

Sedan 2005
Nr. 3-2020
September-November

UMLN

luthagsnytt.se
Facebook: @luthagsnytt
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

Plebs tacklar allt

BESÖK HOS UPPSALA RUGBY FC

VÄRMANDE TE-SPECIAL

LÄR KÄNNA ELLEN FRIES

NORRLANDSGATAN 39

OCH MYCKET MER...



Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE ER!

Hur kan Uppsala-magasinet Luthagsnytt vara ett gratismagasin? Bland annat tack vare våra annonsörer, tack till er!

Men det är ett välkänt faktum att alla tryckta medier lever i en 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: Alex Geerts, Unsplash

Höstmys med oss

Så lägger vi sommaren 2020 till handlingarna och blickar framåt. Där framme väntar oss alla möjliga härliga upplevelser. Det är skördefester, Alla helgons dag, Halloween, Gustav Adolfsbakelser ska ätas och småningom ska såväl Lucia som stjärngossar och tärnor förebåda tomten själv.



Är det något som gärna förknippas med hösten och de allt mer kulna kvällarna så är det te.

MEN NU GÅR JAG ALLT HÄNDELSENA i förväg. Först och främst hoppas vi att du ämnar att läsa detta nummer av UMLN. Det är paketerat med smått och gott för nästan alla smaker. Eller vad sägs om ett besök hos stadens rugbystolthet Plebs, eller som de officiellt heter, Uppsala Rugby FC. Vår ciceron är **Neil LeBlanc**, vars mångåriga engagemang inom sporten — såväl i födelselandet Kanada som hemma i Uppsala — ger oss en unik inblick i rugbyens förlovade värld.

Åke Pålshammar, vår uppskattade neuropsykolog, förklarar i det här numret vad det är som får (vissa) människor att vilja utmana ödet mer än andra. Det blir bergsklättring och base jumping och annat nervkittlande på s 8-9.

Vi har också glädjen att välkomna **David Nilsson** till vår redaktion. Han kommer att göra sin praktik hos oss under hösten. Efter en halv-årsrunda i Bolivia samt några månader i spanska Valencia är han numera inne på sitt tredje år på Media- och kommunikationsprogrammet vid Uppsala universitet. Han är också en stöttepelare i Vindhems pojkkarnas div 4-lag. En i dagarna genomförd knäoperation lär knappast kunna lägga krokben för en kämpe som David. Inte en chans, tror jag!

För det här numret har han bland annat besökt Uppsalas senaste tillskott bland gymnasieskolor; Ellen Fries gymnasium på Västra Strandgatan.

Där mötas gammalt och nytt i Ellens egen anda.

Är det något som gärna förknippas med hösten och de allt mer kulna kvällarna så är det te. Vi tar oss en närmare titt på den alltid lika populära drycken, eller ska man kanske säga dryckerna. Numera serveras te i alla dess former och om det är någonstans man har stenkoll på vad som kan sägas vara "rätt och fel" inom tekulturen så är det hos **Lena Nilsson** och hennes personal inne på butiken Tehörnan. Följ med oss dit och se om du inte kan få till dig något värmande nytt (s 13)

Gunnar Ärnström berättar historien om sin farmor och farfars hus. En berättelse som tar sin början på Agnegatan och, som alltså, står svart på vitt utmed Norrlandsgatan. Det är inte alltid som väggar kan tala. Men vem behöver det när det finns en berättarglad Gunnar?

Från vår utrikeskorrespondent **Elsa Pålshammar**, i Bryssel, kommer en reflektion över hur coronasommaren 2020 tedde sig för europaresenärer som henne och hennes familj. Läs och förbluffas över Balli di gruppos samt en insänd dikt på ungdomsredaktionens uppslag (s 18-19).

Detta och mer därtill så; det är hög tid att börja läsa. För rätt vad det är så blir du avbruten av Lucia eller något annat ljushuvud. Jag önskar dig en skön och avkopplande stund! 📖

SIGNERAT PEDER STRANDH, REDAKTÖR





13

TEERNAS UNDERBARA VÄRLD

Vi rör oss i teernas underbara värld,
guidade av Lena och Lisbeth på Tehörnan.

HÄR HITTAR DU MAGASINET**Livsmedelsbutiker**

Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Himla Concept Store
Leffes Cykel
Retrolyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Waynes Coffee
(Smedsgränd)
Öster Om Än



5

TACKLINGAR OCH KAMRATSKAP

Ett besök hos Uppsalas
rugbylag Plebs.



18

UNGDOMSSIDORNA

Elsa Pålshammar berättar om
en sommar i coronans tecken.



23

NORRLANDSGATAN 39

Tre ägares vedermödor
och glädjeämnen under tio
decennier i det svart-vita huset.

FÖLJ OSS PÅ NÄTET

luthagsnytt.se

Facebook: @luthagsnytt

Instagram: @luthagsnytt



10

UPPSALAS NYASTE GYMNASIESKOLA

Ellen Fries gymnasium.



8

ÄVENTYRARE OCH SPÄNNINGSSÖKARE

Åke Pålshammar guidar oss
genom hjärnans reaktioner.



26

**I MINA KVARTER
INSÄNDARE AV BIRGITTA**

29

**ANHÖRIGDAGEN I
STABBY PRÄSTGÅRD**

Skål på belgiska!

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

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

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



LOTTO
med Joker

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



Keno



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



Det är ingen slump att "C" i rugbykretsar står för klubb, för där betyder samhället utanför planen lika mycket som handlingen på planen. Lär känna rugbyn och Uppsalas stolta lag Plebs — Uppsala RFC

Tackla eller bli tacklad

TEXT: NEIL LEBLANC
FOTO: NEIL LEBLANC OCH PEDER STRANDH



SEDAN STARTEN 1965 har Uppsala Rugby FC (FC står traditionellt för fotbollsklubb) varit en plats där människor från alla samhällsskikt har kommit samman för att bedriva sport och gemenskap. Det är ingen slump att "C" i rugbykretsar står för klubb, för där betyder samhället utanför planen lika mycket som handlingen på planen. I Uppsala är medlemskapet nu cirka 100 personer. Uppsala RFC är en del av stadens sportiga och sociala struktur med sin hemmaplan inbäddad längs Fyrisån och ett klubbhus i Luthagen. Liksom staden i övrigt är klubbens medlemmar olika och består av infödda Uppsalabor och expats*, studenter och arbetare med många olika bakgrunder.

Uppsala RFC har arbetat hårt under de senaste åren för att nå ut till de yngre leden och har ►

* Expat (från expatriate) syftar till en person som bor utomlands.



Ungdomsträning på hemmaplanen Fyrisfjäders i Svartbäcken.

OM KLUBBEN

Uppsala RFC, eller Plebs som föreningen kallas i folkmun, är en av Sveriges äldsta rugbyklubbar, grundad redan 1965. Föreningen har knappt hundra medlemmar. Klubbens damlag har tagit hem fyra silvermedaljer senaste 15 åren. Klubbens herrlag spelar i division 2. Klubben har en ungdomssektion med lag för alla mellan 5 och 18 år. Uppsala RFC har sin hemmaplan vid Fyrisfjäders i Svartbäcken samt en klubblokal i Luthagen som används flitigt för traditionell middag med bortalagen. På luthagsnytt.se kommer du kunna se fler bilder och filmer från Uppsala RFC.

nu flera ungdomsgrupper samt dam- och herrlag.

I grunden är rugby som sport ganska enkel: En boll ska föras över "försökslinjen" bakom vilken den ska placeras för att göra mål. Det förekommer också moment där bollen sparkas, men i mindre utsträckning. Viktigt är också att alla passar som görs inom ett lag bara får ske bakåt. Svårigheten är att de andra, motståndarlaget, kommer att försöka tackla dig och ta bollen under tiden. Om dessa förutsättningar tilltalar dig bör du absolut prova på rugby!

Uppsala RFC arrangerar regelbundet evenemang för att introducera nykomlingar till sporten och för dem som är intresserade av att återvända till den. Dessa träffar är öppna för alla, på alla nivåer.

Är rugby något för alla?

