

Sedan 2005
Nr. 3-2021
September-November

UMLN

luthagsnytt.se
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT



Skotten vid Tiundaskolan!

KVADRATSMARTA INREDNINGSTIPS

VÅRDCENTRAL MED VÄXTVÄRK

JAKTEN PÅ ETT KÄRLEKSELEXIR

UPPSALAS EGNA MARATHON

OCH MYCKET MER DÄRTILL!

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 UMLN Luthagsnytt med bidrag!

Stöd oss gärna

Plusgiro 409696-2



Foto: Peder Strandh.

Höstläsning lämpad för slott och koja

I backspegeln har sommaren för länge sedan försvunnit bakom augustikrönet. Framför oss väntar allt kalare träd, mörker och kyla. När man ser det på det viset kan det vara lätt att uppleva ett visst vemod.

SLUTA MED DET! Det finns ingen som helst anledning då hösten kommer med eldfångda färger på träd och buskar, färger som småningom (lagom till nästa nummer av UMLN) övergår i tomterött och guldtingeltangel i såväl slott som koja. Men låt oss stanna upp en smula och förbli i nuet.

Framför dig har du vårt höstnummer, en edition som är till bredden fylld av det som angår dig, mig och Uppsalafolk generellt. Det bjuder förhoppningsvis på skratt och enstaka ögonbrynstryckningar ... Precis som livet i stort!

Vi besöker Åsa Olsen i hennes butik Zoon inredningar. Där får vi tips på hur man får "för få kvadrat" lite mer tillräckliga

Det bjuds på lite häng med Erik och Felix som, när vi möter dem, skejtar på Svartbäcksgatan. De ger sina synpunkter på såväl skejtparken vid Kap som Ungdomens hus flytt till Karl-Johansgården.

Därefter sänker vi mungiporna, men bara en aning, när vi träffar kommunpolitiker vid Tiundaskolan med anledning av den skottlossning som skedde på platsen i augusti. Det blir en lite

längre läsning där samtliga (i magasinet) representerade partier får ge sin syn på det som hände. Vi utger oss inte för att återge en komplett bild av partiernas intentioner och gärningar ... Men förhoppningsvis får du en hint om hur och vart-hän våra folkvalda strävar.

Vår ständige neuropsykolog Åke Pålshammar tar oss med till prärien och upp bland bergen i Nordamerika i jakten på ett kärlekselexir. Säg den som vill missa det! Och Emeli Åkermans kåseri bjuder oss att se på den svampiga tillvaron med såväl sina som sin hunds ögon.

Slutligen i denna alldeles för långa inledare; UMLN:s Maria Klefbeck tar oss med till vårdcentralen Familjeläkarna vid Mimmi Ekholms plats. Där får vi en rundvisning, träffar en mor och dotter som är kollegor samt Adam som har förmågan att genomskåda alla. Hååå, känn på den!

Detta och mycket mer därtill i UMLN:s höstnummer. Så fukta nu höger pekfinger och tumme så ska jag lämna dig, käre följeslagare, i fred att läsa vidare.

Väl mött i höst! 





8 SKOTTEN VID TIUNDASKOLAN

Vi tar tempen på några av våra lokala politiker.

HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker

Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Galleri Zeitgeist/Saluhallen
Himla Concept Store
Leffes Cykel
Retrolyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Öster Om Än



4

RYMLIGARE HEM

Åsa Olsen på Zoon inredningar guidar oss i konsten i "compact living".



OXYTOCIN

Neuropsykolog Åke Pålshammar undersöker det s.k. kärlekshormonet.



30

VINDHEMSKÖREN

Får äntligen börja ta ton igen efter pandemi-pausen

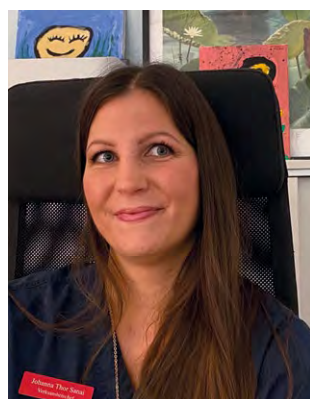
FÖLJ OSS PÅ NÄTET



umln.se



Instagram



23

FAMILJELÄKARNA

Leva & Verka hälsar på i den växande kliniken.



