foten, beströdd med motgångar, osäkerhet och misstänksamhet mot andra. Förekomsten av stora doser stresshormon till följd av den otrygghet barnet tvingas växa upp med har visat sig vara ett hinder för en helt adekvat neural och social utveckling.

Vissa delvis medfödda, delvis förvärvade, tendenser att reagera med extra känslighet och med låg tolerans mot frustration, hög känslighet för att bli "kränkt" eller nedvärderad i något avseende, ökar risken att det aggressiva beteendet utvecklas. Särskilt i en riskmiljö med likasinnade.

Forskning om hjärnans utveckling visar också att de kontrollmekanismer som i frontalloberna ska förhindra att aggressiva impulser från känslodelen av hjärnan blir till verkliga handlingar,



Foto: Wendy Corniquet, Pixabay



Illustration: Peder Strandh



Nu förstår vi att det finns en attraktivitet i våldsamhet för vissa - något som kan kännas ganska "creepy".

såsom att "klippa till" och därmed lätt "ställa till" det för sig själv och andra, - de s.k. neurala kontrollanterna - är inte färdigväxta förrän vi nått ca. 25 års ålder.

Kombinerar det faktumet med ännu mer negativt inflytande på funktionaliteten i frontala cortex i form av t.ex. drog-, alkohol- och hormonell påverkan så försämrar förutsättningarna att bromsa och hålla igen ytterligare och vi får en farlig mix.

Verkliga, eller mediala, aggressiva modeller/förebilder med synbara framgångar (pengar, makt, status o.s.v.) triggat hjärnans dopaminsystem som just, bara genom förväntan om framgång, sätter igång och levererar fantasier om njutningar. Det är också ett välkänt faktum att dopaminkänsligheten är extra stor under tonåren och tidiga vuxenår.

Ett sätt att uppnå kickar

För vissa människor är aggressivitet i både fantasi och verklighet, i fysiska och psykiska våldshandlingar antingen relaterad till stimulans eller ett sätt att uppnå kickar som deras hjärnor är i behov av. Det kan gälla t.ex. "spänningssökare" såväl som personer med hjärnor som reagerar med obehag på en alltför låg kortisolnivå i kroppen.

För att deras hjärnor ska fungera väl behöver den ofta eller ständigt matas med variation och spänning. De flesta får som väl är den stimulansen på ett normalt sätt, d.v.s. inom olika yrken, t.ex. som krigskorrespondent eller i idrottens värld. Andra tycks dras till en slagsmålschans eller en annan form av brott som kan ge en spänningsdopamin-kick och kanske även annan njutbar utdelning.

Att få kickar genom droger är också välkänt. Men nu förstår vi att det finns en attraktivitet i våldsamhet för vissa - något som kan kännas ganska "creepy"!

Så, till synes enkla aggressiva företeelser som ett knytnävsslag eller i språklig form mot en person är inte så sällan mer eller mindre förutbestämt av ett flertal faktorer och kan förstås utifrån olika teorier. Kulturella normer, socioekonomiska- och andra förhållanden (fattigdom och utsatthet) förklarar åtskilligt men kan måhända ändå behöva kompletteras med andra, t.ex. psykologiska och neurobiologiska fakta om individen, eftersom alla fattiga eller alla utsatta i en viss miljö inte blir aggressiva och/eller kriminella. ■

Signerat: Åke Pålshammar



Om hyperjournalistik

Vad händer när feature- och nyhetsredaktionerna kommer allt längre från det som händer utanför din och min dörr?

Det handlade samtalet som Uppsalamagasinet Luthagsnyttts chefredaktör Peder Strandh hade med P4 Upplands Maria Freney tisdagen den 12 november i programmet Förmiddag.

Ett högaktuellt och klart relevant ämne att lyfta, tycker naturligtvis vi på UMLN. ■

nybrons.se

- Körlektioner Bil
- Handledarutbildning
- Intensivutbildning
- Riskutbildning

NYBRONS
TRAFIKSKOLA AB

Västra Ågatan 16, Uppsala (intill Filmstaden) - 018 - 12 23 11

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre 8⁰⁰ - 21⁰⁰
Lördag 9⁰⁰ - 19⁰⁰
Söndag 10⁰⁰ - 19⁰⁰

Delidissen: 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



Tjugoettans bild. Foto: Jessica Carlberg.
Skåda Elisabethhemmet i vinterskrud.