Ja och nej. Rugby är framförallt för den som vill tackla och tacklas när hen spelar med en äggformad/oval boll. Men alla som vill bidra till gemenskapen kommer att vara välkomna. Då kan det handla om en rent stödjande närvaro, som att bistå som materialare, sköta planen eller

kanske vara med och laga mat till lagets traditionella efter-matchen-middagar. Rugbytraditionen bjuder att det alltid ska finnas en gemenskap med motståndarlaget, en gemenskap som bl.a. manifesteras genom att man—direkt efter en match—kommer samman för en måltid serverad av hemmalaget och dess medlemmar.

Det finns en ärlighet och integritet inom rugbybyn. På något sätt garanterar sportens traditioner att en tolerant och öppen gemenskap växer fram. Det är ytterst sällan att det är "en sorts människor" med samma bakgrund som kommer samman i sporten. Snarare tvärtom. Traditionen innebär också att du tar hand om dina motståndare. Klubbhuset är alltid en munter plats efter en match.

Dinera och umgås med fienden i klubbhuset

Efter en match är det inte längre två lag som möts, ingen vinnare eller förlorare finns. I klubbhuset är det två lag som firar själva mötet och all konfrontation har lämnats på planen. Vi ser våra motståndare i ansiktet och sedan "bryter vi bröd tillsammans". Effekten av detta förhållningssätt



Hos de yngre medlemmarna tränar flickor och pojkar tillsammans. Här några tappra från Uppsala RFC:s yngre styrkor.



Snabbhet, smidighet, balans, styrka och split vision... Allt kommer till användning för rugbyspelare.



Uppsala RFC:s damers 7's team fotograferade i slutet av augusti.

RUGBY är en sport som förenar styrka, kondition och snabbhet med stora delar teknik. Det spelas normalt med 15 man på plan, men även tio- och sjuannavarianter förekommer. Rugby spelas på en gräsplan stor som en fotbollsplan med två H-liknande mål. Eftersom bollen är oval och studsar oförutsägbart försöker man fånga bollen före studs. En match består av två halvlek om 40 minuter vardera.



blir en mångfasetterad gemenskap med goda grundvärderingar. Det är också det som gör det möjligt för rugbyvärlden att upprätthålla sin turneringstradition (eng. touring). Ett lag som besöker rugbyklubbar i andra regioner/länder för att mötas på rugbyplanen kallas därav allmänt för "tourists". Och när man inom rugby talar om att "åka på turnering" innebär det att man kan vara borta länge och möta många olika lag på många olika ställen.

Om det inte vore för att värdklubbarna då är gästvänliga skulle det vara svårt, för att inte säga omöjligt, att föreställa sig varför ett turistlag skulle ge sig ut på en turnering. Till denna dag arrangeras det ofta turneringar — på alla nivåer — i Sverige och utomlands. Från de allra bästa; som de nationella och supranationella lagen (t.ex. de "brittiska- och irländska lejonerna", där Storbritannien och Irland ställer upp som ett lag) som åker för att spela mot andra nationella, regionala och professionella lag under flera veckor på en och samma turné. För Uppsala RFC:s del turnerar såväl senior- som juniorlag utomlands relativt regelbundet.

Lätt att komma in i sporten

Fastighetsmäklaren och tidigare universitetsfotbollsspelaren Julia Samuelsson började att träna med Uppsala RFC:s damlag i augusti. Hon hade aldrig spelat rugby tidigare och säger att laget från allra första början var mycket välkommande och måna om att ge henne en komplett introduktion till spelets alla grunder. Uppsaladamernas 2020-säsong är annorlunda då de faktiskt spelar tillsammans med Stockholm Berserkers — som ett lag. Det kan åter få bekräfta rugbyns anda av samarbete och kamratskap.

Med några tränare som gör sitt första år med damlaget, och med två lag som tränar och spelar tillsammans för första gången skulle man kunna tro att det vore lätt för en ny spelare att känna sig förvirrad. Men Julia insisterar på att det inte har varit hennes erfarenhet hittills. Efter att ha varit med på träningar i Uppsala och Stockholm säger Julia att såväl tränare som spelare har varit fantastiskt inkluderande i sin attityd, och sett till att hon har kunnat delta fullt ut.

Uppsala RFC välkomnar alla som vill komma med att göra det. ■



Det finns en ärlighet och integritet inom rugby.



Julia Salomonsson trivs i sin nya klubb Uppsala RFC. Foto: Privat.

Äventyrare och *Spänningssökare*



Trots oroligheter som normalt omger oss i vardagen väljer vissa att utsätta sig för ännu värre farligheter eller utmaningar – som att klättra i höga berg, vindsurfa på superhöga vågor eller paddla en kanot över stormigt hav. Typ! Dessa s.k. spänningssökare måste uppleva annat än ren rädsla inför sådana farliga situationer, där risken för att skadas eller t.o.m. dö är förhöjd.

Signerat: Åke Pålshammar

FÖR DEN VETGIRIGE

Hjärnans reaktioner består oftast av såväl obehaglig som njutbar upplevelse kopplad till aktivitet i nätverk av nervceller styrda av kända kemiska ämnen, t.ex. kortisol, dopamin, serotonin och noradrenalin. Med hjälp av dem och den främre delen av hjärnan planerar, kontrollerar och bedömer man situationer som inte bara ska tillfredsställa suget efter spänning och stimulering, utan även medföra hanterbar rädsla. Genom träning och exponering av farliga men samtidigt positivt laddade situationer reduceras aktiviteten i amygdala så att rädslor lättare kan hållas i styr! Så ock njutningar från de dopaminstinna belöningsområdena.



MÄNNISKOR SOM MÅR BRA AV riskfyllda strapatser har alltid funnits; de som förr kallades för upptäcktsresande kallas idag för äventyrare. Utmärkande för dem är en nyfikenhet och längtan efter att berika och utmana sig själva. Göran Kropp var en sådan person. Han utsågs f.ö. till decenniets äventyrare (1990-1999). 2002 avled han i en klättringsolycka.

Extremsporter finns det många av och de lockar ständigt både utövare och publik. När livet står på spel, när störtloppsåkaren susar ner i en "vansinnigt" hög fart tycks hjärnan både hos den aktive och åskådaren (den som vågar titta på) kunna få sig en extra boost.

Det finns ju åtskilliga som väljer att ständigt, närmast som en livsuppgift klättra upp på alla höga berg som finns. Och många finns det! Eller att kasta sig handlöst ut med någon liten "bärvinge" som hjälp från höga berg eller byggnader.

De vill testa sina gränser, vill känna starkt att de lever – på riktigt! Känna en förhöjd livskänsla, helt enkelt.

Så för vissa är spänningen, utmaningen, risken en positiv kraft som ger mening åt livet.

Förvisso kan denna lust ta sig uttryck på ett närmast oändligt antal sätt i sporter och andra aktiviteter där man gör extrema saker.

Men även inom ekonomi, företagsamhet, politik, sex och tusen andra områden finns möjlighet för spänningssökaren att få utlopp för drivkraften att ge sig själv, d.v.s. sin hjärna, en extra kick – något den vill ha och tycks längta efter!

I en artikel för några år sedan, benämnd "Alpinist eller alkoholist", noterades att för spänningssökaren kan stimulans- och spänningssuget, åtminstone tillfälligt, tillfredsställas med hjälp av droger om man inte hittar något fysiskt eller psykiskt tillräckligt utmanande alternativ.

Vi vet att arv och miljö samverkar till att utforma hjärnan och "psyket".

Ofta finns medfödda särdrag tidigt i livet och dessa kan förstärkas under utvecklingens gång.

Familjemedlemmar, kamrater och andra betydelsefulla personer eller förebilder inspirerar medvetet eller omedvetet barnet till att börja söka och prova t.ex. "riskfyllda" aktiviteter där det kan börja med att "klättra på väggarna" på ett mer handfast sätt.

Genom framsteg som ger kickar från adrenalin och dopamin uppstår sug efter mer.



Genom framsteg som ger kickar från adrenalin och dopamin uppstår sug efter mer.