26

UPPSALA MARATHON

Upplev Uppsalas finaste delar.



29

KANTARELLSÖK MED HUND?





Åsa menar att det är viktigt att kunna skilja på jobb- och fritid för att få riktig återhämtning.



Textilier är mer än bara vackra. De gör sitt för att skapa en lugnande miljö. Blandade tyger och inredningsdetaljer från Zoon inredningar.

När många av oss har tvingats att arbeta och studera hemifrån har våra bostäder helt plötsligt blivit ”ett rum kort”. Åsa Olsen på Zoon inredningar guidar oss i konsten i ”compact living”.

TEXT: PEDER STRANDH FOTO: PEDER STRANDH OCH GABBY BALDROCCO, MOSTPHOTOS

Rymligt hemma - trots få kvadrat

DE SENASTE SNART TVÅ ÅREN har prövat oss som sällan tidigare, med svenska mått mätt. Pandemin har otvivelaktigt isolerat oss och hämmat oss på allehanda vis. Men säg det dåliga som inte för något gott med sig!

Vi har lärt oss massvis – på gott och ont – om vårt västerländska sätt att leva. De flesta av oss har fått mer tid än vanligt för eftertanke och reflektion, något som måste betraktas som höjden av lyx i dagens annars så snabbt snurrande tillvaro.

Men man kan aldrig bli så vis att alla frågor blir överflödiga, konstaterade någon klokt. Några frågor som jag grunnat på tog jag med mig till Hildur Otte-linsgatan 9 där Åsa Olsen driver butiken Zoon Inredningar. Mina funderingar rörde vad som måste vara bland det mest praktiska och coolaste som finns, nämligen compact living – eller trångboddhet som vi säger på svenska.

För när många av oss har tvingats att arbeta och studera hemifrån har våra bostäder helt plötsligt blivit ”ett rum kort”. I många kök travas pappershögar och pärmar bland datorer, kaffekoppar och peppar- och saltkar som man aldrig orkar flytta undan innan arbetsdagen ska ta vid. Så Åsa, vad sjutton ska man göra för att tillvaron ska bli mer praktisk och därmed lättare att leva i?

– Jag tänker att något så enkelt som en lite större bricka kan tjänstgöra som ett stort underlägg, på vilket man placerar dator och material, föreslår hon. På så sätt är det lätt att bära undan ”arbetet” när det är dags för lunch eller arbetsdagen är slut.

Hon anser att det är viktigt för det inre lugnet att var sak har sin plats. Varför inte låta hushållets medlemmar



Åsa Olsen

ha varsin låda i till exempel en hurts eller byrå? Om dessa lådor redan används och omöjligt kan omvandlas till personliga lådor ... Ja, då kan man ju klä varsin skokartong med vackert papper eller tyg, föreslår hon.

– Det är viktigt att man kan skilja på jobb- och fritid. Annars får man aldrig någon riktig tid för återhämtning i det egna hemmet, och följaktligen blir då även jobbet drabbat i längden.

Tänk på ljudbilden

Textilier fyller fler funktioner än att ”bara” vara vackra och sköna att röra vid. De bidrar dessutom till att dämpa ljud. Mattor, gardiner och klädda möbler gör således sitt för att skapa en lugnare och tystare hem- och arbetsmiljö.

Flexibilitet

– Idag finns det otaliga lösningar för den som vill ha sin boendeyta flexibel, säger Åsa. Många är egentligen gamla beprövade lösningar, som att till exempel trola bort sängen i form av en bäddsoffa, loftsäng eller ett sängskåp.



Det brukar bli **aha-stunder** när kunderna helt plötsligt ser ny potential i det gamla och bekanta.

Hon har under sina många yrkesverkssamma år märkt att många lätt kör fast och blir hemmablinda när det kommer till inredningen. Och att man inte ser de ”juveler och guldklimpar” som man har i sina gömmor.