Välkommen till konstutställning och öppen ateljé söndagen den 2:a advent
Den 8 december kl 15-20, Skolgatan 7 (innergården)

Ta en paus i julstressen och kom in i vårt mysiga lilla gårdshus från 1800-talets mitt. Peder Strandh med familj bjuder in till konst, spontana musikframträdanden vid pianot och glögg i Creativistens mysiga ateljé på Skolgatan 7. Hos oss kan du botanisera bland originalverk, reproduktioner i form av bl.a. konstkort och pågående skapelser. Peder spelar egenkomponerad musik varvad med en och kanske annan julklassiker vid pianot.

Varmt välkommen!

Besök också pederstrandh.se för kommande utställningar, konserter och evenemang



Bild: TheAndrasBarta, Pixabay

Jag sitter på ett kafé på Sysslomansgatan. Ett kafé jag cyklar förbi varje morgon på väg till campus, och som ligger bara ett stenkast från matbutikerna där jag alltid handlar. Det är mitt i november, så självklart regnar det, och himlen utanför fönstret har gått från grå till svart. En helt vanlig dag i en helt vanlig stad.

När allt hänger ihop är man *aldrig avskärmad*

DET SITTER FLER PERSONER runt kafébordet. En är från Kalifornien, här på en utbytestermi. En annan är från norra Sverige och har precis lämnat militären. En tredje är en masterstudent från Tyskland, och en fjärde har sitt ursprung i Norge.

Vi har precis avslutat en skriarworkshop för Utrikespolitiska föreningens tidning Uttryck. Killen från Tyskland berättar att han blivit ombedd att vara best man vid sin kompis bröllop. "What does that mean, really?" frågar han, och sällskapet runt kafébordet börjar ivrigt prata om hur bröllopsstraditioner skiljer sig åt mellan tider, platser och kulturer. Efter ett tag glider samtalet in på politik. Tjejen från Norge hamnar i en diskussion med killen från norra Sverige om medlemskap i den militära alliansen NATO.

Jag lutar mig tillbaka i stolen, lyssnar och tänker. Det tar två timmar med tåg att ta sig mellan Uppsala och staden där jag föddes, där mina föräldrar bor. Där umgicks jag nästan bara med vänner som vuxit upp i samma stad. Men nu, när jag har flyttat hit och börjat på universitetet, träffar jag ständigt människor från andra delar av världen. Människor som pratar andra språk och har andra perspektiv på saker och ting.

I vardagen, när vi rör oss mellan välbekanta platser och sammanhang, är det viktigt att ibland lyfta blicken och se förbi våra egna liv och vår egen kultur. Vi är aldrig avskärmade från omvärlden utan tvärtom hänger allt ihop. Det finns knappt en

enda fråga som bara angår Sverige eller Uppsala, utan vi påverkas av åsikter som bildats och besluts som fattats långt borta.

När våra koppar är tomma reser jag mig upp, tar farväl av mina vänner och börjar gå den välbekanta vägen hem. Men jag känner mig inte instängd eller uttråkad. Uppsala är en unik stad – universitetet lockar till sig forskare och studenter från hela världen. Jag vill uppmuntra er alla att ta chansen att bredda era liv genom att träffa människor som kan lära er något ni inte visste och ge ytterligare en dimension till diskussionen över kaffet på ert favoritkafé. Min varma rekommendation är att bli medlem i Utrikespolitiska föreningen. På våra event vill vi föra samman folk i alla åldrar och med alla möjliga bakgrunder för att tillsammans lära oss mer om resten av världen. ■