Under ungdomsårens normala obalans mellan gas och broms ökar tillgången av det som står till buds för att mätta suget.

Så visst har bergsbestigare, krigskorrespondenter, upptäcktsresande, äventyrare etc. ett psyke som avviker lite från de flesta av oss andra. Många av dessa har från tidig ålder varit mer benägna att vara på, vara aktiva, vara extra nyfikna och t.o.m. söka risker mer än andra.

Och kanske har de saknat lite av försiktighet och tillbakadragenhet och därmed haft mer gas än broms.

Därmed mer benägna för riskfyllda strapatser!

Spänningssökare verkar gå igång på aktivitet i hjärnans dopamininstinna belöningssområden. Dopaminet ger en kick och njutning som driver deras beteende vidare. Och dessutom: Med långvarig träning lär de sig även att bemästra den rädsla som lamslår andra som ger sig i kast med liknande saker.

(För att inte katastrofer ska inträffa för spänningssökare med de vanligen ökande utmaningar och risker som följer är det nödvändigt med en parallell ökning även av träning och förberedelser. Eftersom deras hjärnor går igång på starka utmaningar, men samtidigt vanligen vänjer sig snabbt, triggas sökandet efter ännu större utmaningar och med dem ytterligare förhöjd risk. Därför behövs samtidigt och parallellt med att man trappar upp nivån av risk en ordentlig träning av handlingsberedskap för allvarliga situationer — för att minska risken för allvarliga olyckor.

Dock är det en ansevärd mängd klättrare som har omkommit vid sina försök att bestiga världens högsta berg Mount Everest. För ibland räcker inte ens en aldrig så god planering!)

Men ändå, helt utan risk slocknar kanske livsgnistan?

För att citera 1800-talspoeten Ralph Waldo Emerson:

*"Men risker måste tas, för den största risken
man kan ta i livet är att inte ta några risker alls.
En människa som inte riskerar någonting gör ingenting,
har ingenting och är ingenting.
Hon kanske undviker lidande och sorg,
men hon kan inte lära, känna, förändras, växa, älska, leva.
Kedjad av sina säkerhetsföreskrifter blir hon en slav,
hon har förverkat sin frihet.
Bara en människa som tar risker är fri!" ■*

Ellen Fries gymnasium är Uppsalas nyaste gymnasieskola och slog upp dörrarna för nya elever nu i augusti. UMLN har fått besöka gymnasiet i de gamla byggnaderna, med det nytänkande innehållet.

TEXT & FOTO: DAVID NILSSON, Praktikant från media- och kommunikationsprogrammet på Uppsala universitet.



En skola på Ellen Fries vis



Vi frågar eleven personligen hur hen bäst lär sig.

I TAKT MED ATT UPPSALA VÄXER i både storlek och befolkningsmängd ökar behovet av fler skolor för såväl befintliga som blivande gymnasieelever. Uppsala kommun fattade därför för en tid sen beslutet om att öppna två nya gymnasieskolor i staden.

En av dessa är Ellen Fries gymnasium som ligger vackert beläget på Västra Strandgatan 11, alldeles intill Fyrisån, i den gamla Magdeburgbyggnaden samt den snäppet mer moderna fastigheten som löper längsmed Skolgatan. Gymnasiet ska komma att komplettera Uppsalas redan existerande gymnasieskolor och kommer även att fungera som ett alternativ till den skol- och undervisningsform som är etablerad och norm.

Ellen Fries var en av de första kvinnorna i Sverige som tog studenten, och den första kvinnan i Norden att disputerat. Det gjorde hon vid Uppsala universitet år 1883 och ägnade efter det stora delar av sitt liv till att arbeta för att kvinnor skulle få samma rättigheter som män. Hon lade mycket vikt vid flickors rätt att studera och det är ifrån henne som Uppsalas senaste gymnasieskola har fått sitt namn.

Anpassas efter eleverna

Skolan, som i grunden är en samlokalisering av Linnégymnasiet och Uvengymnasiet, utgår från ett förhållningssätt där undervisningen och relationerna som skapas inte bara ska avgöras utifrån ett "uppifrån-perspektiv" där exempelvis en skolstyrelse bestämmer hur personalen ska bedriva undervisningen. Istället vill skolan genom kontinuerliga samtal mellan rektorer, lärare och elever kunna anpassa sin verksamhet efter eleverna.

– Alla elever är individer med olika behov och personligheter vilket innebär att vi behöver, och vill, anpassa oss efter dem för att de ska få den bästa möjliga undervisningen hos oss, säger Thorbjörn Kättström, programrektor vid Ellen Fries gymnasium.

Thorbjörn Kättström berättar vidare om hur idén, med detta undersökande förhållningssätt kring hur man ska bedriva sin undervisning, ursprungligen kommer från Sydostasien där många länder uppvisat goda skolresultat. Även Kanada har anammat arbetssättet med stor framgång. Tanken är att perspektiven från dem som mottar



Ibrahim är elev på Ellen Fries gymnasium och trivs alldeles utmärkt i sin nya skola.

◀ Rektor Ulla Klefbom flankerad av kollegorna Thorbjörn Kättström och programrektorn för skolans nationella program, Johan Furenborn.



Foto: Skolfastigheter

undervisningen är viktigast för att kunna erbjuda eleverna så god och utvecklande undervisning som möjligt, och samtidigt tillgodose elevernas olika behov.

– Vi frågar eleven personligen hur hen bäst lär sig. Svaret vi får utgår vi sedan ifrån för att lära ut på bästa sätt, sammanfattar rektor Ulla Klefbom det.

Genom att dessutom lägga mycket vikt vid UF, ung företagsamhet, och entreprenörskap vill skolan lära eleverna att "skapa sina egna liv". Fokuset som Ellen Fries gymnasium lägger på ung företagsamhet manifesteras i att skolans elever, redan i årskurs ett, tillsammans med sin klass får starta ett första gemensamt UF-företag. I årskurs tre får de sedan, ensamma eller ihop med ett par kompisar, möjligheten att skapa sitt eget företag.

Planer på 800 elever

Skolans lokaler ger goda förutsättningar att bedriva undervisning och att skapa en trivsamt stämning. Hösten 2020 går drygt 300 elever på skolan, en siffra som är tänkt att öka till 800 de kommande åren, och det finns gott om utrymme att röra sig på när UMLN är på plats. Renoveringen som genomförts har resulterat i ljusa och fräscha klassrum, korridorer och sällskapsytor samtidigt som stuckatur, spegeldörrar och kalkelugnar från förr har bevarats. Byggnadens fönster är stora och djupa och innebär att lamporna i klassrummen knappt behövs under ljusa dagar.

Ellen Fries själv är ständigt närvarande i skolan då hennes porträtt, ihop med information om henne och hennes liv, finns på väggarna här och var i korridorer och trapphus. Utöver att göra sig påmind med bilder och fakta influerar Ellen Fries även attityden som finns i skolan. Genom sitt undersökande förhållningssätt, där alla elever ska få bästa möjliga förutsättningar, ämnar skolan fortsätta i Ellen Fries anda då hon brann för just möjligheten till utbildning.

Bilda - inte bara utbilda

På frågan om hur de ska få blivande gymnasister att välja just Ellen Fries gymnasium svarar rektor Ulla Klefbom att de ska "konkurrera genom sitt bemötande och arbetssätt". Hon menar att skolan vill skapa goda relationer mellan personal och elever och att det, ihop med den goda arbetsmiljön, kommer att leda till ett gott rykte för skolan. Ju fler elever som trivs, desto större chans att nya elever söker sig till skolan.

Bildning, kreativitet och företagsamhet är de tre ledord som Ellen Fries gymnasium vilar på, där det noga påpekas att bildning inte är detsamma som utbildning. Skolan vill få sina elever att känna trygghet och motivation i skolan, något de sedan ska kunna ta med sig i resten av livet.

– Vi ämnar inte bara utbilda elever – utan även bilda människor, konstaterar rektor Ulla Klefbom och programrektor Thorbjörn Kättström samstämmigt. ■

FAKTA OM SKOLAN

– Ellen Fries gymnasium ligger på Västra Strandgatan 11 i Uppsala.