– Det var därför jag startade FaZoon, berättar Åsa. Ordet är syftar på mitt företagsnamn samtidigt som det anspelar på det uppenbara; fason. Genom FaZoon kommer jag till kunden, tar del av hennes tankar, upplevelser och förväntningar på hemmet, kontoret eller vad det nu rör sig om för plats.

Hon plockar demonstrativt bland butikens sortiment samtidigt som hon fortsätter att förklara:

– För att sedan ”trolla” tillsammans... Det handlar mycket om att tänk om och tänk nytt, utan att behöva köpa nya saker. Här brukar det alltid bli aha-stunder när kunderna helt plötsligt ser en ny potential i det gamla och bekanta, tillägger hon.

Innan vi skiljs åt vill hon sända med ett sista råd till dig som läsare:

– När det ska handlas bör det vara av kvalitet och väljas med omsorg. Det tjänar man på i långa loppet. Det är bra för ekonomin såväl som miljön ... Och du, handla det du behöver av människor som kan och verkligen bryr sig om att du ska bli nöjd med resultatet. ■



Hoppas på skejtpark i centrum

Skejtarna Erik (stora bilden) och Felix

Utanför Ungdomens hus på Svartbäcksgatan möter jag ett par killar som är i färd med att göra diverse konster på skateboard. Det är Erik och Felix som kör fram och tillbaka på den just nu lugna gatusträckningen.

Annars brukar de ofta hålla till med sina skateboards ute vid Kungsängsbron, på Kapområdet, där det finns ramper för ändamålet, berättar de.

– Tyvärr ligger ju Kap en bit utanför stan, säger Erik som hoppas på att kommunen ska kunna erbjuda dem en lite mer central plats i framtiden.

Ett bekymmer med att den ligger ute vid Kap menar han är risken för vandallisering.

– När vi kom dit en gång hade någon haft sönder ramper och dessutom målat hakkors på dem, fortsätter Erik. Man blir så besviken och förbannad på sådant!

Han och kompisarna gjorde som man bör; gjorde en felanmälan till Uppsala

kommun. Men tiden gick och inget hände varför skejtarna tog saken i egna händer och började lappa och laga ramperna samt ta bort hakkorsen.

Jag hör mellan raderna på killarna att de anser att Kapområdet upplevs som lite otryggt. Samtidigt florerar felaktiga rykten om att ramperna ska flyttas ännu längre bort från Uppsalas centrum, något som oroar dem mycket. UMLN tar kontakt med Uppsala kommun där de säger att den informationen är felaktig.

– Uppsala vatten ska bygga en pumpstation i anslutning till rampen, vilket påverkar vissa ytor bredvid den, säger Lars Nylander vid stadsbyggnadsförvaltningen. Men själva rampen ska kunna användas även under tiden för bygget.

Skejtaren Erik är ändå inne på att den borde flyttas ... Men närmare city.



Jag tycker att Uppsala kommun borde ta intryck av Malmö.

– Jag tycker att Uppsala kommun borde ta intryck av Malmö, säger han som är den äldre och mer pratsamme av de två skejtarna. Stapelbäddsparken till exempel, den är riktigt bra utformad!

Flytt till Karl-Johansgårdarna

I drygt trettio år har föreningen Ungdomens hus hållit till i fastigheten på Svartbäcksgatan 32, i hörnet av Skolgatan. Där är nu en totalrenovering på gång varför ungdomsverksamheten snart ska flytta till Karl-Johansgården någon kilometer uppströms Fyrisån.

När jag nu står och tjabbar med två sköna skejtsnubbar (så här pratade Erik och Felix definitivt inte, men det är det närmaste ungdomstugg undertecknad kommer) bara måste jag fråga hur de ser på flytten. Felix har redan rullat iväg med skateboarden igen, men Erik ger mig ett svar som bådar gott för framtiden:

– Jag tror att det kommer att bli riktigt bra. De nya lokalerna är mycket bättre anpassade för vår verksamhet! ■

Jämställdhet är frihet

100 år av kvinnlig rösträtt tack vare liberala feminister. Vi fortsätter kampen för ett jämställt samhälle i våra föregångares fotspår.

