



# UPPSALAMAGASINET

# LUTHAGSNYTT

Nr. 1-2020 | Februari-Maj | Sedan 2005

Nu är våren vår!

HUNDENS KAFÉLISTA

VÅR NYA UNGDOMSREDAKTION

HON SER FRAMÅT MED 100 ÅR I RYGGEN

ATELJÉ MÅLARGLÄDJEN

OCH MYCKET MER...

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



Foto: Pixabay

# ÄNTLIGEN ett nytt vårnummer!

Snön var den gångna vintern lika frånvarande som förnuftet hos en räka. Bara tänk så många skidor, pulkor och kälkar som fått stå outnyttjade den gångna säsongen. Alla barn som längtansfullt blickat upp mot himlen, med böner obesvarade.



**OCH TÄNK SÅ MÅNGA BENBROTT** som aldrig blev av tack vare detta! Ja, nog finns det fram- och baksidor med det mesta. Nu skriver jag detta i slutet av februari varför jag svär mig fri om snön skulle råka vräka ner, säg, i mitten av maj!

I och med att 2020 kickade igång inleddes också en ny era i detta femtonåriga magasinets berättelse. Bor du i Uppsala, är du under 18 år och gillar att skriva? Eller känner du någon som passar in på dessa "kriterier"? Ett tips är då att vederbörande kontaktar UNGred. a.s.a.p! UMLN:s ungdomsredaktion UNGred. startades nämligen i februari och presenteras mer ingående några sidor längre fram av dess redaktör, **Nohmi Reimegård**.

Neuropsykolog **Åke Pålshammar** berör i detta nummer tonårshjärnans styrkor (och svagheter). Läs, förfäras och kom förhoppningsvis till insikt om det högst troliga: Att det kommer att ordna sig för den temperamentsfulla dysterkvisten även i ditt fall.

Men inte rotar vi bara hos kids med en naturligt begränsad funktion i prefrontala cortex. I Leva & Verka besöker vi en ätling till självaste Erik Gustaf Geijer. Hon heter **Ylva Bodén** och vi vill uppmärksamma hennes (i maj) hundraåriga liv. Man kan likna hennes sekel vid de skidspar

hon gjorde i de jämtländska fjällen. Tidigt i backen mötte hon personer som Raul Wallenberg, hann svisca förbi Hermann Göring innan hon fann kärleken i Sverige och ... Ja, jisses. Det finns så mycket att säga om Ylva Bodén så det är lika bra att du bläddrar till sidan åtta i magasinet.

Vi har haft glädjen att välkomna en journalist-studerande från Södertörns högskola. Hon heter **Clara Wallin** och är uppväxt i Stabby. I detta liksom det kommande sommarnumret kommer Clara att bjuda på tillbakablickar på äldre tiders Luthagen. Dessutom har hon tagit med sig familjehunden **Gismo** för att testa vilka kaféer som tillåter hundar inne. Missa inte hennes lista om du är hundälskare eller brutalt allergisk mot våra fyrbenta vänner.

Detta och mer därtill väntar bara några bladdringar bort. Låt oss nu se våren an med tillförsikt och kom ihåg: En enkelt hälsning och ett leende förgyller alltid tillvaron för (minst) två personer. Dels den du riktar vänligheten till och dessutom dig själv, och sedan funkar det likt ringarna på vattnet då allas vår tillvaro blir trevligare med så enkla medel som ett smil och ett hej. Nu: Läs, njut och (om möjligt) gå ut! 🟦

SIGNERAT PEDER STRANDH, REDAKTÖR



Peder Strandh



8

**100 ÅR**

Ylva Bodén tar emot oss i sin lägenhet i stabby.

**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

**JOURNALISTSTUDENT**

Clara Wallin från Södertörns högskola är inlänad reporter.

16

**DINA LOKALA FÖRETAG**

Upptäck företagen i ditt närområde på Branschtorget.



18

**SKRIVGLADA UNGDOMAR**

Nohmi Reimegård är redaktör för magasinets nystartade ungdomsredaktion.



13

**I GAMLA SPÅR**

Lär dig mer om den gamla järnvägen vars banvall idag används av gående och cyklist i Luthagen.



24

**HUNDENS KAFÉLISTA**

Familjehunden Gismo ger oss hela listan över vilka kaféer som tillåter hundar inne.



28

**ATELJÉ MÅLARGLÄDJEN****FÖLJ OSS PÅ NÄTET**

luthagsnytt.se

Facebook: @luthagsnytt

Instagram: @luthagsnytt



7

**NEUROPSYKOLOGEN OM TONÅRSHJÄRNAN**

# Hjälp med gardinssömnad!

Vi syr upp gardiner anpassade just för dina fönster

Veckgardiner, wavegardiner, mörkläggningsgardiner, hissgardiner, draperier, kuddar, dynor m.m



Vi kommer hem till dig för kostnadsfri konsultation



på @kellgrensinredning hittar ni bilder på arbeten som vi utfört

Nykundsrabatt på hela Luxaflex sortiment!

- Gardinskenor
- Rullgardiner
- Lamellgardiner
- Duettegardiner

Vi syr även till terrasser och balkonger  
Monterar även frostad film, insynsskydd m.m.

**KELLGRENS**   

Anna +46(0)730 62 21 93

Kent +46(0)76 231 36 04

[info@kellgrens.se](mailto:info@kellgrens.se)

# Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

Vi är specialicerade på köks- och badrumsrenoveringar!



Tel. 0708-489230

[luthagensbygg.se](http://luthagensbygg.se)

# Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJJETULL

**Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!**

Mån-Fre 8<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>  
Lördag 9<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
Söndag 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>

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

Tel. 53 34 44 [www.nelins.se](http://www.nelins.se)



**LOTTO**  
med Joker

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



**Keno**



Claras hund-kafé-lista finner du på sidan 24 i detta nummer. De två artiklarna om "Stabbys banvall" kommer att presenteras som en följetong, den första på sidan 13 i detta nummer och den andra i sommarnumret.

# Möt Clara Wallin

— vår praktikant från Södertörns högskola

Hon fyller 22 år i maj, Clara Wallin. Uppväxten i Stabby gjorde att hon alltid hade den gamla banvallen (genom Stabbyskogen) som en självklar referens i tillvaron. Denna järnvägssträckning ska komma att gå som en röd "Clara-tråd" genom hennes medverkan i detta och nästa nummer av UM Luthagsnytt:s pappersutgåvor.

**DET VAR I HÖSTAS** som jag fick förfrågan om vi kunde erbjuda en praktikplats på UMLN:s redaktion. Den som frågade var Clara Wallin som då studerade sin första termin på journalistutbildningen, med inriktning mot digitala medier, på Södertörns högskola.

Svaret var givet: Du är varmt välkommen, Clara!

Jul- och nyårshelgerna passerade och i början av januari var det dags att kavla upp ärmarna, blåsa bort ev. pepparkaksmulor från datorns tangentbord och börja jobba med detta nummer. Redan vid det laget hade jag fått veta en del om vår tillfälliga medarbetare: Clara Wallin gick lågstadiet på Erikskolan och sedan vidare till Musikklasserna, följt av gymnasieutbildningen på Celsiusgymnasiet. Den sistnämnda med inriktning på sport, och då i synnerhet ridning. Jag visste också att hon har ridit (från sexårsåldern ända fram till för ett par år

sedan) på Uppsala ponnyklubb och att favorithästen alltså är ponnyen "Strawberry Bob". Denne Bob lämnade dessvärre jordelivet för grönnare betesmarker i föl men lever uppenbarligen vidare i Claras minne. Jag hade lärt mig att Clara våren 2018 hade måttat med att jobba på hamburgerrestaurang samtidigt som hon läste en 30-poängskurs i Media och kommunikation vid Uppsala universitet, vilket onekligen signalerade att såväl arbetskapacitet som intresse för media fanns.

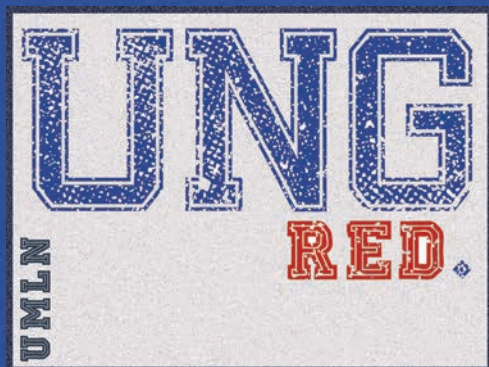
Så här var vi nu, jag och Clara Wallin. På ett av de kaféer jag föredrar som externredaktion. Inför vårt möte hade jag bitt henne att fundera över vad hon skulle vilja skriva om.

– Jag skulle vilja fördjupa mig i banvallen i Stabbys historia, sade Clara där hon satt mittemot mig med sitt glas mineralvatten. Jag växte upp i de kvarteren och tycker att det vore intressant att titta på dess ursprungliga funktion som järnväg.

Jag kunde bara hålla med. Kör på det, löd omdömet!