Signerat: Karin Kristensson

- Chefredaktör för UF Uppsalas tidskrift Uttryck Magazine

UTRIKESPOLITISKA FÖRENINGEN UPPSALA

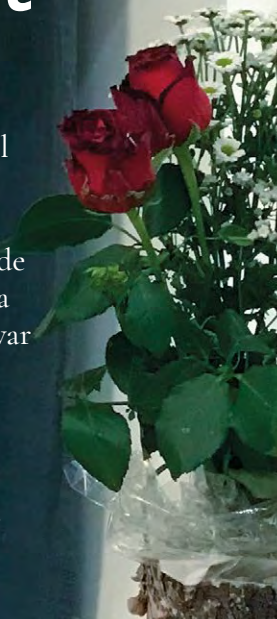
Är en politiskt, religiöst och fackligt obunden förening i Uppsala som drivs på ideell basis. UF arbetar sedan grundandet 1948 för att upprätthålla en seriös bevakning av, och väcka debatt kring, utrikespolitiska och internationella frågor. UF ger ut tidskriften Uttryck och anordnar studiecirkel, studiebesök,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



Veronica Dellestrand driver Josefssons Lanthandel & Café.

Lanthandel och kafé i det f.d. skafferiet

Inne i det som tidigare var Karins skaffereri på Geijersgatan 15 är en del sig likt och annat fullständigt nytt. Ett av de sista samtalen jag hade med skafferiets ägarinna Karin Hallin Lindberg var i början av juni. Då avslöjade hon så pass mycket som att det kommer en ny tjej som tar över - och hon heter Veronica.



DEN DÄR DAGEN i början av juni sken solen utanför fönstret på Geijersgatan och det svenska folket såg fram emot en efterlängad sommar. Karin själv var på ett strålande humör och berättade om sina planer för att "nu kunna bli pensionär på riktigt efter att ha förverkligat en dröm om att driva sin egen delikatessaffär". Hon skulle njuta av den nyvunna friheten tillsammans med maken Kent på deras lantställe en bit utanför Gävle, hon ville uppleva Portugal och dess många katter och mycket mycket mer. Med facit på hand vet vi alla att det dessvärre inte blev så.

Karin Hallin Lindberg lämnade oss alla på tok för tidigt. Men jag minns också hennes "profetia" om Veronica och det som skulle komma att bli Josefssons Lanthandel & Café. Att Karin var övertygad om att Veronica är en tjej som har hjärtat på rätt ställe och tar skafferiets grundkoncept vidare. Men samtidigt insåg Karin att Veronica kommer att göra detta efter eget huvud. Hon var klok, vår Karin! För nog ska alla ha rätt att följa sitt eget hjärta, sina egna visioner och drömmar.

Förvaltare och nydanare

I Veronica Dellestrand hade Karin funnit något av det närmaste man kan komma till en förvaltare och samtidigt nydanare. Jag är säker på att Karin hade velat se hur Josefssons Lanthandel & Cafés framgångar kom och att dessa till stor utsträck-

ning berodde på att hennes många skafferistammisar där såg en passande fortsättning.

När jag stiger in "hos Josefssons" är det eftermiddag och klockan har passerat stängningsdags. "Klockan två stänger vi men vi brukar ändå vara kvar då det är mycket att fixa med", berättade Veronicas sambo Per Josefsson när vi tidigare talades vid på telefon. Och visst är han, Veronica och sonen Anton kvar ... Tillsammans med ett flertal andra människor (kunder, bekanta m.m.).

Jag klämmer mig in i lokalen och snart landar en dubbel espresso framför mig på det bord som - liksom på skafferiets tid - står till höger, framför fönstret. Mina ögon vandrar trevande över allt som är nytt, allt som är annorlunda sedan jag var här senast tillsammans med Karin. Snart står det uppenbart att

Josefssons visar prov på ett varsamt övertagande där de flesta värderingar från den tidigare ägarinnan visats stor hänsyn.

– När jag fick dödsbeskedet från Karins make var det som om all luft gick ur mig, berättar Veronica när hon har slagit sig ner på andra sidan bordet. Jag tyckte mycket om henne och vi hade haft intensiv kontakt dagligdags inför min premiäröppning. Allt bara föll undan och det tog ganska lång tid innan jag hittade tillbaka till lusten och min vision.

Hon gör en paus innan hon skiner upp igen.