– Hösten 2020 inhyser skolan drygt 300 elever; tanken är att det inom några år ska gå cirka 800 elever på skolan.

– Ellen Fries föddes den 23 september 1855 i Törnsfall och dog den 31 mars 1900 i Stockholm. Den 31 mars 1883 blev hon Sveriges första filosofie doktor.

– Magdeburgbyggnaden ritades av stadsarkitekt Carl Axel Ekholm (1845–1932), invigdes 1899 och har sedan dess innehaft skolverksamhet.



Språnget

VASILIS OCH SIGRID SIDERIS driver företaget som bär deras båda förnamn. Vid årsskiftet tar de helt över driften av Linnés kammare ute på Vallhofs Säteri efter Kerstin Landström. Vad ser de fram emot under hösten?

– Allra viktigast för mig är min familj. Stora delar av den finns nere på Kreta i Grekland. Corona har satt stopp för mycket här i världen och så även för mig att kunna bjuda hit familjen. DET hoppas jag ska ändras under hösten så att de kan få se allt jag och Sigrid har byggt upp här, säger Vasilis och sveper med handen över längan som bl.a. rymmer deras mathantverksbutik.

Hustrun Sigrid instämmer men tillägger:

– Jag ser fram emot att få spendera min tid här på Vallhofs Säteri varenda helg i höst. Det är en otroligt fin miljö och så mysigt här!

Cykel *winther*

Navgenerator med ledlampa

3-växlad 5 495 kr

7-växlad 5 995 kr



Finns i färgerna svart och röd

LEFFES CYKEL

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



VART ÄR VI PÅ VÄG?

Alla kämpar vi med något, klättrar allt högre i karriärstegen o.s.v. Dessa figurer tycker vi symboliserar detta på ett estetiskt tilltalande och smått humoristiskt vis. Vad tycker du? Finns att köpa på Zoon Inredningar (se även annons sidan 22.)

Teernas underbara värld

Att odla och dricka te har anor 3 500 år tillbaka. När hösten nu står utanför dörren tänkte vi att en värmande artikel om allas vårt älskade te passar bra.

”

Det absolut vanligaste felet man gör är att slå på alldeles för hett vatten över tebladen, vilket får som resultat att beska ämnen slipper ut helt i onödan.

Lena Nilsson, Tehörnan

Foto: Alice Pasqual, Unsplash

Teodlingar i Shizhao, Taiwan. ▶
Foto: Eric Barbeau, Unsplash

SEDEN ATT ODLA OCH DRICKA TE har sannolikt utvecklats parallellt på olika platser runt om i Asien. Men den sydvästra provinsen Yunnan i Kina lär ha varit först ut med sin tekultur. Yunnan brukar ibland kallas för teets födelseplats och staden Lincang lär ha en ättling till världens äldsta tebuske som går hela 3 200 år tillbaka i tiden.

Ett betydligt mer näraliggande Te-mecka finner vi på hörnet av Sankt Olofsgatan och Svartbäcksgatan i Uppsala. Här ligger butiken Tehörnan som har försett oss med te (och kaffe) sedan 1993. Ägarinnan Lena Nilsson och hennes kollegor vet det mesta som kan tänkas vara värt att veta om drycken och hjälper mer än gärna till att orientera sig bland tetermer, -sorter och sätt att brygga.

– Just sättet att brygga te är avgörande om det ska komma till sin fulla rätt, förklarar Lena. Det absolut vanligaste felet man gör är att slå på alldeles för hett vatten över tebladen, vilket får som resultat att beska ämnen slipper ut helt i onödan.

Svart te ska dra i cirka tre till fem minuter i ungefär 95° vatten. De där sista graderna, till kokpunkten, är avgörande för att smaken ska undvika att bli besk. Grönt te däremot bryggs i blott 75°- till 80-gradigt vatten i 1-3 minuter.

Så olika och ändå samma *Camellia sinensis*

Grönt te får sin färg av att det plockas från de nya bladen, överst på tebusken. När det skördas görs det med varsam hand så att inget av bladen går sönder. Skulle ett blad gå sönder så inleds en kemisk process, oxidering (ungefär som när äpplen blir bruna utan skal), vilken gör att bladet antar en allt mörkare färg och därmed förvandlas till ett svart teblad.

Utöver grönt och svart te brukar man också tala om det halvoxiderade Oolong-teet, det minst processade – vita – teet samt Pu-erh-te som plockas från vilda tebuskar och därefter får fermenteras för att fram sin aningen jordiga karaktär.

Samtliga buskar som ger oss teblad tillhör släktet *Camellia sinensis* och vilken färg de än har



när du får dem i din tekopp är en sak säker: De innehåller alla tein, ett kemiskt ämne som verkar centralstimulerande och även återfinns i kaffe, guarana och mate. Här vill ändå Lena Nilsson tillägga något:

– Det är viktigt att känna till att det här ämnet i teet tvingas samspela med en annan kemisk ämnesklass; polyfenol. Detta ämne har, vid sidan om att det anses vara en antioxidant, också egenskapen att det slätar ut den centralstimulerande kurvan.

När man har skördat tebladen finns det naturligtvis lika många sätt att förädla dessa som det finns elscootrar i Uppsala — många. Som



Svart te ska dra i cirka tre till fem minuter i ungefär 95° vatten. De där sista graderna, till kokpunkten, är avgörande för att smaken ska undvika att bli besk.

Grönt te däremot bryggs i blott 75°- till 80-gradigt vatten i 1-3 minuter.



Matcha ska vispas i 30 sekunder innan det serveras.
Foto: Peder Strandh.

◀ Lena Nilsson och kollegan Lisbeth Palm med sina respektive favoritteer. Foto: Peder Strandh.

exempel så torrostar kineserna oftast sitt gröna te medan japanerna låter sitt ångas. En smaksak, tradition och kulturytring, får vi förmoda.

Om att matcha kanji

De allra flesta associerar säkert det populära matcha-teet med Japan, vilket inte är så konstigt då japanerna älskar "sitt" matcha. Men ursprungligen kommer också denna sed, där man maler ned gröna teblad till ett mycket fint pulver som sedan vispas ned i upphettat vatten, också från Kina. På 1400-talet ska det ha kommit med kinesiska munkar över Japans sjön. Och som så ofta har öfolket förfinat konsten att producera

det illgröna pulvret och ovanpå det gjort det "till sitt". Detta matcha som också kan kallas för kanji är sannolikt teernas superboost nummer ett när det kommer till tein-kick. Därför rekommenderas det att man dricker det ur små koppar/muggar och bara lite åt gången.

Med allt detta skrivet om te kan man ändå konstatera att teet främst bjuder oss oceaner av valfrihet. Frihet att välja vilket sorts te vi är sugna på för stunden, hur det ska tillredas och så vidare. Och lika viktigt som teet är sällskapet det intas i. Hit räknas en riktigt god vän, en god bok eller varför inte ett magasin som UMLN!?

TEXT: PEDER STRANDH



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



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

Lokala bröd och konditorivaror
Svampstorget 5 | 018-30 19 17
www.svampstorget.se

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

KROPP & HÄLSA (forts)



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 • Träning • Kurser

Götgatan 6 • 0704-823183

LUTHAGENSMASSAGE.SE



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



TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.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

BYGG



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



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



Vi erbjuder allt inom bygg. Vi arbetar i totalentreprenad eller som generalentreprenör och ansvarar för allt från ritningar till byggnation till färdigt projekt.
Sysslomansgatan 9 | 018-14 33 14
2snickare.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



CAFÉ OCH RESTAURANG

LINNÉS KAMMARE

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



Nybakat från eget bageri,
varm mat och fullständiga rättigheter.
Skolgatan 8 | 018-14 70 70
wilmas.uppsala@gmail.com



Allt från högrevsburgare och fish 'n' chips
till pizza och vegokebab.
Alltid generösa öppettider!
St. Johannesgatan 29
018-53 88 41

ÖVRIGT



Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50
www.uppsalabegravning.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@siriussuppsala.se
Öppet: Mån-Tor 10-18
Fre 10-17, Lör 11-15



RIKSMÄKLAREN I UPPSALA

Mäklaren genom livet

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

ÖSTER OM ÅN

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



Häng med
oss på
Instagram
i höst!