Vid vårt nästa redaktionsmöte tog Clara med sig sin familjs hund Gismo. En charmig tioårig hane av rasen shih tzu som välkomnades med en egen vattenskål på dagens externa redaktion; Mimmis Café & Bar. Det var där och då som idén på en hundar-på-kafé-lista kläcktes: Vilka kaféer tillåter att sällskapshundar får komma med in?

Slutligen; tack för att du valde att göra din praktik hos UM Luthagsnytt, Clara! ■



**ÄR DU EN AV  
VÅRA NYA  
UNGDOMSREPORTAR?  
LÄS MER PÅ S. 18-19**



**WALLINGATAN 1**  
TANDVÅRD • ESTETIK

**Din trevliga  
tandläkare  
i Luthagen**

018-444 33 55 wallingatan1.se



**SÄTRABAGARN**  
SEDAN 1945

**UPPSALAS LOKALA BAGERI**  
*Bröd och konditorivaror*

LEVERERAR TILL FÖRETAG 6 DAGAR I VECKAN. MORGONMÖTE, KONFERENS, LUNCH.  
SMÅRGÅSTÄRTOR, SALLADER, FÄRDIGA SMÖRGÅSAR.

SVAMPTORGET 5, 756 45 UPPSALA, TEL 018-309017, WWW.SATRABAGARN.SE

**nybrons.se**

- Körlektioner Bil
- Handledarutbildning
- Intensivutbildning
- Riskutbildning

**NYBRONS**  
**TRAFIKSKOLA AB**

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

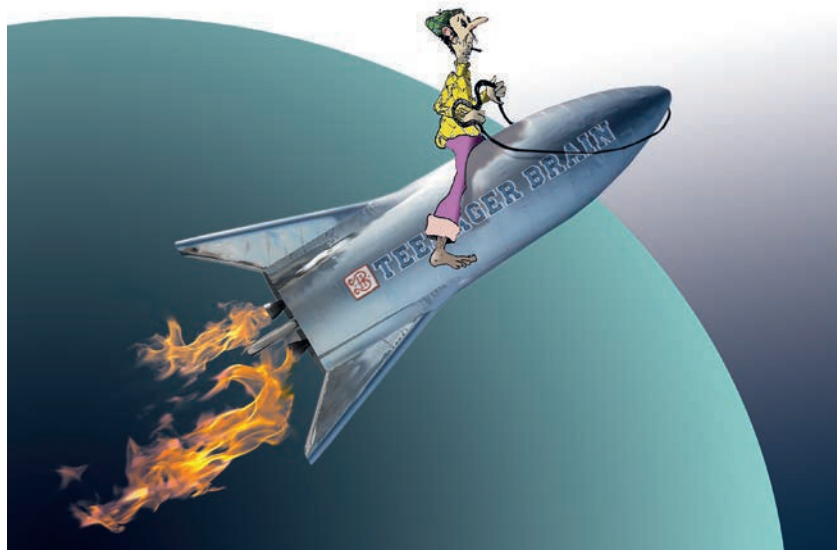


Illustration: Peder Strandh's Harold Wfrankh &amp; Co. © 2020.

Se mer om vår hjärna på Hjärnkanalen.

”Tonåren var som ett tillstånd bara, tonlöst och livlöst, jag var ofta melankolisk. Sen tyckte jag som de flesta tonåringar att jag var så ful, och aldrig var jag förälskad heller.”  
Så skrev och tyckte författarinnan Astrid Lindgren.

# Tonårshjärnan

## – kraftfull men oberäknelig!

**DET FINNS MÅNGA SÄTT** att se på sig själv och på det som förändras i ungdomsåren. Utseende, vanor, krav, förväntningar och känslor.

Puberteten med hormonella jättedoser, kroppsliga nyheter, förmågan att tänka mer vetenskapligt, ”kärleksförhållanden” som varar längre än några raster, ökat ansvar, ökat oberoende från föräldrarna, jämförelser, osäkerhet, identitetsutveckling (vem är jag?) och åtskilligt annat.

Enligt hjärnforskningen sker relativt omfattande förändring under ungdomsåren, och en del av dessa kan ge en eller några nya pusselbitar till förståelsen av de (vanligen) stora känslor- och beteendeförändringar som äger rum.

Tonårshjärnan mognar långsamt, men de olika delarna är i otakt med varandra. Så är de främre kontrollerande, reglerande, dämpande, bromsande, planerande och konsekvenstänkande nervcellsområdena i frontallobernas prefrontala cortex fortfarande mer omogna, ”lösare i köttet”, än de känslostyrande, drivkraftsområdena längre in i hjärnan.

Kanske kan man se tonårshjärnans sätt att fungera som att en stark högpotent motor skulle samspela med riskabelt svaga bromsar och styrsystem.

Ur den obalansen föds bland annat riskabla och vådliga beteenden, där starka känslor av alla de slag tar tankar och beteenden i besittning. Men den bristande dämpningen från prefrontala cortex får även känslor att bli extra kraftfulla. Känslorna kan även börja åka berg-och-dalbana. Som i låten A teenager in love (insjungen på skiva 1959 av Dion and the Belmonts); ”one day I feel so happy, next day I feel so sad!”

Tonåringen tenderar även att ta större risker än tidigare

och njuter mer av att ta risker, utan att för den skull – ännu på många år – kunna tänka helt klart om vilka konsekvenser det man gör kan få: Till exempel vad kan hända om man blir redlost berusad?

Men sådant är något man kan träna och lära hjärnan snabbare om man får hjälp!

Vredesutbrott, risktagande och begränsat konsekvenstänkande är några effekter av obalansen i mognad mellan prefrontala cortex och det limbiska systemet (”känslöhjärnan”).

Många delar fungerar emellertid ytterst väl. Intellectuellt är tonåringen på topp och kan göra fantastiska, kreativa saker! Så om någon vuxen, t.ex. en förälder, ledare eller lärare kan ge stöd och en hjälpande hand då och då (vilket inte är alltid att man får!) utvecklar det de s.k. exekutiva funktionerna typ affektreglering, konsekvenstänkande, planering och beslutsfattande. Då om inte förr kan tonåringens kreativitet, energi och intellektuella förmåga bli till stor nytta och glädje. Det är inte heller fel att göra som typ Greta Thunberg och snegla på vetenskapen! Vad vet vi om tonårshjärnan? Cirka 25 år är genomsnittsåldern för mognaden av prefrontala cortex.

Så det är lätt att felbedöma en tonåring som är minst lika lång och stark som sina föräldrar. Och att inse, att insidan inte är lika mogen som utsidan, utan att den förmåga hjärnan har för att undvika konsekvenser som fängelse, drogberoenden, självmord, tonårsgravitet, bilkrascher etc. ännu är flera år från mognad. Så stötta och assistera när du får chansen!

Och var en bra förebild! ■

*Signerat: Åke Pålshammar*

# 100

Den 9 maj 1920 föddes Ylva Bodén (då med efternamnet Stiernstedt) i villa Hamilton i Kåbo. Etthundra innehållsrika år finns bevarade, likt årsringar i hennes alltjämt vitala kropp, och dessa avslöjas inte minst av hennes pigga blick.

TEXT: MARIA KLEFBECK FOTO: PEDER STRANDH

**YLVA TAR EMOT OSS** i sin lägenhet i Stabby. Medan hennes dotter Görel och mågen John fixar med fikat ute i köket bjuder Ylva oss att sitta ner i de av historia tyngda gustavianska stolarna som står i vardagsrummet. De är vackra och kommer från hennes släkting Erik Gustaf Geijer. Ylva är stolt över sina släktband med Geijer (som var hennes morfars morfar) med vilken hon bland annat också delar det litterära intresset. Ylva Bodén älskar än idag att läsa och följa med i nyhetsflödet. Dottern Görel flikar in att hennes mamma är fenomenal på att återge litterära stycken och utan tvekan reciterar Ylva en av Geijers dikter:

*"Jag är i skogen födder, bland berg och skyar blå,  
Sedan så blef jag nödder att bo vid Fyris å; Må  
kornet, rågen på slätten frodas au så väl, Till  
skogen, vågen och bergen trär min själ."*

## Barndomen

Intresset för att skriva är något som har följt Ylva Bodén genom livet. Hon har bland annat skrivit ned sin livsberättelse i skriften "Jädd å lessen" (ej utgiven, red). Med ett målande språk och i ett tempofyllt berättardriv tar Ylva läsaren igenom sina minnen från tidig barndom fram till vuxen ålder. Inledningsvis kan läsaren få känslan av att Ylva skulle ha haft en svår och jobbig barndom. Men hon beskriver att den nog var som den ofta kan te sig för det lilla barnet. På min fråga om vad hon tror skillnaden är på att var barn idag och för 100 år sedan kommer svaret snabbt:

– Jag tror barn har det bättre idag eftersom de får mer frihet.