– Men nu är jag på gång, och det här kommer att bli toppen!

Läs mer på luthagsnytt.se/arkiv/8007 ■



Det tog ganska lång tid innan jag hittade tillbaka till lusten och min vision.

Tiundaskolans duschdraperier

I september 2017 togs den nybyggda idrottshallen (även benämnd multihall) vid Tiundaskolan i bruk. Nu har två år passerat och under lika lång tid har vi på UM Luthagsnytt hört talas om duschdraperier som aldrig tycks komma på plats. Vi beslutade oss för att undersöka var problemet med att få fram duschdraperier till en av Uppsalas största grundskolor ligger. TEXT: PEDER STRANDH

NÄR JAG FÖRST KONTAKTADE Tiundaskolan fick jag information om att duschdraperierna kommer an på det kommunägda bolaget Skolfastigheter AB, vilket också förvaltar fastigheten. Efter upprepade försök lyckades jag till slut med att få kontakt med den skolans ansvariga förvaltare, Mischa Ring, via en av hennes kollegors telefonnummer. Här passar uttrycket trägen vinner särskilt bra.

– Vi känner till att man saknar duschdraperier på skolan, berättade hon, och vi väntar alltså på en beställning från dem.

Jag konstaterade att här tycks minst ett missförstånd "ligga på lur" då skolan tror att förvaltaren ska ta hand om saken ... Och vice versa.

Det blev dags att åter höra av sig till Tiundaskolan och rektorn Monica Wahlstedt som, med blott ett halvår bakom sig på tjänsten, var snabb att svara. Hon uppgav att hon hade en mycket bra kontakt med Mischa Ring och att hon nu skulle kolla upp det hela för att sedan återkoppla till mig. I ett svarsbrev dagen därpå skrev Monica Wahlstedt:

"Skolfastigheter har, efter din kontakt, förtydligat till oss hur beställning skall gå till avseende montering av duschdraperier i offentlig miljö. Ett behov som sedan tidigare påtalats av Tiundaskolan för att öka tillgängligheten till duscharna för alla elever (...)"

Enligt Skolfastigheter information till rektor Monica Wahlstedt så ska en sådan beställning göras av en skolas vaktmästare. Och om jag sedan uppfattade Mischa Ring rätt så skall en beställning av för skolmiljöer adekvat upphängningsanordning (draperistänger på ren svenska) och draperier göras i en särskild ordning:

Beställningen går först till kommunens utbildningsförvaltning som i sin tur passar den vidare till Stadsbyggnadsförvaltningen vilka slutligen skarvar den till Skolfastigheter AB.

Måtte detta gå att sköta med kommunhusets internpost, tänker jag lätt cyniskt, annars blir det dagens Tiunda-elevs barnbarn som får inviga draperierna.

Rektor Monica Wahlstedt förtjänar all cred (för att använda en mer ungdomligt anglo-inspirerad terminologi) som återkopplade så snabbt till oss på UMLN. Och vi är många som instämmer i hennes summering:

"Vi ser framtiden an med tillförsikt och tror att både elever och allmänhet kommer glädjas åt och vara rädda om duschdraperierna då de monteras".