Lina Nordquist
Riksdagsledamot

Helena Hedman Skoglund
Kommunalråd

Malin Sjöberg Högrell
Regionråd

 uppsala.liberalerna.se

 lib_uppsala

 liberalernauppsalakommun

 liberalernauppsala



Familjeläkarna
LUTHAGEN

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

 Familjeläkarna
Online



Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



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

 Familjeläkarna Luthagen

NATTEN MELLAN 16 OCH 17 augusti ljuder ett antal skott i direkt anslutning till Tiundaskolan. Ett flertal närboende reagerar och larmar polisen. På tisdagen går följande att läsa på polisens webbsida om det som inträffade:

”Flera samtal inkom till polisen under kvällen om höga smällar i området kring Tiundaskolan i Luthagen. Flertalet patruller har varit på platsen och utrett ärendet och polisen har fått kontakt med en person som är under 18 år som har skadats i ett bråk.

Personen har inte behövt uppsöka sjukvård. Flertalet vittnen har förhört och de avspärningar som varit vid brottsplatsen är nu hävda. I nuläget finns ingen misstänkt och något vapen

har inte anträffats. Händelsen rubriceras i nuläget som grov misshandel, grovt olaga hot och grovt vapenbrott.”

UMLN har efter skotten vid Tiundaskolan kontaktats av flera oroliga läsare varav en del är föräldrar vars ungdomar kvällstid brukar vara tillsammans med vänner på Tiundas skolgård. En del av dem uppger att det har varit stökigt på platsen fler gånger innan.

Mot bakgrund av det inträffade vände vi oss därför till ett antal kommunpolitiker som fick uttala sig om sin syn på händelsen och om åtgärder de anser kan motverka att något liknande sker i framtiden.

Intervjuerna ska inte ses som en komplett redogörelse för vad något av

partierna vill göra och önskar åstadkomma. Men förhoppningsvis kan de ge en fingervisning om respektive partis sätt att närma sig problematiken med ett tilltagande, och allt grövre, våld bland våra unga.

Notera också att alla partier inte finns representerade. Vi hoppas på att få Centerpartiet, Miljöpartiet och Feministiskt initiativets bidrag till artikeln i kommande nummer av pappersmagasinet.

UMLN är en partipolitiskt obunden tidskrift. Därför väljer vi på följande sidor att presentera respektive partirepresentant, från vänster till höger, enligt den klassiska vänster-höger-skalan. ■

Skotten vid Tiundaskolan

Så reagerar sex av våra politiker

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH



HANNA VICTORIA MÖRCK (V)

Främst fokus på förebyggande åtgärder

När jag hörde om skjutningen var min första reaktion; fruktansvärt! Men tyvärr kände jag mig också lite luttrad, minns Vänsterpartiets kommunalråd Hanna Victoria Mörck. Att det dessutom skedde vid en skola gjorde henne, som bland annat sitter i utbildningsnämnden, extra bekymrad.



– **DE FLESTA PARTIER ÄR ÖVERENS** om den generella linjen mot våldet och det görs redan idag en hel del för att motverka det, säger Hanna Victoria och tar samarbetet med polisen kring fasmodellen (läs mer på sidan 14) som exempel på åtgärder.

Vänsterpartiet tror också att ökad polisenärvaro, fler trygghetskameror o.s.v. kan vara nödvändigt, om än mer restriktivt än vad många av de andra tillfrågade partierna tycker.

Hanna Victoria anser att det som utmärker hennes parti i denna fråga är dess extra fokus på att förbättra välfärden i utsatta områden. Hon säger med enfaset "det är åtgärder som forskningen såväl som polisen anser är viktiga pusselbitar för att stävja en negativ våldsspiral".

– Välfärden har fått allt fler luckor. Så länge dessa fallgropar finns kan vi inte hävda att vi har gjort vårt bästa för att förebygga situationer som den på till ex-

empel Tiundaskolan. Vi i vänsterpartiet vill se att mer pengar går till välfärden genom att ha lägre resultatmål på hela kommunen.