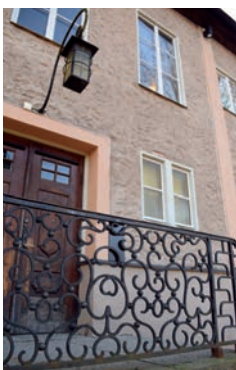
Ylva menar att det aldrig är lätt att vara barn. Hon säger att hon själv hade de bästa förutsättningarna under uppväxten: Bra föräldrar, ekonomisk trygghet, kunskap ►







Villa Hamilton i Käbo. Här på Götavägen 4 föddes Ylva Bodén 1920. Järnräcket är detsamma idag som det du ser på fotot till höger.



Kusinen Lis och Ylva vinkar vid järnräcket tidigt 1920-tal.

och bildning, etc. Ändå var det emellanåt svårt och "inte så kul" att vara barn.

För sin tid fick Ylva en liberal uppfostran. Hennes mamma Kate visade på många sätt att hon trodde på sina barns egna förmågor. Görel tillägger att Kate härstammar från den skotska familjen Hamilton vars motto är: "Through" (genom, red). Om Ylva berättade för sin mamma att hon ville något så brukade hennes mamma säga "gör det du!". Ett annat uttryck hon brukade använda var "ge dig inte över"; att inte låta sig styras av ilska utan istället behålla självbehärskningen.

– Dessa uttryck visar också att mormor hade ett stort förtroende för sina barn. Vad det än gällde så litade hon på att de skulle klara biffen. Dessa av mormors meningar har mamma i sin tur överfört till mig och min syster, säger Görel samtidigt som hon tar fram ett gammalt fotoalbum som nu får trängas på fikabordet.

Ylva beskriver sin pappa, Gordon Stiernstedt (chef för Stockholms handelskammare) som en mycket bildad person.

– Han visste så mycket och var dessutom rak och smeksam.

Ylva är född i morföräldrarnas hus, Villa Hamilton, i Käbo. Det hus som numera inrymmer Aros Hälsocenter. Än idag har hon sin husläkare där, men läkarbesöken är glesa eftersom hon är frisk som få.

– Görel tyckte att jag borde kolla upp mina blodvärden och göra en hälsokontroll med tanke på min ålder, så jag var där

för ett tag sedan och alla prover såg bra ut, konstaterar Ylva obekymrat.

Under uppväxten bestod familjen av hennes mamma, pappa, två äldre systrar, Gunnela och Birgitta, och sin fem år yngre bror Jan. I Stockholm bodde de på Observatoriegatan och senare på Artillerigatan. Ylva gick på Lyceum (gymnasium, red) för flickor på Östermalm och hann bland annat att träffa Raul

Wallenberg som ung man då han ingick i hennes äldre systers dansgång.



Jag tror barn har det bättre idag eftersom de får mer frihet.

### Krig och kärlek

Sommaren 1937 deltog hon i en skolutbytesverksamhet (schüleraustausch) i Tyskland.

I Berlin hann hon bland annat se den tyske nazistledaren Hermann Göring komma åkande i en bil på paradgatan Unter den Linden. Efter

studenten gick hon på Borgarskolan och läste franska. Sommaren 1939 vistades hon i Saint-Malo i Frankrike. Där blev hon förälskad i en fransman som hon på grund av kriget aldrig mer skulle komma att återse. Från tiden i St-Malo har Ylva kvar ett märke som hon alltid bär på sin basker. När kriget bröt ut skickades Ylva hem med en båt som gick i konvoj för hemvändande nordbor. Färden gick från staden Brest till den norska hamnstaden Bergen och därefter följde tågresa hem till Stockholm igen.

Under pågående världskrig arbetade Ylva ett år som sjukvårdsbiträde i Östersund. Hon utbildade sig till sjuksköterska



Dottern Görel visar ett foto som föreställer hennes far i skidbacken för halvsekle sedan. Ylva lyssnar och flikar in med minnen.



"Lite senare klippte jag håret kort", skriver Ylva om fotot.



Ylva och hennes man träffades mer eller mindre i skidbacken. Här är hon i en för tiden moderiktig outfit.

i Röda Korsets regi och arbetade därefter några år i yrket. 1945 var hon och hennes make in spe, Bertil Bodén, på skidsemester i de jämtländska fjällen. Ylva minns hur de satt i spisestuen (matsalen) på Sylarnas fjällstation och hörde den så efterlängtrade nyheten: Kriget var slut!

– Plötsligt kom det in en norrmän med andan i halsen, berättar hon och rösten antar en allvarsam ton. Det var uppenbart att han hade haft mycket bråttom att korsa gränsen till Sverige, och dessutom hade han ett undvikande beteende.

Man antog senare att mannen hade flytt från Norge. Kanske var han en quisling?

1946 gifter sig Ylva och Bertil Bodén som var färd- och skidlärare i Åre samt journalist och författare. I september föddes Görel och tre år senare fick Ylva sin andra dotter, Tove.



Pratar man om sina bekymmer kommer man ofta själv på lösningar.

### Sadlar om

Ylva bestämmer sig för att lämna sjuksköterskeyrket bakom sig och utbilda sig till socionom istället. Detta för att kunna tjäna bättre med pengar. År 1950 blir Ylva klar med sin socionomexamen vid Socialhögskolan i Stockholm (nya Sopsis, red). Och börjar arbeta som socionom på Torsgatan i Stockholm, därefter i Hökarängen och sedan på PBU (Psykisk barn- och ungdomsvård) i Nacka, ett arbete hon hade tills hon gick i pension 1985. Hon arbetade främst med de föräldrar som sökt sig till mottagningen. Hon betonar vikten av att få hjälp med att formulera sig.

– Pratar man om sina bekymmer kommer man ofta själv på lösningar och ser saker på ett nytt sätt, menar Ylva.

### Hem till Stabby

Maken Bertil avlider 1993 i sviterna av cancer och tio år senare,

2003, dör hennes yngsta dotter Tove i en annan form av cancer. 2010 flyttar Ylva från Nacka till Uppsala för att komma närmare Görel och John, barnbarnet Pål och de tre barnbarnsbarn Agnes, Simon och Jorunn. Hon köper sig en bostadsrätt i Stabby och bor numera bara ett stenkast från sin dotter och måg.

Görel och John kan inte nog betona hur viktig Ylva är i deras liv och hur betydelsefull hon är för hela släkten.

– Ylva står för den röda tråden och stabiliteten genom flera generationer; någon att samlas till i en föränderlig tid, säger Görel samtidigt som John nickar instämmande.

### Nuet

På min slutliga fråga om vilken tid som hon upplevt bäst i livet svarar Ylva "NU"!

– Jag har det så bra nu med min familj nära och bor i ett hem som jag trivs i.

Jag kan inte låta bli att tycka det är supercoolt att denna, snart 100-åriga, kvinna som älskat att resa, rida, åka slalom, som har befunnit sig i krigszoner (och tyckt det varit spännande...), varit med och byggt upp den barnpsykiatriska

vården i Stockholm (PBU) samt varit med om en otrolig samhälls- och teknikutveckling m.m. ändå tycker att hennes bästa tid är nu!

Måhända möter du Ylva på någon av hennes dagliga promenader runt om i Stabby. Hon brukar slå sig ner en stund på en parkbänk innan hon, med blicken fäst mot framtiden och med stavar och minnen som sällskap, går hemåt igen. ■

Se mer på [Luthagsnytt.se](http://Luthagsnytt.se)



**15%**  
 på alla Luxaflex®  
 solskyddsprodukter, rullgardiner,  
 plisségardiner m.m.  
Erbjudandet gäller veckorna 12-13.

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

**ZOON**

INREDNINGAR

Öppet tisdagar 15-20 (stängt under skollov)  
 Övriga tider enligt överenskommelse  
 Hildur Ottelinsgatan 9, Uppsala  
 Mobil: 0709-74 36 47

zooninredningar.se @zooninredningar



# Josefssons Lanthandel

Geijersgatan 15

Hos oss hittar du spännande livsmedelsprodukter från främst småskaliga  
 och gärna lokala producenter. Men även produkter från norr till söder finns  
 representerade. Mycket i sortimentet är vi ensamma om i Uppsala.

**Öppettiderna är torsdag-fredag 11-18 Lördag 11-16  
 (viss öppettid måndag-onsdag)**

Följ oss på Instagram: Josefssons Café eller på  
 Facebook: Josefssons Lanthandel & Café för uppdatering  
 av produkter och öppettider.



Veronica, Per och Anton heter vi i familjen som startat och driver butiken.

*Välkommen in till oss!*



**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



# Nu rullar *cyklar* istället för *tåg*

”

Jag har starka minnen från när jag åkte förbi Norrlandsgårdarnas studentlägenheter och visste att det snart var dags att hoppa av. ►

Den så kallade banvallen som idag används av gående och cyklister var så sent som för 40 år sedan en järnväg. En räls som tog dig till Enköping och tillbaka. Loken och rälsbussarna gick på spåren i 67 år – och under de senaste 20 åren även jag själv.

TEXT & FOTO: CLARA WALLIN  
Journalistpraktikant från Södertörns högskola



Stationen Uppsala Norra år 1920. Foto:Wikimedia Commons.