björks friskvård
- för din hållbara hälsa

Friskvård – 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

ÖPPET HUS 24 /11
mellan kl 11 och 16

GRATIS PROVA-PÅ-AKTIVITETER

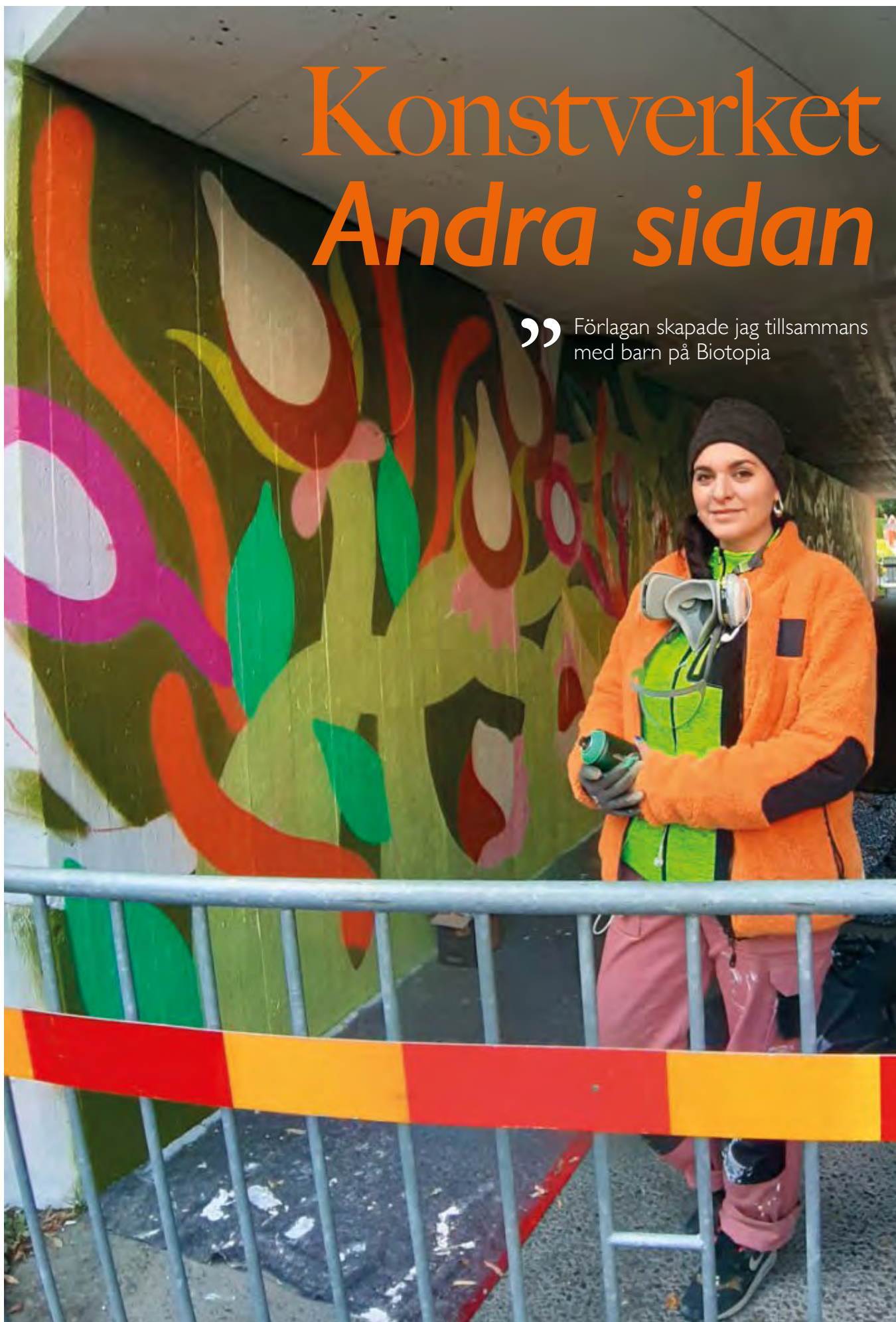
massage • andullering
må-bra-behandlingar
utlottning av sköna priser

FINA ERBJUDANDEN
present- & klippkort

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

Konstverket *Andra sidan*

”Förlagan skapade jag tillsammans
med barn på Biotopia



Ingen människa som sedan september har passerat "Börjetunneln" (under Luthags-esplanaden) kan ha missat det färgstarka konstverket "Andra sidan" som blev klart i oktober. Vi hade glädjen att få en pratstund med konstnärinnan Amara på hennes arbetsplats under den tungt trafikerade esplanaden. TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK



DET ÄR Knappt man hör ljudet från trafiken ovanför, konstaterar jag. När man till vardags passerar genom tunneln så är det just det som sker, man passerar utan att tänka särskilt mycket på det. Men när vi i slutet av september stannade till på platsen så var det annorlunda. De två körfälten i tunneln hade under merparten av månaden begränsats till ett och utmed mittlinjen löpte då ett staket som hade reflekterande orangeröda skyltar fastsatta. Från det avspärrade området kom en stickande lukt av spraygas mot mig och en bit bort såg jag en cykel stå parkerad ... Och sedan konstnären själv, Amara Por Dios.