På så vis ska mer pengar kunna satsas på de olika nämnderna. Hon påpekar också att Vänsterpartiet redan har förhandlat fram mer pengar till de nämnder som har särskilt stor påverkan för människor som behöver stöd och hjälp i livet, bland annat Socialnämnden.

Hanna Victoria lyfter också SSPF (ett samarbete mellan socialtjänsten, skolan, polisen och fritidsverksamheter) som något som har varit viktigt och behöver fortsätta och utvecklas.

Utifrån hur de olika verksamheterna klarar av att skala upp så behöver samarbetet finnas på fler skolor och i lägre åldrar än nu.

Vänsterpartiet vill även se fritids för alla barn, även de som har föräldrar som är föräldralediga eller arbetslösa. Fritids,

menar hon, ger barn aktiviteter och stöd samt gemenskap med vänner.

Elevhälsan och fler allaktivitetshus

– Extrapengar till elevhälsan. Skolan är oerhört viktigt för en god start i livet. Om olika hälsorelaterade frågor sätter stopp för en god utbildning så måste elevhälsan ha möjlighet att ge det stöd den ska och jobba förebyggande. Vi ser att många unga mår dåligt och så kan vi inte ha det.

– Vi vill också se en satsning på allaktivitetshus för att skapa aktiviteter i olika områden, och att vuxna ska finnas där barn och ungdomar finns. Just nu finns sådana allaktivitetshus i Gränby och Gottsunda men i framtiden vill vi se liknande på fler platser. ■

ERIK PELLING (S)

Machokulturen måste bort

Kommunstyrelsens ordförande, socialdemokraternas Erik Pelling, anländer på cykel till Gottsunda centrum där vi ska träffa honom. Efter att vi har hittat en ledig plats vid ett ståbord kommer skotten vid Tiunda på tal.



– **SPONTANT BLEV JAG ARG** och bedrövad, säger han. Det är för jäkligt att det skjuts överhuvudtaget och i synnerhet på en plats som våra skolgårdar. En plats som ska var fredad för barnen dygnet runt och veckans alla dagar.

Erik menar att kriminalitet och otrygghet har funnits bland ungdomar i alla tider och att man alltid måste arbeta aktivt med att hålla det nere. Den stora tillgången på vapen är ett av problemen han ser i sammanhanget.

– Det är uppenbart att det har blivit för lätt att ta till våld och till och med vapen. Det är uppenbart att det är några spärrar som har släppts.

Han hänvisar till forskning och statistik som gör gällande att brottsaktiviteten är som intensivast från tidiga tonår till trettioårsåldern vartefter den sedan oftast avtar.

– Därför löper våra ungdomar en högre risk och är mer utsatta. Det måste vi ha span på och sätta in åtgärder för

så att sådana här situationer inte ska uppstå.

Strax före sommaren tillsatte kommunstyrelsen en utredning där man ska titta på olika åtgärder som skulle kunna öka tryggheten och säkerheten i och runt Uppsalas skolor. En sak som man då tittar på är behovet av trygghetskameror, såväl inom- som utomhus.

– Men då tittar vi också på sådant som skötsel av buskage och belysning. Men också ögon och öron ... I den här typen av miljöer behövs det vuxna och de senaste åren har vi byggt upp Uppsala ungdomsjour där socialarbetare är ute bland ungdomarna på kvällar och helger för att förekomma konflikter.

Här fortsätter Erik med att uppmana alla föräldrar att dra sitt strå till stacken genom att faktiskt gå ut och vara där våra barn är.

– Det går inte att få bukt med problematiken med enbart avlönad personal, säger han.

En jämställdhetsfråga

– Man måste komma ihåg vad det här bottnar i ... Det är en extrem machokultur där man får status genom blingbling och genom att skrämmas och hota. Det är en mobbarkultur i sin extremaste form.

Han betonar att det också är en jämställdhetsfråga då nästan allt hot och våld sker bland killar. Att killarna behöver få lära sig ett annat sätt att se på tjejer och inse att denna machokultur för de allra flesta slutar illa – med fängelse eller död.