**UNDER MIN UPPVÄXT** har jag gått många steg på banvallen, eller "barnvallen" som jag sa när jag var mindre. Mina föräldrar förklarade några år senare att det hade gått en järnväg där och att vägen därför kallas banvallen. Så jag sa nästan rätt, förutom att jag behövde ta bort ett r.

Det var våren 1912 som den 43 kilometer långa järnvägen mellan Uppsala och Enköping invigdes. En järnväg som byggdes för att underlätta resan mellan städerna både för person och godstrafik.

Med åren blev ekonomin mer och mer ansträngd och 1937 tog staten och i sin tur SJ över driften av järnvägen.

Och tio år senare ersattes flera av de lokdragna tågen med rälsbussar.

Trafiken upphörde under 1979 och järnvägen revs sedan under 1983. Den kom nu istället, att kallas för banvallen.

På Tiundagatan, granne med rälsen, bodde en äldre dam när järnvägen fortfarande trafikerades. Då den gick utanför hennes fönster brukade hon vinka till lokförarna som körde tågen mellan Uppsala och Enköping. En dag knackade det på hennes dörr; en av lokförarna ville veta vem hon var och hon bjöd in till fika. Historien har jag fått berättad för mig från en av hennes äldre grannar.

### Vägen går att följa

Banvallen ramar bland annat in den östra delen av Stabbyskogen och är idag en gång- och cykelväg som används av många varje dag. Den går idag att följa ut till Örsundsbro men därefter är det dessvärre svårt att ta sig fram. Längst vägen står stationerna kvar, med undantag för Ekeby

och Uppsala Norra.

Varje dag används banvallen längst Stabby och Ekeby av stora som små, för promenader med hunden, av barn som går hem från skolan. Det är dessutom en plats där många lärt sig cykla. Inklusive jag själv.

### "Jag har starka minnen"

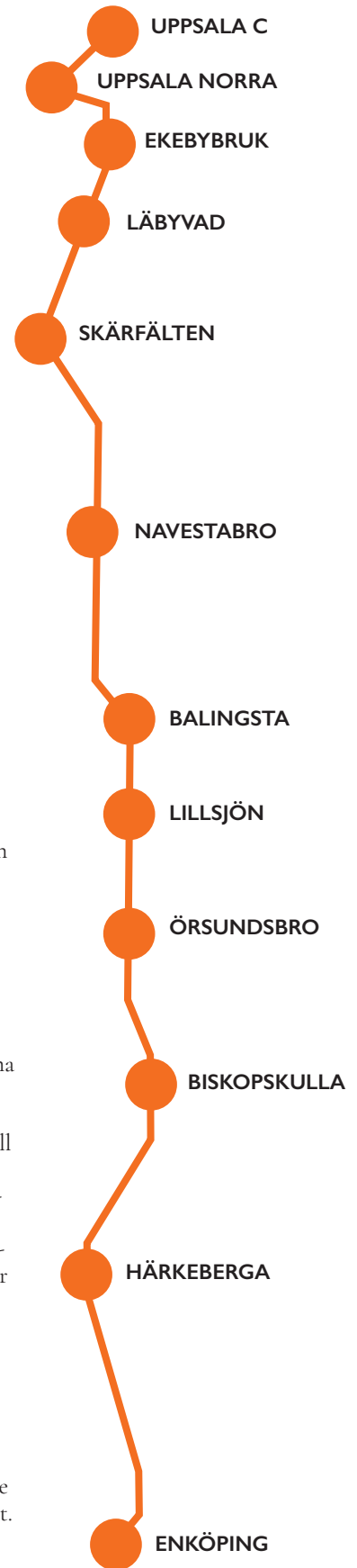
Annie Åkerstedt Berg är 67 år, bor nu i Ekeby men är uppvuxen i Enköping. Hon berättar gärna och mycket om sina minnen från den gamla järnvägen.

– Redan som femåring åkte jag tåget ensam till Uppsala för att hälsa på min mormor. Mamma satte mig på tåget i Enköping och mormor hämtade upp mig vid Uppsala Norra. Jag har starka minnen från när jag åkte förbi Norrlandsgårdarnas studentlägenheter och visste att det snart var dags att hoppa av, berättar hon.

Uppsala Norra var då den officiella slutstationen, även om tågen fortsatte in till Uppsala C. Den låg strax öster om dagens järnvägs korsning vid Börjegatan. Även lokstallarna låg i anknytning till stationen.

När Annie själv fick egna barn flyttade familjen in i ett radhus i Flogsta. Därifrån kunde de se den gula rälsbussen från altanen; Enköpingståget.

Tiden går fort och det har nu gått nästan 40 år sedan rälsen ersattes med dagens gång- och cykelväg. Skogen och kvarteren har förändrats med tiden och nu är det mest springande och cyklande barn som tar sig fram längst banvallen istället för rullande tåg. Kanske inte lika snabbt, men nästan. ■



Stationerna på järnvägssträckan mellan Uppsala och Enköping. Källa: stiglundin.se

## ÄNTLIGEN – NU ÖPPNAR VI IGEN!



Nyhet!  
Brunkulla

Lördag 29 februari i Lilla Skafferiet  
Provning av olivolja från Pelion med Cecilia Wikström

- \* I butiken: ullfiltar, plädar, kläder och konsthantverk
- \* Lilla Skafferiet: Mathantverk från när och fjärran
- \* Galleri med utställningar april – augusti 2020
- \* Finloppis med ekebykeramik, möbler, lampor mm

\* *Kafé med hembakat kaffebröd, godbitar och smörgåsar*

# LINNÉS KAMMARE

KONSTHANTVERK  
GALLERI & KAFÉ

**ÖPPET: to-fr 12-16  
lö-sö 11-15**

**PÅSKÖPPET**  
skärtorsdag – påskdagen kl 11-16  
Gun Davidsson i galleriet

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

# 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](http://www.rehabresurs.se)



**Klippning ingår när du färgar  
eller gör slingor i håret hos oss!**

## DELLAS KLIPP

Pensionärer  
Herr 250 kr / Dam 280 kr

Måndag-fredag 9.30-18  
Lördag 10-14, söndag stängt

Vi finns på Gimogatan 2A (nära Nelins livs)  
Tel. 073-590 34 50 eller förboka via [bokadirekt.se](http://bokadirekt.se)

## Elcykel kampanj!

**3000:-  
rabatt!**

Kampanjen gäller så långt lagret räcker!

Elcykel erbjudande!



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

**3000:-  
rabatt!**

## LEFFES CYKEL

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna

Här hittar du dina lokala företag i Uppsala och Luthagen. Vill ditt företag synas här på branschtorget? Kontakta redaktionen på: [redaktion@luthagsnytt.se](mailto: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



Ekeby

Köpenhamngatan 2

Öppet alla dagar 9-21

Tel. 010-741 25 70



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](http://www.husbyborgmaleri.se)



Specialiserad på köks- och badrumsrenoveringar  
0708-48 9230 | [luthagensbygg.se](http://luthagensbygg.se)

## FACKHANDEL



BUTIK FÖR HUND OCH KATT  
TRIM OCH HUNDDAGIS

Fyrisvallsg. 22 (granne med Nelins)  
[petstoresweden.com](http://petstoresweden.com)  
Tel. 076-616 53 16



INREDNINGAR

Hildur Ottelinsgatan 9

Öppet tisdagar 15-20

Tel. 018-24 04 73



Sibyllegatan 9

Tel. 018-53 60 45

## KROPP &amp; HÄLSA



LUTHAGENS TANDVÅRD

Vasagatan 1C

Tel. 018-50 77 70



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

## KROPP &amp; HÄLSA (forts)



i Uppland AB

Sjukgymnastledd gruppträning  
Träning för dig med rygg, höft eller knäproblem. Balans- och styrketränningsgrupp 60+, medicinsk yoga för alla åldrar.  
S:t Olofsgatan 6, 072- 701 16 33,  
[www.rehabresurs.se](http://www.rehabresurs.se)



Medicinsk fotvård

Geijersgatan 15B

tel: 018-551414

Välkommen!

Hälsningar Eva Hübbinette



Massage • Yoga • Träning • Kurser

Götgatan 6 • 0704-823183

[LUTHAGENSMASSEGE.SE](http://LUTHAGENSMASSEGE.SE)



Götgatan 6 | Tel. 072-3230474

Vi finns på bokadirekt.se

## CAFÉ OCH RESTAURANG

LINNÉS KAMMARE  
Konsthandverk, inredning och kafé  
Vallhofs Säteri 6, Jumkil  
Öppet to-fr 12-17, lö-sö 11-15  
073-443 93 40 [linneskammare.se](http://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  
Syslsmansgatan 26 | 018-51 00 33

## 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

## ÖVRIGT



Levins & Serenander  
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ

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

www.upsalabegravning.se



## 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



## SIRIUS LOPPMARKNAD

Sturegatan 5  
Tel. 018-51 11 70  
E-post loppis@siriussupsala.se  
Öppet: Mån-Tor 10-18  
Fre 10-17, Lör 11-15



Läs mer om Villa Hamilton på s. 8-11.