Amara Por Dios

När hon kommer gående är hon iklädd en mössa och kulörta kläder, och i handen vilar en sprayburk i ett ledigt grepp.

Hon har ett stort antal väggmålningar på sitt CV. Verk som idag kan hittas och beskådas lite varstans världen över. Hon växte upp i Stockholmsförorten Farsta och fann kärleken till graffiti genom sina äldre och, som hon uttrycker det i Stockholm Direkt, "lite coolare kusiner". Som tolvåring hade hon skapat sin egen tag "Siesta" (ung. tupplur på spanska, red). Varför siesta, kan man undra? Jo, därför att hon gillade att sova.

STHLM – Luthagen – London och hem igen

Efter studier på Södra Latins gymnasium bodde Amara under några år i Uppsala och hade sin ateljé på Tegnérsgatan i Luthagen. Därefter flyttade hon från Sverige till den brittiska huvudstaden därför att man där hade ett långt mer tolerant förhållningssätt till graffiti än t.ex. Stockholm och Uppsala. I

London kom hon mer eller mindre att överge de rena bokstävernas graffiti för lite mer intrikata, föreställande motiv. I dag kan hennes verk (förutsatt att dessa inte har blivit övermålad, vilket alltid är en risk för street artists) ses på mängder av väggar. Bland annat vid trendiga Brick Lane, Village Underground, Hanbury- och Pedley Street i de östra delarna av London. Men även på mer otippade ställen som ex. Luxemburg.

När UMLN träffar Amara Por Dios berättar hon om bakgrunden till sitt senaste verk, en färgstark målning som har fått namnet "Andra sidan".

– Förslagan skapade jag tillsammans med barn på Biotopia, säger hon samtidigt som hon rättar till gasmasken som nu hänger och dinglar runt hennes hals.

Den bär hon annars alltid över munnen och näsan när den (i vått/ flyktigt tillstånd, red) giftiga sprayfärgen appliceras.

Efter ett antal konstworkshops, tillsammans med barn, på Biotopia under sensommaren så var Andra sidan nära på fullbord, konstaterade Amara då vi träffade henne i september och fortsatte:

– Barnens bidrag, deras teckningar, ser du att jag sedan har vävt in i motivet.

Målningen går över regnbågens alla färger - från lila till grönt eller tvärtom - beroende på vilket håll man närmar sig tunneln från. Idag, flera månader efter att vi träffade konstnären, är vi många som kommit att uppskatta Andra sidans livsbejakande färger. En hel del av oss tar oss emellanåt lite extra tid och stannar till i tunneln under Luthagsesplanaden numera. Här kan vi unna oss att njuta en stunds färgprakt mitt i den urbana djungeln. ■

”Det finns en enorm attraktion i den här musiken”

Vi gör ett besök ”ett par trappor upp” hos V-Dala spelmanslag. Här varvars tonerna från fiol, dragspel och nyckelharpa med klarinetter, tvärflöjter, mandoliner och orientaliska instrument.

FOTO: JOAKIM NYBERG OCH JONATHAN CASTELLON, UNSPLASH

V-DALA SPELMANSLAG har funnits sedan 50-talet och har sin hemvist i det Alvar Aalto-ritade kubformade huset i främre Luthagen, mitt emot Le Parc. Med utgångspunkt i en musiktradition med flerhundraåriga anor strävar de efter att hålla folkmusiken relevant och framåtblickande genom att bygga en repertoar bestående av både klassiska melodier och nyskrivet material, med stor bredd både i arrangemang och instrumentering. Förutom traditionella folkmusikinstrument som fiol, dragspel, nyckelharpa och gitarr kan man bl.a. hitta klarinetter, tvärflöjter, mandoliner och orientaliska instrument hos de 40-tal aktiva medlemmar som varje torsdag träffas och repar i huset.



Man behöver inte vara student eller någon expert på sitt instrument för att vara med.