Tagga gärna bilder
du vill dela med oss
med #luthagsnytt. Där
händer det grejer mest
hela tiden, och du är
mer än välkommen att
bidra. Vi ses!

@luthagsnytt

I sommarnumret kunde du läsa om vår ungdomsredaktions nya medarbetare, systrarna Elsa och Greta Pålshammar. De är tillsammans med sina föräldrar bosatta i Bryssel och nedan redogör Elsa för upplevelsen av sommaren 2020. Blev den som hon och hennes syster hade hoppats eller var det något som var annorlunda p.g.a. coronapandemin?

Foto: Leio McLaren, Unsplash



Den märkliga sommaren vi lämnar bakom oss

VI KAN ALLA VARA ÖVERENS OM att denna sommar inte har varit som andra. Och att vi alla, på något vis, har varit påverkade. Vissa mer och vissa mindre.

För oss som har släkt utspridd över Europa har det varit mycket stressigt. Att sätta sig själv i karantän när man äntligen kommer fram till släkten, i ett nytt land, är ju inte särskilt kul. Det var vi med om — och vi vill helst slippa det igen. När vi kom till Sverige från Belgien, där vi bor, visste vi inte riktigt vad vi skulle tro. Jag kommer ihåg att jag tänkte "varför är det så mycket folk på gatorna utan munskydd?". Våra svenska kusiner hade varnat oss för hur folk inte verkade bry sig. Men vi visste inte att det skulle vara SÅ påtagligt!

Vi lyckades i alla fall att isolera oss lite från alla andra, de första dagarna, då det enda vi gjorde var att gå långa promenader (vilket vi inte hade längtat efter då det var det vi hade gjort, mest hela tiden, hemma i Bryssel).

Nej, nu får det räcka!

Efter en ungefär en vecka sa mina föräldrar att "nej, nu får det räcka!". Det var då vi började gå ut. Men då träffade vi inte så många människor ändå. Eftersom jag då inte hade slutat min skolutvärdering, och mamma fortfarande jobbade (jag slutade den tredje juli och mamma den 14:e), satt vi

mest inomhus. Resten av sommarlovet i Sverige var blöta kläder och långa promenader — igen!

Balli di gruppo

När det var tid att åka till släkten i Italien hade vi en lång resa framför oss. Men jag var sugen på att få sveltas igen ... Det hade ju regnat HELA tiden då vi var i Sverige. Vi kom fram till vårt sommarställe en onsdagseftermiddag och jag reagerade, precis som när jag kom till Sverige: "Varför i hela världen har ingen munskydd på sig?"

Vi fick sedan reda på hur de motiverade det; att vid havet är dessa inte nödvändiga. Men man behövde behålla avstånden. Tyvärr så respekterade folk inte det då man varje kväll arrangerade s.k. "balli di gruppo" (gruppdanser där man i stort sett ska krama om folk). Det var så i nästan hela Italien. Efter en vecka vid havet åkte vi till stan och hälsade på mina kusiner. Vi konstaterade att i stan såg det mycket bättre ut varför vi valde att spendera resten av sommaren där.

Det är inte meningen att man ska behöva tänka på avstånd och munskydd på sommarlovet så sommaren har därför varit jättejobbig, tycker jag. Vi får se hur det blir nu när skolorna öppnar och kylan kommer. Stay safe! 🍷

ELSA PÅLSHAMMAR, BRYSSEL

▲ I Italien dansades det som vanligt gruppdanser (balli di gruppo på italienska) på stränderna. "Havet gör att coronaviruset inte utgör samma hot på stranden som annorstädes", resonades det. Foto: Privat



Elsa Pålshammar



Varför är det så mycket folk på gatorna utan munskydd?

Som sand, jag kvävs av sand
 Av så många små saker jag inte kan kontrollera
 Jag sitter i sandlådan, kladdiga otympliga tumvantar
 Snor på överläppen
 Formar en boll av den fuktiga massan framför mig
 Chokladboll, sandboll
 Jag tar en tugga
 Det var mitt val
 Man ska inte äta sand
 Den fyller min mun och det blir svårt att andas
 I trots tar jag en till tugga,
 Chokladboll, sandboll
 Jag klarar det, det jag tog mig an
 Paniken kommer smygandes
 Men jag äter ändå sand

// Anonym

SKRIVGLADA UNGDOMAR SÖKES

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

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, skriv "UNG" i rubriken så kommer det till rätt adressat.



Foto: Edceee, Unsplash



Välkommen till
oss på Vallhavs
säteri i Jumkil!

LINNÉS
KAMMARE

KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ

VASILIS
OCH
SIGRID

MATHANTVERK

- * Ullfiltar, kläder och konsthantverk
- * Mathantverk från när & fjärran – olivolja, grekiska ostar mm.
- * Finloppis och kuriosa

* *Kafé med hembakade bullar, godbitar och smörgåsar i en lugn och vacker miljö.*

ÖPPET fram till jul:
lör - sön kl 11-15

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

WALLINGATAN 1

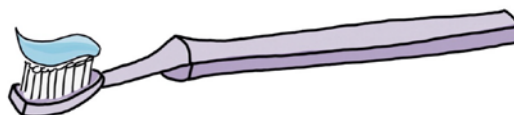
Din tandläkare i Luthagen

"När jag startade kliniken 2012 var jag ensam tandläkare här, ett antal år senare är vi fem tandläkare på Wallingatan 1. Utan det stora förtroendet från er patienter och för att ni rekommenderat oss till era nära och kära hade det inte varit möjligt. Jag är så tacksam och glad över att vi tillsammans med er kunnat växa kliniken till vad den är idag. Vi kommer oförtrutet att göra vårt yttersta för att med glädje och trygghet kunna ge våra patienter säker och högklassig tandvård!"



Varmt välkommen till Wallingatan 1!"

Samuel Eriksson
tandläkare och VD



018-444 33 55

www.wallingatan1.se



Klimatet förändras, det kan vi också.

Allt som vi gör har en klimatpåverkan. Om alla hjälps åt så kan vi vända utvecklingen.

Nu erbjuder vi **klimatneutrala trycksaker** – för en hållbar framtid.

Gör som oss och **märk klimatneutralt!**

ÅTTA.45 TRYCKERI®

VI GER TRYCKEKONOMI

08-553 348 00 | www.atta45.se

Tjugoettans bild

I sann Marcel Duchamp-anda
illustrerar bilden UMLN:s säte i
Stabby. Foto: Peder Strandh





Hildur Ottelinsgatan 9 • Tel. 070-974 36 47

— Dags att rusta för mörker och kyla —

Låt dig inspireras av mysiga inredningsidéer som står redo för att möta vinterhalvåret i vår butik!

Butiken öppen tisdagar 15-20. Alla skollov stängt.

[zooninredningar](https://www.zooninredningar.se)

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

Vi är specialiserade
på köks- och badrums-
renoveringar!



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se

nybrons.se

- Körlektioner Bil
- Handledarutbildning
- Intensivutbildning
- Riskutbildning

NYBRONS
TRAFIKSKOLA AB

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

ÖPPETTIDER 8.00 – 19.00
LUNCH FRÅN 11.00

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

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

Wilmas

BRÖD
från eget bageri

LUNCH

BAKVERK
från eget bageri

BOWLS

PAJER OCH SALLADER

SMÖRGÅSTARTOR

FRUKOSTPAKET

EGEN KAFFEBLANDNING

TÅRTOR

Där står det: svart på vitt

I Luthagsnytt nr. 6 2017 gjorde UMLN ett reportage om huset på Stabby Allé 20. I detta nummer har vi gjort husesyn hos grannen, det karaktäristiska svart-vita huset med solpaneler på Norrlandsgatan 39, där vi får följa tre ägares vedermödor och glädjeämnen under tio decennier.

39

Det var alltså din farmor Nora Ärnström som byggde huset 1926?