Om du är en driven ungdom som vill förändra samhället - innan du åker till riksdagen och strejkar för din sak finns det andra saker du kan testa...

TEXT: NOHMI REIMEGÅRD



**UNGDOMSREDAKTIONEN  
SÖKER SKRIVGLADA  
SOM VILL DELA SINA ÅSIKTER**

Jag heter Nohmi Reimegård och är redaktör för Luthagsnytt's nystartade ungdomsredaktion. För att gå med i ungdomsredaktionen krävs ingen förkunskap, du behöver endast vara en ungdom (under 18 år) som gillar att skriva. Men du måste inte vara en del av redaktionen för att få en text publicerad. Skicka in din **text eller idé** till [redaktion@luthagsnytt.se](mailto:redaktion@luthagsnytt.se), skriv "UNG" i rubriken så kommer det till rätt adressat.

Ungdomsredaktionen är en plats där skrivglada ungdomar kan dela med sig av sina texter och åsikter, här kan vi uttrycka oss och göra skillnad.

Som ung idag är det lätt att dela med sig av sina åsikter, framförallt på sociala medier, oftast i form av kortare texter eller videor. Trots att det är så lätt är det ändå få som väljer att göra det. Varför? Min teori är att unga har åsikter men att det känns meningslöst att dela med sig av dem eftersom de upplever att ingen lyssnar.



**ATT KUNNA UTTRYCKA SINA ÅSIKTER** och påverka är viktigt oavsett ålder. Men som ung kan det vara svårare av flera anledningar, men långt ifrån omöjligt. Här ges förslag på några sätt som du kan göra skillnad som ung i dagens samhälle. Luthagsnyttis ungdomsredaktion kommer även presenteras i slutet av artikeln.

För att kunna påverka som ungdom är det viktigt att vuxna ser en och att de är beredda att lyssna, eftersom det är vuxna som styr samhället. Ett exempel på en ungdom som lyckades få sin åsikt och viktiga fakta uppmärksammad är Greta Thunberg, som skolstrejkade utanför riksdagen. Nu har hon påverkat samhället och synen på klimatförändringarna på global nivå. Även vi i Uppsala har inspirerats av Greta och har vår egen lilla klimatsstrejk utanför Forumgallerian varje fredag. Att säga att man inte kan påverka som ungdom är en stor underdrift.

Om du är en driven ungdom som vill förändra samhället, innan du åker till riksdagen och strejkar för din sak finns det andra saker du kan testa. Först och främst måste du ta reda på fakta om ämnet så att du vet vad du pratar om. Ta hjälp av vänner för att hitta bra argument, och motargument i frågan. Se till att du har faktabaserade svar på motargumenten. Om du kan citera trovärdiga källor är det ännu bättre.

Troligen är du inte ensam om din åsikt, leta efter föreningar du kan gå med i för att göra din röst hörd. Desto fler som påpekar problemet, desto fler måste lyssna. Om det inte finns några föreningar, ta hjälp av vänner samt vuxna och starta en själv! Som sagt, din idé eller åsikt delas säkert av flera. Skapa konton på sociala medier till din förening, där du berättar om din vision och be dina vänner att dela och gilla så att de ses av så många som möjligt. Se till att dina konton är öppna och har tydliga biografier där du förklarar vad din organisation vill och står för.

Du kan även ta reda på vilka som bestämmer inom sakfrågan och skicka iväg ett mejl där du presenterar konkreta lösningar på problemet. Du kan kontakta lokala tidningar och radio och förklara varför de borde uppmärksamma din åsikt. Eller skriv en egen insändare/artikel och skicka in. Se till att få med dina argument och lösningar här också.

Men du måste inte gå med i en förening, starta en egen eller skriva långa mejl eller artiklar för att påverka. Vardagliga handlingar och beslut gör också skillnad. Om du är inspirerad av Greta och vill hjälpa klimatet kan du göra enkla val som gör stor skillnad i längden. Köpa nya byxor eller begagnade, cykla eller ta bilen? Samhället är styrt av folket och du är en av dem.

Till alla tonårsföräldrar som läser det här, ditt barn behöver inte alltid hålla med dig, precis som du inte alltid behöver hålla med ditt barn. Men stötta dem och ta dem på allvar, låt dem utforska världen på sina villkor, men se till att vara där för dem i slutet av dagen. 🟡

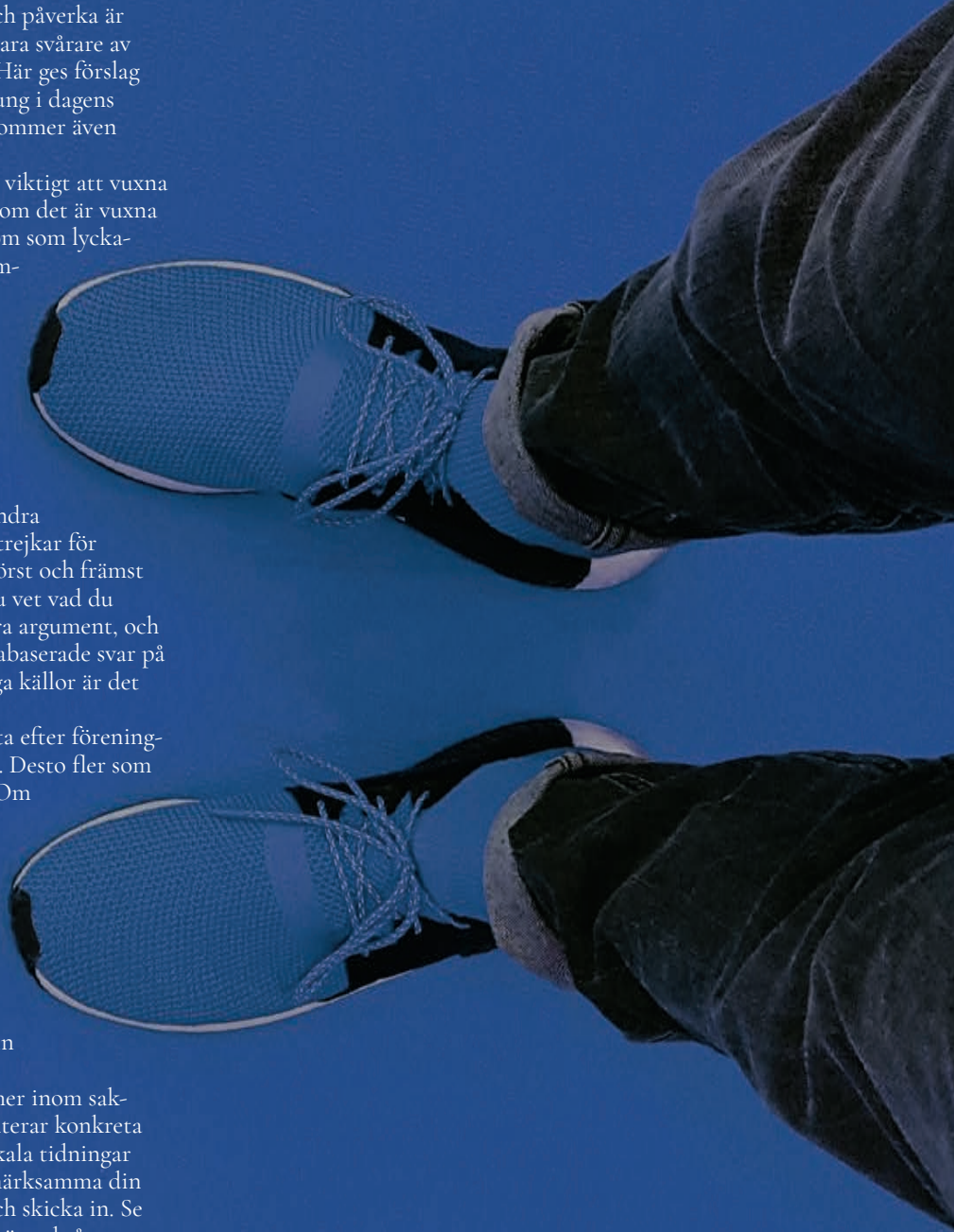




Bild: Christiane Klieve, Pixabay

I en allt mer klimatmedveten värld ser vi gärna att teknologisk utveckling ska leda till hållbarhet och ekonomisk tillväxt. Men tilltron till teknologin som den enda räddningen tror jag är skadlig. Eller kan möjligtvis endast stå för en del av lösningen.

## Framtidens hållbarhet kräver dåtidens förnuft

**I EFTERHAND VET VI ATT TEKNOLOGIN**, på många sätt, orsakat många av framtidens hållbarhetsproblem. Kanske är lösningen istället något mycket lättare och mer tillgängligt. Jag skulle knappast tala om mig själv som en konservativ person. Men i klimatpolitikens tecken kan jag inte undgå att se en trend som, i vissa aspekter, går baklänges. Det räcker att ta sig till sin lokala matbutik. En gång i tiden sågs plasten som en perfekt produkt för förvaring av livsmedel. Den finns överallt. Men plötsligt vill vi inte veta av den längre. Vi vet vad den ställer till med. Den finns överallt, tyvärr. Istället har man återgått till att ta med sina tygkassar hemifrån, något som äldre säkert minns från sin barndom.