Filip Carvell som är ordförande i V-Dala spelmanslag beskriver folkmusik som en ibland lite osynlig men högst livskraftig subkultur som engagerar nya skaror för varje år som går.

– Det finns en enorm attraktion i den här musiken: vemodiga melodier i moll samsas med sanslöst driviga låtar som fyller dansgolv på ett sätt som utan problem kan jämföras med modern dansmusik. Jag har själv en bakgrund inom rock och pop men blev helt såld när jag kom i närmre kontakt med den här oemotståndliga kulturformen, säger Filip om sin relativt nyupptäckta passion.

– Stämningen i laget är väldigt välkomnande, man behöver inte vara student eller någon expert på sitt instrument för att vara med, det är bara att dyka upp på ett torsdagsrep och haka på, fortsätter Filip och uppmanar alla uppsalabor med nyfikenhet på folkmusik att komma förbi en torsdag kl 19.

Fokus i V-Dala spelmanslag är alltid på dans – schottis, polska, slängpolska och vals är tätt förbundna med sina danser och laget har ett tätt samarbete med sin systerförening, folkdansföreningen Philochoros, som brukar hålla folkdanskurser på EPTU*:na, så även denna gång. Att skapa sväng på dansgolvet ser laget som sin primära funktion, även om de också gör spelningar i rent underhållningsyfte, som t.ex. nyligen då de blev engagerade för att spela i riksdagen i samband

med Nordiska rådets möte i Stockholm.

EPTU-evenemangen är alltid öppna för allmänheten och nationskort krävs ej. Normalt arrangeras två till tre evenemang per termin, inklusive förstämman till Oktoberstämman som i år gick av stapeln den 25 oktober.

Musik- och danskväll 12 december

Spelmanslaget anordnar återigen EPTU på V-Dala nation på Sysslomansgatan 14 i Uppsala och har anordnat dessa musik- och danskvällar sedan 90-talet. Bland tidigare storheter som besökt dessa EPTU-evenemang kan nämnas Hoven Drogen, Rydval/Mjelva, Nordic och Marin/Marin som gäster.

Den 12 december är det den unga folkmusiktrion Trio Törn som spelar upp i Stora salen på V-Dala nation. Trio Törn beskriver sig själva som ett möte mellan tre starka personligheter med rötter i den svenska folkmusiktraditionen. Med sin unika sättning fiol, nyckelharpa och cello experimenterar Olof Kennemark, Klara Källström och Petrus Dillner ständigt med sina instruments möjligheter och flyttar gränserna för hur modern folkmusik kan låta.

När de spelar tillsammans blandar de färgstarka melodier, fångslande harmonier, hejdlöst sväng och en stark närvaro och bjuder sina lyssnare på en unik upplevelse med stor variation. ■

DANS PÅ V-DALA

Välkommen på EPTU-evenemang den 12 december på V-Dala nation. Då spelar den unga folkmusiktrion Trio Törn i Stora salen. De beskriver sig själva som ett möte mellan tre starka personligheter med rötter i den svenska folkmusiktraditionen.

Inträde 100 kr för allmänheten och 80 kr för nationsmedlemmar. Kontant eller Swish. Under 18 år fritt inträde. Inget krav på nationskort.

Hålltider:

17.45 Danskurs för nybörjare
19.00 Trio Törn spelar för sittande publik.
20.00 V-dala spelmanslag spelar till dans
21.00 Trio Törn spelar till dans
22.00 Dans till öppen spellista

* EPTU är en förkortning för ett par trappor upp.

Går ni förlovnings- eller bröllopstankar?

Välkomna till oss, slå er ner i vår ringbar med en god kopp kaffe och titta i lugn och ro igenom vårt stora sortiment.
Vi har gedigen kunskap och hjälper till att hitta just era drömringar.



20% rabatt
på våra vigsel- och
förlovningsringar

MATTSSONS GULD

Kungsängsgatan 21 • 018 - 13 05 54

www.mattssonsguld.se

@mattssonsguldochsmacken

Svenskt konsthantverk och formgivning sedan 1980.