– Ja, det stämmer, säger Gunnar Ärnström när vi möts på uppfarten till huset. Men omständigheterna var tragiska då min farfar Josef dog i lunginflammation precis innan bygget skulle starta. Min pappa Rolf var bara tolv år, brorsan Kalle tretton och systrarna Inga-Britt och Ella hade inte ens börjat skolan. Men farmor genomförde projektet som stod klart 1927 och flyttade dit med barnen.

Detta var ett av de första husen som byggdes på Agnegatan som Norrlandsgatan då kallades. Pappa hade många kompisar i trakten, bland annat prästgårdsarrendatorns son Tord "Torsan" Skoog, har han berättat. De brukade träna tillsammans genom att springa fram och tillbaka till scoutstugan i Sunnersta. ▶

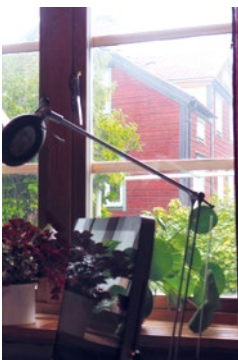
FOTO: GUNNAR ÄRNSTRÖM
Barnbarn till första ägaren



Nora och Josef Ärnströms barnskara framför den lilla kolonistugan år 1924.



Norrlandsgatan 39, med huset som är "svart på vitt".



Och sen tog din morbror över, hur gick det till?

– Pappa bodde kvar hemma tills han fyllde 28 då han blev ihop med min mamma Ruth. När han sen blev klar med lärexamen hade han en del jobb i Uppsalatrakten. Men i början av kriget fick han ett vikariat uppe i Kiruna och så småningom en tjänst som nomadskollärare i Lannavaara. Mamma och pappa bodde där under terminerna men vistades i Uppsala på sommarloven. Syskonen Kalle och Inga-Britt lämnade också boet, så när farmor inte tyckte att hon behövde så stort längre sålde hon huset till min morbror Kalle. Morbror Kalle bodde med sin Alice och sonen Lasse på nedervåningen i ena lägenheten medan mormor Signe bodde på övervåningen.

Hälsade du på mormor i huset när du var liten?

– Ja, då bodde vi i Bjurvalla, utanför Östervåla, och jag minns att jag kände mig stor när jag första gången fick ta bussen själv in till stan i början av 60-talet. Chauffören hade paket som skulle levereras till olika lanthandlar och riksväg 272 var inte lika rak och fin som idag så det tog sin lilla tid. När domkyrkan och slottet dök upp i horisonten, efter Junkil, så visste man att man snart

var framme. Hållplatsen låg vid Börjegatan mitt för den gula transformatorstationen som Odd Fellow nu har tagit över och därifrån var det en kort promenad till mormor på Norrlandsgatan.

Gunnar tystnar en stund medan minnen från förr gör sig påminda.

– Det var mysigt att vakna till ljudet och lukten från gasspisen i kökssoffan när mormor började göra i ordning frukosten och sedan få färska frallor från den lilla butiken på Börjegatan. Från mormors fönster i söder hade man koll på vad som hände på gatan nedanför och ända bort till AB Sankt Eriks Lervarufabriker där Tiundaskolan nu ligger. Däremellan var det åkrar där morbror Kalle odlade potatis, så det var fortfarande lite som på landet på den tiden. När det var rast på fabriken kunde man höra ångvisslan därifrån.

På den tiden var huset omodernt, det fanns varken centralvärme eller WC. Men morbror Kalle hade något som mina föräldrar inte hade; en Folkvagn med dubbel bakruta som stod i ett grönt garage som han hade byggt av masonit. Där brukade jag smita in i och sätta mig bakom raten. Sedan fanns det en liten stuga med skorsten där han förvarade redskap och en trädgård med ett stort körsbärsträd och underbart doftande



Det var mysigt att vakna till ljudet och lukten från gasspisen i kökssoffan.



Gunnar Ärnström (tvåa från höger) tillsammans med släktingar vid den lilla kolonistugan som numer står på tomten på Norrlandsgatan 39.



jasmin och pioner.

Morbror Kalle tyckte om att skämma bort oss syskonbarn. Jag minns att jag en jul blev jätteglad när jag fick hela fem tiopack med kinapuffar, de kraftigaste smällarna som fanns på den tiden.

Mormor var lite ofärdig så jag fick springa ärenden till grannarna eftersom jag "hade pigga ben", som hon sa. Via ett hål i syrenhäcken bredvid garaget kom man till det stora gula huset, nr. 37, och den snälla "tant Maja". Hennes make, förläggare Sven Tulin, satt vanligen djupt försjunken i någon bok i sin fåtölj på övervåningen. I grannhuset på andra sidan, där det nu står ett radhus i mexitegel, bodde en ensamstående tant med en förvuxen trädgård från vilken morbror påstod att alla sniglar han förbannade kom. Börjesson, som exploatören av radhusen hette, ville köpa hus och tomt av morbror Kalle. Men det gick inte Kalle med på varför vi fick acceptera att få det närmaste radhusets vägg som tomtgräns.

Detta var alltså på 1960-talet, vad hände sen?

– Mormor Signe gick bort 1963 men farmor Nora hängde med fram till 1979 och jag hade en fin kontakt med henne även som vuxen. Hon gifte aldrig om sig och var van att ta tag i saker

på egen hand så hon köade till sig en plats när Karl-Johansgården var ny. Hon hade ett rum med balkong och utsikt över ån och kolonilotterna vid Luthagsstranden där hon och maken Josef en gång hade sin kolonistuga.

Varför sålde Kalle och hur gick det till?

– Alice hade svårt att gå i trappor så på hösten 1968 lades huset ut till försäljning. Samtidigt hade två 25-åringar som träffats på jobbet på Ultuna planer på att flytta ihop och letade efter ett renoveringsobjekt. Detta var Eva och Ove Lundgren som bor i huset än idag. Ove har berättat han egentligen var sjuk och hemma den dagen då annonsen på huset kom ut. Hans pappa var i byggbranschen och de åkte hit och tittade. De var först på plats och bestämde sig direkt. Affären blev klar samma dag.

Hur många timmar Ove, som är ingenjör, lagt ner för att få huset i det skick det är i dag vågar han inte räkna på. I princip har hela huset byggts om från grunden och när det gäller energibesparande installationer finns få motsvarigheter. Om detta vittnar t.ex. solpanelerna på taket. Ove och Eva med familj har bott i huset 52 år, trivs och lär bo kvar ett bra tag till. ■

HISTORIK

1927

Byggmästare Axel Fredlund bygger huset åt Nora Ärnström för 9 950 kr.

1945

Karl "Kalle" Larsson blir ny ägare.

1968

Ove och Eva Lundgren nya ägare. Köpesumma 65 000 kr.

1971/-72

Total ombyggnad, installation av WC och direktverkande el.

1978

Tillbyggnad av nedervåning 60 kvm.

1988

Uterummet tillkommer.

2008

Installation av solfångare, soltank samt ackumulator.

I kvarteret där jag bor



I kvarteret där jag bor möter jag människor med samma beröringspunkter som jag har. Kanske har vi träffats och pratat flyktigt även på andra platser, i en annan tid.

NÄR JAG FLYTTADE TILL STABBY 2009 hade jag bott på fem olika orter tidigare men i minst 19 olika bostäder. Det dröjde väldigt länge innan jag kände mig hemma i Uppsala. Det sägs att det tar tre år att känna sig hemma på en ny plats. Det kanske beror på saknaden efter den person man var tillsammans med vännerna, arbetskamraterna osv på den tidigare platsen. Det tar tid att hitta igen sig själv i nya sammanhang, att bli vän med de nya sammanhangen. Men jag skulle nog säga att för mig har denna hemmakänsla börjat infinna sig först då jag upptäckte sambanden i mina nya kvarter till mina tidigare hemorter och sammanhang.

Falun var den plats jag bodde i före Uppsala. När flyttlasset hade lämnat av mig och möblerna i Stabby, gick jag ut på balkongen och fick plötsligt syn på ambulanshelikoptern på väg till akademiska. Jag vinkade.