Man har också ännu en gång lärt sig värdet av maten i sig. Trots att vi tidigare trott att vi har tillgång till livsmedel i ett överflöd, inser vi att svinn tillhör vardagen. Vi måste lära oss att maten är något värdefullt vars tillgång inte kan antas vara en självklarhet. En annan nygammal trend finns att hämta från 2018. Då blev det återvunna plagget årets julklapp. Ett val som både kan ses som en uppmaning till oss konsumenter men samtidigt ligger rätt i tiden. Vi har lärt oss att gammalt är lika bra som, och inte sällan mycket bättre än, det nya. Vurmen

för det återanvända kan minska slit- och slängandet. Även här finns en äldre tankegång som värnar det man har som något dyrbart.

Det är lätt hänt att lösningarna till globala problem ter sig vara främmande och onåbara för oss, den lilla människan. Det är inte så konstigt. Men faktum är att vi ju faktiskt kan göra mycket. Eller åtminstone tillräckligt. Vi gör val varje dag och hela tiden. Hur bör vi konsumera? Hur bör vi hushålla? Hur bör vi transportera oss? Valen vi gör styr våra liv och därmed också samhället. Och att välja är livsviktigt! ■

*Signerat: Joakim Ydebäck*

### 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.



Tjuogoettans bild. Foto: Peder Strandh.  
Valborg i Uppsala.

# Hair City

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

Välkommen in för en konsultation  
i lugn och ro över en kopp kaffe!

I vår salong erbjuder vi

- Dam- och herrfrisering
- Laser
- Ansiktsbehandling
- Hårborttagning
- Klassisk Thaimassage

Boka direkt på [haircity.se](http://haircity.se)



- PIZZA
- KEBAB
- FALAFEL
- GYROS
- KYCKLING KEBAB
- VEGETARISKT
- SALLAD
- HÖGREVSBURGARE
- HAMBURGARE
- M.M.



Generösa öppettider: Sö-To 11-22, Fr-Lö 11-04

S:t Johannesgatan 29  
Tel. 018-53 88 41



Vi frågade hundägare två frågor: Vilken är din och din hunds favoritplats i Uppsala och vad ser ni mest fram emot med våren?



#### ANTONIO GIOVANINI MED TIKEN RUFFA (BJÖRKLINGE)

Hon är ett populärt fotoobjekt, lilla Ruffa. Hennes pappa var en långhårig chihuahua och mamman en shih tzu. När vi träffar Ruffa och hennes husse kommer det fram människor som vill fotografera henne.

– Jag har t.o.m. blivit uppringd från Japan med erbjudande om stora pengar för att sälja henne, berättar Antonio. Men det har aldrig varit, och kommer aldrig att bli, aktuellt.

Tioåriga Ruffas tunga har en tendens att titta fram mellan hennes läppar. Det förklarar Antonio beror på att hon numera saknar många av sina tänder. Hennes och hussets favoritplatser i Uppsala är Hammarskog.

– Men promenader i gamla kyrkogården och parker utmed Fyrisån gillar vi också.

Den största förhoppningen inför våren och framtiden är självklart för Antonio Giovanini:

– Att Ruffa får fortsätta att vara pigg och frisk! 🐾

#### NELSON CARTER MED AMSTAFFHANEN ZEUS (STABBY)

– Zeus börjar bli till åren, säger Nelson när vi möts på Stabby allé. Han har krämpor som de flesta av oss får med en stigande ålder, bl.a. ont i sina leder så allt får ta lite längre tid.

Zeus må vara en äldre herre, men han är oerhört kärvänlig och vill gärna buffa och pussas när vi möts.

– Men han har alltid älskat att vara i Stabbyskogen, tillägger Nelson. Numera är det jobbigt för honom att ens ta sig dit. Men nu ser vi fram emot våren och hoppas att vi åter får njuta av gemensamma naturupplevelser där. 🐾





# Kaffe med voff

Gismo tipsar om hundvänliga kaféer

TEXT: CLARA WALLIN  
FOTO: PEDER STRANDH

Att ta med sig hunden på kafé är lättare sagt än gjort. Det är många kaféer som inte tar emot hundar, vilket är förståeligt, men tråkigt för inte minst hundägare. Jag har besökt några kaféer i Uppsala för att höra var vi – jag, min hund Gismo och andra fyrbenta vänner är välkomna.

**GISMO ÄR MIN TIOÅRIGA HANHUND** av den tibetanska rasen shih tzu. Han tycker inte att det är så roligt att bli lämnad ensam hemma. Som ägare är det vanligt att känna sig bunden när man har hund. Det blir lätt att man tackar nej till saker som man egentligen vill göra, för att slippa det dåliga samvetet. Jag har nu hört mig för runt om i staden för att ta reda på var Gismo är välkommen.

Jag började nära där jag bor, på **Mimmis Gjuteri - Café & Bar** i Stabby i norra Luthagen. Här är hundar mycket välkomna. När jag kom hit var det fler hundar med sina ägare som stannat till på hemväg från hundpromenaden. Gismo blev även bjuden på vatten vid bordet, vilket han uppskattade. Sedan rörde vi oss vidare ner mot stan.

**Kafé Linné Hörnan** och **Ofvandahls Hovkonditori** tillåter hundar. Men säger att de "gärna får vara små och tysta". Vilket är trevligt för oss med små hundar men tråkigt för ägarna till större raser.

På **Günterska Hovkonditoriet** blir vi välkomnade till deras uteservering som är utrustad med infravärme, vilket ändå känns lite kallt så här på

vårvintern. Men kanske är alternativet ändå trevligare än att sitta hemma och dricka sin vanliga kopp kaffe.

Jag och Gismo fick inte komma in på **Årummet**. Och dessvärre är inte hundar välkomna på ställen som: **Wilmas Café**, **Trianon**, **Melrose Café**, **Årummet** och **Café Tar**. Men under sommaren är man välkommen till uteserveringen, hälsar ägaren på det sistnämnda kaféet.

Kaféer där hundar är välkomna är av uppenbara skäl uppskattade av oss hundägare. De små livan brukar även intressera och glädja övervägande delen av de övriga gästerna. De bidrar till samtalsämnen, skratt och ses allmänt som gulligt sällskap.

Min hund Gismo får ofta mycket uppmärksamhet och komplimanger, men det kanske inte är så konstigt med tanke på hur söt han är, tycker jag även om jag inser att jag i frågan är partisk.

Gismo tycker i alla fall att ni ska ta en sväng förbi **Mimmis Gjuteri - Café & Bar**, **Kafé Linné Konstantina** och/eller **Ofvandahls Hovkonditori** om ni letar efter trevliga ställen som tar emot både dig och din hund. Trevlig fika! 🐾



De små livan brukar även intressera och glädja övervägande delen av de övriga gästerna.





## FLER TIPS

Fler hundvänliga ställen i Uppsala och hela Sverige hittar ni på nätet på [tamedhunden.se](http://tamedhunden.se).



Det blir lätt att man tackar nej till saker som man egentligen vill göra.

## HUNDENS KAFÉLISTA

Nedan följer listor på de kaféer och konditorier som vi har kontaktat. En för "JA" vi tillåter hundar inomhus (alltid med reservation för allergiska gäster) och den andra, "NEJ" vi tillåter inte hundar inomhus. Samtliga anges utan någon som helst inbördes ordning.

## JA

- Mimmis Gjuteri - Café & Bar, Hällbygatan 31 A (Mimmi Ekholms plats i Stabby)
- Café Linné (Hörnan), Svartbäcksgatan 22
- Ofvandahls Hovkonditori, Sysslomansgatan 5
- Espresso House i Forumgallerian (Här är alla storlekar välkomna)
- Landings Konditori, Kungsägsgatan 5 A (anvisas till borden närmast entrén)
- Broströms Kafé, Roslagsgatan 1
- Centralkonditoriet, Vretgränd 16
- Meramy Café, Råbyvägen 58
- Torbjörns Konditori & Café, Torbjörmsgatan 3 (Torbjörnstorg i Svartbäcken)
- Arrenius & Company, Drottninggatan 6 A
- The Broker Coffee Roastery & Coffee Bar, Ulls väg 28 A (Ultuna)

## NEJ

- Café Årummet
- Günterska Hovkonditori & Schweizeri, Östra Ågatan 31 (endast uteservering)
- Café Linné Konstantina (endast uteservering)
- Café Tar, Sysslomansgatan 9 B (endast uteservering)
- Trianon
- Leijon Stenugnsbageri & Konditori
- Bageri Brantingstorg
- Kafferummet Storcken
- Melrose Café (endast uteservering)
- Café Konstapeln
- Katedralkaféet (undantag görs vid ex. minnesstunder)
- Pistage Café & Konditori
- Triller Mat och Bröd

## OKLARA

Konditori Fågelsången (har inte gått att nå, trots upprepade försök, på telefon). Café Jorden är blå som en apelsin (har inte gått att nå, trots upprepade försök, på telefon).