Välkommen till Uppsalas äldsta konsthantverksbutik!
Keramik, glas, textil, silver, läder, ullfilar och egna klädkollektioner.

ÖSTER OM ÅN

KONSTHANTVERK • FORMGIVNING

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

**Läs deckaren som
utspelar sig i Luthagen!**

KNIVEN ELLER DE BRUNA SKORNA

MARGARETA MÖRCK



Finns att köpa på nätet eller hos din bokhandlare.

Vad tycker du?

LUTHAGSNYTT HAR FÅTT MAIL från en läsare som är upprörd över rivningslov och de tilltänkta byggplanerna i kvarteret Eriksdal i Luthagen. Insändaren skriver:

"Storstadsfenomenet, att byggföretag köper upp äldre villor i attraktiva bostadskvarter för att sedan riva husen och bygga nytt, har kommit till Uppsala. Just nu håller det på att hända i hörnet av Junkilsgatan och Dalgatan, i kv Assar. Där har Luthagens utvecklings AB, som ägs av OOF bostad, köpt upp två fullt fungerade flerfamiljsvillor med stora trädgårdar (det bor hyresgäster där nu) för ett stort byggprojekt".

Vad anser ni andra läsare? Är det rätt eller fel att byggföretag köper, river och bygger hus i annan karaktär? Hur vill du att Luthagen ska utvecklas?

Dela gärna era synpunkter på webben luthagsnytt.se genom att skicka era synpunkter till redaktion@luthagsnytt.se. ■



Rättelse

I det förra numret av UMLN publicerade vi några minnesord till (f.d.) Karins skafferis ägarinna. Då föll olyckligtvis hennes mellannamn bort så vi säger det igen: Du fattas oss, Karin Hallin Lindberg!

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

En av de inneboende katterna på Uppsala Katt-hem. Foto: Peder Strandh.

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Instagram-redaktör

Maria Klefbeck

Redaktionellt material till:

redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Upplaga

6 000 ex

Utgivningsdagar 2020

28 februari, 5 juni,
4 september, 27 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

Stöd oss gärna:

Swish 123-5680160

□ UPPSALAMAGASINET
LUTHAGSNYTT

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



Luthagens Bygg

Vi är specialiserade på köks-
och badrumsrenoveringar!



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



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



Stort tack till er Luthagsbor!

Som mäklare har vi den stora äran att få vara en del av människors liv och hjälpa dem i deras kanske viktigaste affär i livet. Under året har vi haft det stora förtroendet att förmedla ett stort antal bostäder i Luthagen. Vi träffar dagligen personer som är i olika skeden i livet. Det kan vara av olika anledningar både av positiv- och negativ karaktär. Det vanligaste är att vi träffar personer som flyttar hemifrån, ska börja studera, flyttar ihop med en partner eller flyttar till större men det händer även att det är på grund av en skilsmässa eller ett dödsfall i familjen. Livet är inte alltid enkelt och blir inte alltid som det var tänkt.

Hos Riksmäklaren har vi mäklare som förmedlat bostäder i upp till 45 år. Mäklare som är både yngre och äldre, man och kvinna.

Våra mäklare förmedlar bostäder i Uppsala kommun, Knivsta kommun och Östhammar kommun med tyngdpunkt på Uppsala stad och dess kransorter. Idag har vi även fem mäklare som är specialiserade på just Luthagen. Kanske har du redan mött dem på en visning, träffat dem på vårt kontor i Främre Luthagen på Skolgatan 33B eller på väg till nästa kund. Vår rutinerade mäklare **Peter Alfvengren** kanske du minns från hans basketdagar. **Märta Coronel Stillström** kanske du har mött på kvällspromenaden i Luthagen. **Eva Brevemark** kanske du har mött på promenaden med hundarna i Luthagen. **Sisela Rosman** kanske du har mött på någon av alla hennes visningar i Luthagen och **Thomas Lüllmaa** är det stor chans att du har sett cyklandes mellan bostaden i Luthagen och jobb.

**Välkommen in till oss på Skolgatan 33B
för en kaffe och prata bostad!**

Riksmäklaren 
MÄKLAREN GENOM LIVET