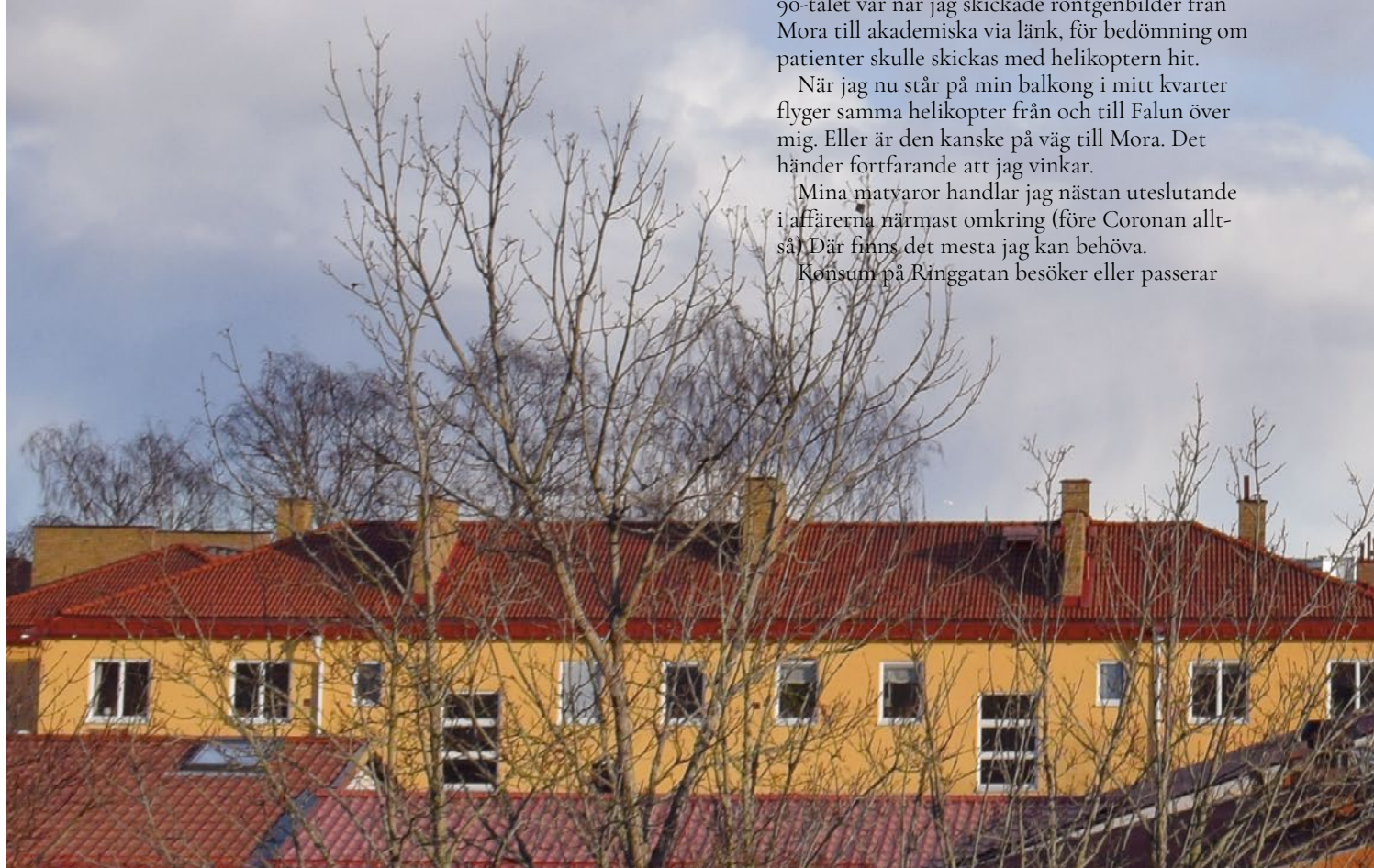
Och i Falun hade jag stått på balkongen i hög-
huset med utsikt över sjön Runn och koppargruvan; och sett ambulanshelikoptern passera över mig på väg till akademiska sjukhuset.

Min enda koppling till Uppsala på 80- och 90-talet var när jag skickade röntgenbilder från Mora till akademiska via länk, för bedömning om patienter skulle skickas med helikoptern hit.

När jag nu står på min balkong i mitt kvarter flyger samma helikopter från och till Falun över mig. Eller är den kanske på väg till Mora. Det händer fortfarande att jag vinkar.

Mina matvaror handlar jag nästan uteslutande i affärerna närmast omkring (före Coronan alltså). Där finns det mesta jag kan behöva.

Konsum på Ringgatan besöker eller passerar



Jag blir alldeles varm och lugn i kroppen när jag närmar mig mitt hem efter en utflykt till någon annan ort. Det kanske inte ens är så att jag har längtat hem, men när jag väl kommer till mina kvarter blir jag alldeles uppfylld av denna ljuvliga känsla av trygghet.

jag nästan dagligen. Jag har sett skolbarnen passera i ström på väg till och från skolorna. Och helt plötsligt mindes jag ett annat Konsum också det på Ringgatan men i Luleå, och som jag passerade på min väg till skolan när jag var åtta år. Det var en högstadieskola vi tillfälligtvis fick gå i under den tid det tog att färdigställa vår nya skola. Precis som barnen i mina kvarter för några år sedan fick passera Konsum på Ringgatan i Luthagen i väntan på att Tiundaskolan skulle byggas klart.

När jag cyklar över Librobäcken till Husbyborgskolonin finns vägen med samma namn som där jag bodde i Stockholm, Husabyvägen.

Ibland känns det som om mitt kvarter är på landet. Som de vintrar när det funnits snö. Då går grannarna ut på gatan, spänner på sig skidorna och åker ut i spåren på gårdet. Jag tycker chokladen i prästgården smakar bäst efter skidturen. Smakar precis som när jag var barn och lovvikavantarnas ludd satt kvar på händerna när jag höll i koppen på Ormbergsbackens servering.

I mina kvarter har jag nära till fåren i Stabby som jag kan kela med och påminnas om tiden som fårägare i Skattungbyn.

Folkmusik, låtar jag spelade i Rimbo spelanslag den vintern jag bodde i Brottby hörde jag spelas på kolonins föreningslokal en sommar. Det var inte lätt att hänga med alla duktiga nyckelharpspelmän och -kvinnor. Fiolen ligger under sängen idag, jag brukar ta fram den till midsommar och stämma den. Sedan cyklar jag iväg och letar efter sommarblommor. Det är en väldig lycka att mitt kvarter ligger så nära landet.

Den omstridda skorstenen i Tegnérparken (nummer 10, red) får mig att minnas sågverket i

Skattungbyn. Sågen användes fortfarande då jag bodde där. Den kunde såga timmer på ett alldeles speciellt vis för att få ut särskilt fint virke från stockens mitt. Kanske timmerhuset på min gata är sågat där... Vem vet? Och där på sågverksområdet finns det en likadan skorsten som den i Tegnérparken. Jag vet faktiskt inte vad den har haft för funktion, men lika hög och ståtlig är den och precis som skorstenen i Tegnérparken reser den sig som ett minnesmärke över en svunnen tid.

I kvarteret där jag bor möter jag människor med samma beröringspunkter som jag har. Kanske har vi träffats och pratat flyktigt även på andra platser, i en annan tid. Jag känner igen dialekterna och känner mig hemma.

Efter jag blivit pensionär och hundägare har jag hittat så många nya platser och fått så många trevliga bekantskaper både tvåbenta och fyrbenta vid mina promenader. När jag numera är ute och går hälsar jag på bekanta hela tiden. Jag upptäcker helt plötsligt att flera grannar på kolonin bor i samma hus och i samma kvarter här i Stabby. Jag möter mina kvartersgrannar på gymmet och i affären.

Jag har bott på så många platser för att världen syntes mig så stor och spännande, men plötsligt insåg jag att världen också är väldigt liten. Inte minst när jag strax före flytten hit upptäckte att den 90-åriga mamman till min kompis i Skattungbyn hade varit bänkkamrat och trygghet i småskolan med min nya sambos morbror på Tiundagatan. Men det är en annan historia som jag kanske kan berätta om en annan gång, om jag fortfarande sitter i karantän här hemma hos mig, i huset i kvarteret där jag bor. ■

Signerat: Birgitta L



Tehörnan är ett familjeföretag med två butiker i Uppsala, vi har funnits här sedan 1993.