## HELA LISTAN

...hittar du även på [Luthagsnytt.se](http://Luthagsnytt.se)



Hjälp Föreningen Samvetet hjälpa genom att försäkra din 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

## Ellen Fries gymnasium

# Kom på öppet hus 5 maj 17.00–19.00.

På Ellen Fries gymnasium kan du plugga

- ekonomiprogrammet
- handels- och administrationsprogrammet
- introduktionsprogram
- naturvetenskapsprogrammet i anpassad undervisningsgrupp
- samhällsvetenskapsprogrammet.

Dina lärare anpassar undervisningen till dig, så att du har förutsättningar att nå ditt mål. Och du utvecklar din kreativitet och kan få lära dig att driva företag, oavsett vilket program du går.

**Skolan startar hösten 2020 i hjärtat av Uppsala.  
Du kan söka skolan under omvalsperioden 29 april–15 maj.**

[ellenfriesgymnasium.uppsala.se](https://ellenfriesgymnasium.uppsala.se)

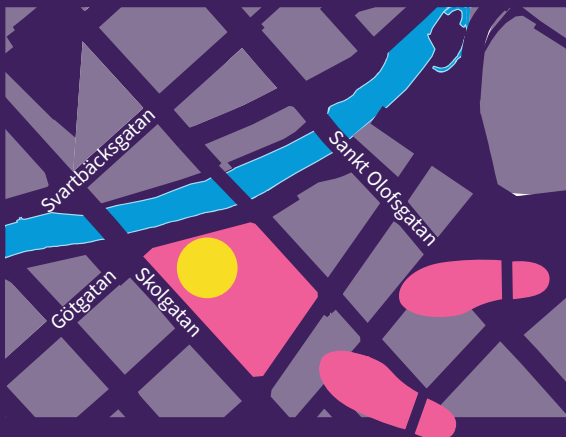




Foto: Lantmännen Skolmatsgastros Facebooksida

# Smakrik final väntar Tiundaskolans restaurang

**FLER ÄN 1 000 000 SKOLMÅLTIDER** serveras varje dag i Sveriges skolor och bakom planering och tillagning står drygt 15 000 skolkockar. Dessa kökskonstnärers insatser är oerhört viktiga för barnens ork och prestationer under en skoldag, det råder det ingen tvekan om. Det var också anledningen till att Lantmännen 2008 bestämde sig för att arrangera en tävling — ett slags SM i skolmat.

Tävlingen arrangeras vartannat år och 2016 var "Lag Gränby" med och placerade sig då på en mycket fin andraplats. 2018 var det så "Lag Nannas" tur att ta sig an tävlingen och de bärgade hem guldet till Uppsala.

I år har Tiundaskolans restaurang tagit sig till finalen som ett av fem tävlande lag, tre skolkock-

ar i varje. Här ska det inte "bara" lagas god mat utan de ska också klara av att utföra närings- och kostnadsberäkningar samt tillaga maten på tid. Detta inför en sittande jury. Rätterna får kosta högst 12 kr och ska vara näringsberäknade och fotograferade.

Lag Tiundas ledare Oskar Almgren har två tips till alla som vill lyckas och bli framgångsrika i köket:

– Våga prova nya saker och smaka alltid av, säger han.

Tillsammans med Oskar ingår även Lovisa Axelsson och Benchamat Changphon i lag Tiunda.

Vi på UM Luthagsnytt håller tummarna för Lag Tiunda! 🍷



Våga prova nya saker och smaka alltid av.

## FÖLJ RESULTATET

...och läs mer om tävlingen på Facebook @skolmatsgastro



DAGENS LUNCH 99 kr  
Mån-Fre kl.10-14

Mimmi Ekholms plats 9  
Tel. 018 - 50 21 00  
(Buss 9 mot Luthagen/Stabby)

## VÅRENS UNDERHÅLLNING

29 februari, kl. 18.00  
Pianoväll med Thomas vid tangenterna

12 mars, kl. 18.00  
Klassisk gitarr med Richard Arbus

25 april, kl. 18.00  
"Från Mozart till Madonna"  
Martin Suparno Ekström och Signe Selin



Öppet alla dagar 09.30-20



# Ateljén där glädjen skattas högst

Det viktigaste är att man mår bra av det man gör, konstaterar de nio församlade medlemmarna i kollektivet Ateljé Målarglädjen. Deras samlingslokal i källaren på Tegnérgatan 38 C är förvånansvärt ljus och på väggarna sitter målningar och fotografier som alla visar prov på medlemmarnas många uttryck.





◀ Bakre raden fr: vänster: Tarja Reinman, Anders Westerlund, Gunilla Olsson, Yvonne Eriksson, Mikael Åhlman och Ulla Hagström. Främre raden: Eeva Bromark, Hjärdis Holmgren och Barbro Collén. (Saknas på bilden gör Charlotte Waas).

**KÄLLARTRAPPAN SOM LEDER NER** till lokalen ligger granne med Tegnérparkens lekplats (Giraffparken kallad, red.). "Målarglädjen" står det skrivet på en färgglad lapp på ytterdörren, så särskilt svårt att hitta hit är det inte. Desto knepigare, däremot, blir det med trapporna för rullstolsburna besökare. Men säg det som är perfekt, reflekterar jag för mig själv när jag stiger in.

I kapprummet hänger utöver det uppenbara även målade alster som bl.a. föreställer vitputsade hus som klättrar på klippsluttningar intill trånga gränder under klarblå himlar.

– Dessa målningar är resultatet av en kurs där vi jobbade med perspektiv, berättar Ulla Hagström som är en av Målarglädjens tio medlemmar och fortsätter: När mitt barnbarn fick se min perspektivmålning sade han att "du borde snarare måla i 3D", minns hon och skrattar.

Via kapprummet kommer besökaren med ett par steg raka vägen in i kreativitetens centrum. Ateljén där de tio medlemmarna arbetar kan för en utomstående bara beskrivas som "precis lagom stot för ändamålet". Inte så rymlig att den viktiga kontakten med kamrater går förlorad. Men inte heller så trång att det skulle hindra var och en från att ha sin egen, personligt skapande sfär.

Mitt på golvet står ett stort bord uppdukat med äkta Swedish fika. Doften från kaffet dominerar rummet och inte - som man kunde ha väntat sig - fräna lukter från penselrengöringsmedel o.s.v.

Det senare förklaras av att man i lokalen bara får använda vattenbaserad oljefärg och det första av att så gott som hela gänget sitter och fikar när jag kommer.

– Vi saknar tre medlemmar, varav två kommer lite senare då vi ska ha föreningsmöte då, förklarar Anders Westerlund som också är föreningens sittande ordförande.

### Utställningar när och fjärran

Anders var innan Mikael Åhlman anslöt sig till gruppen sällskapets ände manliga medlem. Han är dock alltså Målarglädjens enda fotograf och på väggen vid hans skrivbord hänger fotografier

föreställande kossor.

– Just nu förbereder jag för en fotoutställning jag ska vara med i på Ålands kulturhistoriska museum i Mariehamn, berättar han och förklarar vidare: Jag spenderar nästan halva året i min semesterbostad på ön så det ligger nära till hands att ställa ut där.

Snart visar det sig att fler runt bordet har utställningar på gång, men att det alla framförallt laddar inför är vårens öppna ateljé här på Tegnérgatan 38 C. Denna öppna ateljé är en årligt återkommande högtidsstund där konstutställning blandas med fika, levande musik och - försäkrar alla runt bordet - alltid trevligt samkväm!

### Inre tillfredsställelse viktigast

Efter en stunds prat om den öppna ateljén, om utställningar och visningar lugnar dämpar sig samtalet och den, för skapande människor i synnerhet, så väsentliga eftertänksamheten sätter in.

Yvonne Eriksson sätter ord på det:

– Att måla handlar ändå inte i första hand om att få den yttre bekräftelsen. Att få känna den inre tillfredsställelsen som skapande erbjuder är den främsta lockelsen och drivkraften hos mig, konstaterar hon och får medhåll från de andra medlemmarna.

– Det ska inte vara prestationsinriktat, fortsätter Yvonne och får omedelbart ytterligare nickningar runt bordet.

Alla är eniga om att gemenskapen och de andras inspiration smittar av sig och väcker lusten att lära av varandra ... Och att det är just detta som är det bästa med att vara en del av Målarglädjen.

En av gruppens nyare medlemmar, Tarja Reinman, betonar värdet av att samtidigt vara helt fri i sitt skapande, i sitt uttryck, trots att man är en del av gemenskapen ... Och gemenskapen nickar fortsatt instämmande.

Den bestående känslan jag har efter min träff med medlemmarna i ateljé Målarglädjen är tydlig: Där råder en samsyn på nivån på tillåtande frihet i kombination med en gemensam strävan efter utveckling. ■



Se fler bilder på luthagsnytt.se (sök på Ateljé Målarglädjen)



Att få känna den inre tillfredsställelsen som skapande erbjuder är den främsta lockelsen.