Precis som de flesta andra partier anser Socialdemokraterna att man också måste jobba förebyggande, genom hela systemet, för att komma åt och ändra värderingar. Som exempel på det som görs nämner han att socialtjänsten har fått mer resurser och verktyg för att bättre kunna möta dagens problematik. ■

MOHAMAD HASSAN (L)

Skola, jobb och mammor

Det grova våldet i samhället har eskalerat, konstaterar Liberalernas kommunalråd Mohamad Hassan och riktar sig till alla föräldrar:

De är de första som uppmärksammar signaler på att deras barn kan vara på glid, som att barnet exempelvis slarvar med rutiner, tider och skolarbete, säger han.



– **FÖRÄLDRAANSVARET ÄR A OCH O** för att vi ska lyckas bryta den negativa trenden. Jag tycker att en del föräldrar har abdikerat och inte tar sitt fulla ansvar, säger han. Därför måste vi arbeta med föräldrar och barn samtidigt – särskilt med mammorna.

Ett problem som måste komma till rätta med, menar Mohamad, är att barn måste få uppleva och se att deras föräldrar är en del av samhället och går till jobbet varje dag.

– De behöver förebilder helt enkelt, säger han och listar ett antal åtgärder han tror krävs för att nå dit:

Skola, skola och återigen skola. Att barn och unga lyckas i skolan är ett bra vaccin mot gängen!

Han nämner jobben, att föräldrarna har ett jobb att gå till är trygghetsskapande och ett förebildsideal.

– Mammornas roll är avgörande i alla situationer. De måste prioriteras i alla

insatser. Ingen mamma vill se sitt barn misslyckas och alla barn vill egentligen göra sina mammor stolta. Det är en aspekt vi behöver bygga vidare på, anser han.

Liberalerna vill se att polisens långsiktiga närvaro i stadsdelarna ökar. Likaså måste kompletterade insatser i form av ordningsvakter, trygghetskameror och narkotikahundar erbjudas för att säkra tryggheten i Uppsala.

– En viktig pusselbit i att minska ungdomskriminaliteten är att fånga upp barn så tidigt som möjligt. I dagsläget arbetar Uppsala ungdomsjour och socialtjänsten med barn och unga i åldrarna 12–18, detta borde utvidgas till ett 0–19-årsperspektiv, säger Mohamad och fortsätter:

– Hyresvärdar som exempelvis Uppsalahem måste ta ett större ansvar och arbeta mer aktivt för att stoppa förslumningen av områden. ■

JONAS SEGERSAM (KD)

Människosyn, värderingar och kameror

Det är tragiskt att verkligheten ser ut som den gör idag, suckar Kristdemokraternas Jonas Segersam när vi träffas på ett kafé i city.

– Tyvärr inträffar liknande händelser så pass ofta nuförtiden att det för många kan bli som en indignerad axelryckning när de hör om ännu en, suckar han när han erinrar sig nyheten om skjutningen vid Tiundaskolan.



HAN TYCKER ATT PROBLEMET till stor del handlar om "den socialdemokratiska människosynen" i samhället och de värderingar som därför har tillåtits finnas under lång tid. Att vi har haft en syn på människan som "av naturen god" och att vi kan skapa ett idealsamhälle, vilket Jonas menar är en utopi.

– Inom kristdemokraterna finns en del av vår ideologi som heter ofullkomlighetsprincipen, förklarar han. Den påminner oss om att människan är ofullkomlig och att vi gör och kommer att göra fel. Det är därför vi måste ha tydliga ramar och gränser för att hindra konsekvenserna av dessa fel.

Lagstiftningen klarar inte dagens utmaningar

Inflyttningen av människor från andra kulturer, många med krigstrauman, menar Jonas Segersam har bidragit till att våldet har blivit mer naturligt för en

del och att det dessutom har gått långt över gränsen, med dödligt våld, för det som samhället kan acceptera. Här vill Kristdemokraterna, precis som de flesta andra partier, arbeta mer förebyggande. Men de vill också se kraftigare tag mot kriminaliteten och tycker att Danmarks hårdare nypor är värda att ta lärdom av.