Hos oss hittar du ett stort sortiment av téer från hela världen, flera goda kaffesorter, choklad, konfekt, kryddor och vackert porslin.

Vi har över 200 sorters te, varav närmare 50 st. är egna blandningar.

Inom kort kommer du även att kunna handla online av oss på www.teshop.se

Välkommen in i vår oas, hos oss hittar du det lilla extra som förgyller din vardag!

Tehörnan, Svartbäcksgatan 16A
Tehörnan, Forumkvarteret

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



Vi hälsar nya som gamla deltagare varmt välkomna!

S:t Olofsgatan 6 072-701 16 33
rehabresurs.se



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

UPPSALAS LOKALA BAGERI

Bröd och konditorivaror

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

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

*Swisha och stöd
detta magasin*

Bidrag till: 123-5680160



Tanka anhörig

Anhörigvårdare välkomnas att tanka höstluft, samvaro och sång i Stabby Prästgårds Trädgård i nordvästra Uppsala.

PÅ NATIONELLA ANHÖRIGDAGEN, tisdagen den 6 oktober, uppmärksammar vi alla hjältar som dag efter dag, vecka efter vecka, år ut och år in vårdar sina nära. Ett självuppoftande arbete i det fördolda där egen hälsa och grundläggande behov står på vänt. Lägg därtill coronapandemins begränsande effekter på umgänge och träffar utanför hemmet.

Prova och finn återhämtning med mindfulness i naturen. Lyssna på hjärtats sånger med Raymond Björling ackompanjerad av Uppsalapianisten Mats Jansson. Vi serverar också chai (te) med värmande kryddor.

Initiativtagare och arrangör är Lena Nilsson som brinner för att ge närstående egen tid. Lena har ett flerårigt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och Anhörigcentrum bakom sig och är en av Uppsalas äldsta lärare i yoga och mindfulness — välutbildad och erfaren som få.

Evenemanget coronasäkras så långt det är möjligt. Delta-
garavgiften är 100 kronor per person. Max antal personer som kan anmäla sig är 50. telefon 070-449 87 41 eller via e-post till yogauppland@gmail.com.

Arrangemanget genomförs även i händelse av regn. Så klä dig efter väder. Det spelar ingen roll hur du ser ut. Paraply, pläd, sittunderlag, lättburen campingstol — du tar med det du vill.

Tillsammans ser vi till att få en trivsamt och livgivande stund! ■

ANHÖRIGDAGEN

Tisdag 6/10 13.00 – 14.30 Stabby prästgård, Stabby backe 1.
Anmälan sker via telefon 070-449 87 41 eller
E-post till yogauppland@gmail.com.

Byggplaner för Libroäck

Kommunstyrelsen beslutade i mitten av september att godkänna förslaget till plan för omvandling av industriområdet Libroäck till bostadsområde med inslag av verksamheter. Den nya detaljplanen är en del i utvecklingen av Börjetull som lokalt centrum.

DET FORMELLA BESLUTET tas av kommunfullmäktige, efter detta nummers pressläggning, den 5 oktober.

Detaljplanen är en del av den pågående omvandlingen av industriområdet Libroäck där kvarteren Klockaren, Cementgjuteriet och Gimo byggs om till bostadsområden.

Detaljplanen ger också möjlighet för medicinteknikföretaget Galderma att bygga ut och utöka sin verksamhet. Det stora kontorshuset "Skeppet" mitt i området kommer även i fortsättningen att användas som kontor.

Med detaljplanen tas nästa steg i omvandlingen av Libroäck från industriområde till en ny blandad stadsdel med bostäder, parker, förskolor, äldreboende och arbetsplatser. Ett efterlängtat inslag i planerna är den nya gång- och cykelbron över Fyrisån som kommer att öppna ytterligare en sträcka av årummet och knyta ihop den nya stadsdelen med Tuna Backar öster om ån, säger Erik Pelling (S), kommunstyrelsens ordförande.

Utmed med Libroäck och Fyrisån finns idag grönområden som ska rustas upp i samband med byggnationerna. Även befintliga gator liksom gång- och cykelvägar i området kommer rustas upp.

Börjetull är ett av Uppsalas fyra utpekade områden som är tänkta att bli lokala centrum som kompletterar innerstaden med egna verksamheter, service, rekreation och bostäder. Övriga stadsnoder som planerats är Gottsunda-Ultuna, Gränby och Bergsbrunna. ■



Då och då ger sig UMLN ut på gatorna och tar pulsen på våra läsare. Denna gång undrar vi vad man ser mest fram emot med hösten?



PÅ MIMMI EKHOLMS PLATS möter vi kompisarna Alvin, Calle och Dexter som är på väg till det närbelägna gymmet. På frågan om vad de ser fram emot i höst är Jens och Dexter inne på samma sak.

– Jag längtar efter att distansundervisningen ska försvinna och allt blir som vanligt igen, säger Alvin och får medhåll av Dexter som fyller i:

– Ja, efter att få sitta i föreläsningssalarna igen, och då i synnerhet Siegbahnsalen som är väldigt fräsch!

Calle uttrycker en annan längtan som hans båda kompisar instämmer i:

– Jag ser verkligen fram emot att det blir läge för klubbade på vår nation Snerikes! Och på Stockholms och de andra nationsklubbarna också.

Snart enas vännerna om att de längtar till dess att alla klubbar kan ha öppet som vanligt igen.

VI MÖTER TRETTONÅRIGA MAI i en trädgård där sommarens grönska ännu gör sig påmind. Vad hoppas hon att hennes höst ska föra med sig?

– Jag hoppas att det ska gå bra för mig nu när jag har börjat högstadiet. Jag har just börjat i sjuan. Och så hoppas jag att jag ska lyckas med att få bra betyg i skolan.



HÖSTEN MARKERAR såväl avslut som start på något nytt för Ola Eriksson, Kerstin Landström och deras hund Alice.

– Jag ser fram emot att ta sköna långpromenader i svampskogen till hösten, säger Kerstin samtidigt som Alice vädrar i brisen efter något som bara hon kan uppfatta. Och sedan vill vi komma i ordning ordentligt uppe i vårt nya hem i Rättvik.

Ola nickar instämmande och flikar in:

– Ett glatt besked om att jag har tilldelats en plats i Rättviks småbåtshamn är något jag hoppas på. Då skulle det bli smidigt att ta upp mitt intresse för fiske i Siljan igen och kunna servera lite egenfångad öring och abborre.

Kerstin delar ännu en förhoppning inför hösten:

Det ska bli väldigt roligt och spännande att få vara med och, successivt, lämna över driften av Linnés kammare till Vasilis och Sigrid i höst.

Från och med årsskiftet tar makarna Vasilis och Sigrid Sideris över driften av Linnés kammare ute på Vallhavs Säteri.



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!

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se

www.luthagsnytt.se

Besöks- och postadress

UMLN - Uppsalamagasinet
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

Landslagsmeriterade Maja
greppar bollen under
uppvaktning av lagkamra-
ten Isadola. I bakgrunden
ses en av Uppsala Rugby
FC:s assisterande tränare,
Vance. Foto: Peder 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

11 december

Materialgranskning

UMLN 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 UMLN

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



Kom förbi oss på Skolgatan 33B!

Sedan två år tillbaka är vi din granne i Luthagen – och här trivs vi!
Vi finns alltid tillgängliga för dig när du behöver råd, vid värdering
av din bostad eller när det är dags att sälja din bostad!

**Ring eller besök oss, så berättar vi mer om vår mäklartjänst.
Tel. 018-13 98 50.**

Välkommen in till oss
och prata bostad!

**Måndag, onsdag och
torsdag kl. 09:00–17:00,
tisdag kl. 10:00–17:00,
fredag kl. 09:00–16:00**

Riksmäklaren 
MÄKLAREN GENOM LIVET

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