### OM KOLLEKTIVET

Varje fredag har håller någon av medlemmarna en kortare kurs för kamraterna. Det kan handla om att måla moln, klippor och berg etc. På fredagarna har man dessutom medlemsmöte och gemensam fikastund. Emellanåt följs det av en AW (After Work, red.)

Det månatliga styrelsemötet är obligatoriskt då det är här, för sällskapet, avgörande beslut fattas.

Medlemmarna har alla bidragit med egen konstlitteratur som nu utgör ett referensbibliotek i konstateljén.

Lördag 25 och söndag den 26 mars har Ateljé Målarglädjen öppen ateljé!



## HJÄLPSAMMA DJURSAJTER

vilse.nu drivs av ideella krafter och är mycket seriös och därmed effektiv. Här kan du både efterlysa en försvunnen katt och hitta katter som andra har noterat i sina områden, lokalt och runt om i landet.

En annan sida vi vill rekommendera är idhund.se som genomför eftersök med specialtränade hundar.

Bla. Facebook har ett stort flertal lokala och nationella grupper/sidor där medlemmarna brinner för katter. Här krävs som regel att man är medlem, vilket oftast är gratis.

# Hoppet är det sista som överger oss

Lördagen den 25 januari gick familjs kattfröken Saskia ut som vanligt på förmiddagen. När kvällen sedan kom var det inte lika vanligt längre: Hon kom inte hem. Hur vi än ropade, visslade och letade.

Visst, att en katt är borta ett par, tre dygn är väl inte så märkligt, intalade vi oss. Och övertalningskampanjen funkade hyfsat i ett par dagar. Men sedan tog den stora oron över. Den där känslan som sakta åter upp en inifrån och lägger vantarna på stora delar av ens medvetna och omedvetna tankar. Då lade vi ut efterlysningar på UM Luthagsnytt's digitala medier och fick via dessa tips om andra digitala sidor som direkt eller indirekt bistår med sökande efter bortsprungna (bl.a.) katter. Några av dessa presenterar vi längst ned i denna korta artikel.

### Hur gick det då för Saskia?

Klockan 05.30 söndagen den 9 februari hängde (och därmed smällde!) Saskia på vårt dörrhandtag. Vi bor på tredje våningen så vi förstod att hon hade lyckats smita in i farstun med tidningsbudet, för att därefter springa upp till vårt våningsplan och påkalla vår uppmärksamhet.

Det var en avmätning men i övrigt helskinnad kattfröken

som högt jamande steg in i vår hall. Saskia (Sassi kallad) var hemma igen!

Efter femton dagars bortavaro kunde vi nu andas ut – hela familjen inklusive katt. Det första jag gjorde, efter att ha pussat och kramat på den förut förlorade och nu återfunna kissen, var att gå ut på alla sociala medier och sajter där vi tidigare hade efterlyst henne och uppdatera läget till "återfunnen".

Den översvallande respons vi i familjen har upplevt från vänner och nyfunna (katt)vänner via dessa digitala sajter har vida överträffat våra förväntningar. Den genuina omtanke och omsorg som vi har fått uppleva – om Saskia och om oss – har värmt enormt i den annars så utlämnade situation vi har befunnit oss i. Så, till alla er som engagerade er: Stort och hjärtligt tack!

### Nära dig

Om Din katt, hund, fågel (etc.) försvinner, hör av dig till oss på UMLN. Vi vill alltid göra vårt yttersta för att bidra till ett lyckligt slut, så även i er historia. Det är så sant stadsdelsmagasin som UM Luthagsnytt äger sin existensrätt; det ska vara när dig som läsare där det faktiskt angår dig! Nära på sätt som inte bara kan mätas med den monetära måttstocken. Nära dig där ditt liv upplevs på riktigt. 🐾

REDAKTÖR'N P. STRANDH M. FAMILJ

# NU HAR VI ÖPPNAT

## Öppettider 8.00–21.00

ALLT NYBAKAT FRÅN EGET BAGERI.  
VARM MAT, FULLSTÄNDIGA RÄTTIGHETER.

Skolgatan 8, 018-147070, wilmas.upsala@gmail.com

*Wilmas*

NYBAKAT BRÖD  
från eget bageri

SMÖRREBRÖD

BULLAR  
från eget bageri

BÖWLS

PAJER OCH SALLADER

SMÖRGÅSTARTOR

FRUKÖSTPAKET

EGEN KAFFEBLANDNING

TÅRTOR



## Kompisreceptet

**Ingredienser**  
 7 dl vetemjöl  
 6 dl grahamsmjöl  
 2 tsk bikarbonat  
 1,5 dl mörk sirap  
 1,5 dl russin  
 7 dl filmjolk

**Gör så här:**  
 Rör ner allt i en bunke och häll upp i två stycken brödformar. Brödet ska inte jäsa utan gräddas direkt i mitten av ugnen på 175 grader i 55-60 minuter.

# Ett enkelt och gott bröd – utan knåd eller jäsning

Illustrationsbild: Pixabay

## ALLA barn är allas ansvar – Så gör du en orosanmälan

Är du orolig för att ett barn i din närhet far illa? Den frågan ställer Uppsala kommun i ett pressmeddelande och fortsätter: Vem som helst kan göra en orosanmälan till socialtjänsten som gör en förhandsbedömning och utreder anmälningar.

Alla som misstänker att ett barn eller en ungdom far illa kan göra en orosanmälan till kommunens socialtjänst. Personal inom skola och liknande är skyldig att anmäla, men vem som helst kan göra en anmälan och privatpersoner kan vara anonyma.

När en orosanmälan kommer in, görs en förhandsbedömning och ärendet utredas av en socialsekreterare. Det vanligaste är att socialtjänsten hjälper barnet med föräldrarnas eller vårdnadshavarnas samtycke. Om barnet har fyllt 15 år kan hjälp erbjudas utan föräldrarnas samtycke om barnet själv vill det.

Exempel på insatser som socialtjänsten kan erbjuda är professionellt samtalsstöd till familjer, föräldrar och barn, medling mellan gärningsperson och brottsoffer samt olika typer av behandlingsprogram, bland annat ett som lär ut hantering av aggressioner.

Socialtjänsten kan även få in ärenden via polisen. Då handlar det om barn under 15 år som begått brott. Eftersom personer under 15 år inte är straffmyndiga överlämnar polisen sådana ärenden till socialtjänsten som utreder vilka insatser som kan bli aktuella.

Om en utredning visar att det råder allvarliga missförhållanden med risk för barns hälsa kan socialtjänsten behöva ingripa mot föräldrarnas vilja. Då ansöker socialnämnden för barn och unga hos domstol om tvångshandertagande. I de fall domstolen godkänner ansökan kan socialtjänsten placera barn på ett hem för vård eller boende (HVB-hem) eller i ett familjehem. ■

**Swisha och stöd detta magasin**

Bidrag till: 123-5680160



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

### KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se  
 www.luthagsnytt.se

#### Besöks- och postadress

Luthagsnytt  
 c/o Strandh-Klefbeck  
 Media KB  
 Skolgatan 7  
 SE-753 12 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

Matgäster utanför Melrose  
 Café på Sysslomansgatan.  
 Foto: P.Strandh.

#### Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

#### Ungdomsredaktör

Nohmi Reimegård

#### Redaktionellt material till:

redaktion@luthagsnytt.se

#### Ekonomi

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

#### Upplaga

6 000 ex

#### Utgivningsdagar 2020

5 juni, 4 september  
 och 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  
 Ehof Grafiska AB  
 www.luthagsnytt.se

#### Tipsa Luthagsnytt

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



*Ulrika Löf, VD och Tiit Lüllmaa, grundare på Riksmäklaren.*

## 45 års framgång av förmedling av bostäder i Luthagen!

Under närapå ett halvt sekel har Riksmäklaren hjälpt Er Luthagsbor att köpa och sälja bostäder. Extra kul känns det att vi idag även finns centralt i Främre Luthagen, på Skolgatan 33B. Förutom att vi har ett nytt kontor har mycket annat förändrats under dessa år. Dels bostadsmarknaden dels kommunikationen med Er kunder.

Riksmäklarens VD Ulrika Löf konstaterar att bostadsmarknaden har blivit allt hårdare de senaste 10 åren men att det som däremot inte har förändrats är att vi än idag värderar kommunikationen med Er kunder högt.  
- Förutom allt det digitala blir den personliga kontakten viktigare än någonsin, säger hon.

För oss som är; Mäklaren genom livet, är och har alltid, den personliga kontakten under dessa 45 år varit det viktigaste. Vi strävar hela tiden efter att ha kunder som känner sig sedda och nöjda.

Riksmäklaren avslutade 010-talet lyckat och Riksmäklarens VD Ulrika Löf konstaterar att decembers siffor är de bästa någonsin.  
- Det visar verkligen att det är många som har valt att anlita oss och att vi är ett av Uppsalas ledande mäklarfirmor, säger hon.

Vi ser fram emot att träffa dig! Vi hjälper dig gärna i din kanske viktigaste affär i livet!

Riksmäklaren - Mäklaren genom livet

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

**Riksmäklaren**   
MÄKLAREN GENOM LIVET