Fler trygghetskameror

Partiet anser också att polisen måste få mer resurser för att kunna möta problematiken med det ökande och allt grövre våldet. Och fler trygghetskameror!

– Vi har tillsammans med Uppsala kommun tjatat om kameror. Men tillståndsbiten är alldeles för krånglig! Där har bland annat Länsstyrelsen varit en bromskloss, och det beror ju på att lagstiftningen har sett ut som den har gjort.

Han tar Storbritannien som exempel när han nämner de fördelar han ser med

med trygghetskameror. Hur bevis hämtas in från alla de kameror finns uppsatta där, inte minst på perronger och andra offentliga platser. Men hur går det då med integriteten, frågar vän av ordning?

– Integriteten är naturligtvis jätteviktig, säger Jonas. Därför är det av yttersta vikt att regelverket är tydligt för hur och var man filmar, hur länge material sparas, när det får användas och av vilka o.s.v. Men samtidigt kan det kännas orimligt att samhällsskyddande aktörer inte får filma samtidigt som det ofta ändå filmas med privatpersoners – inte sällan förövarnas – mobiltelefoner på samma plats. Här måste vi hänga med i utvecklingen.

– Att Uppsala sedan en tid har anställt ordningsvakter i city och runt Gottsunda centrum har bidragit till att situationen har blivit bättre på dessa platser, säger Jonas Segersam. ■

THEREZ ALMERFORS (M)

Samverkan och snabbare insatser

Therez Almerfors är bland annat ledamot i Brottsförebyggande rådet (BRÅ) och andre vice ordförande i Uppsala kommuns plan- och byggnadsnämnd. Hon vill bland annat se en bättre samordning och snabbare fotarbete hos kommunen.



NÄR THEREZ ALMERFORS nåddes av beskedet om skottlossningen vid Tiundaskolan blev hon, som de flesta andra, bestört.

– Men jag blev också jätkligt förbannad, tillägger hon samtidigt som intensiteten tilltar i blicken. Folk måste kunna känna sig trygga i sin närmiljö. Det är kommunen som äger och driver skolor som Tiunda i Uppsala, tryggheten och säkerheten måste vara bättre. Det som skedde där är oacceptabelt!

Hon menar att kommunen måste ta hjälp av – och samverka med – andra aktörer som till exempel polisen, ordningsvakter, de olika fastighetsägarna o.s.v. Alla som på något sätt är involverade behöver samordnas för att man ska kunna samverka. Här vill hon se en trygghetsjour i form av ett samarbete mellan bland andra region Uppsala och kommunen.

– I och med att det är kommunen som ansvarar för gator och torg medans regionen har ansvar för till exempel kollektivtrafiken behövs det ett forum (trygghetsjour red) som griper över de

olika ansvarsområdena. Med den på plats skulle vi kunna bli väsentligt mer snabbfotade där saker sker.

Hon tycker att det nuvarande kommunstyret har varit alldeles för senfärdigt i frågor som rör tryggheten vid kommunalt ägda fastigheter som skolor.

Som exempel tar hon en motion hon lämnade in till kommunfullmäktige den fjärde november 2019. Den ska behandlas den 13 september (alltså samtidigt som detta magasin trycks). I motionen uppmanar hon kommunen att ansöka om att Gottsunda ska ingå i stiftelsen Tryggare Sveriges pilotprojekt BoTryggt 2030 (läs mer på sidan 14).

– Tyvärr är det för sent att komma in med en ansökan nu, konstaterar Therez med en tydlig frustration i rösten. Ansökningstiden har gått ut! Det är bland annat sådana här saker vi som kommun måste bli effektivare på att hantera.

Moderaterna vill även se fler trygghetskameror, tillsynsslingor och bättre belysning på platser som upplevs som särskilt utsatta.

– Dessutom tycker vi att man ska kun-

na stänga ner skolans wifi efter avslutade arbetsdagar. Vi vet att många unga söker sig till skolområdena sena eftermiddagar, kvällar och helger just därför att de har gratis wifi. Är platsen inte säker och trygg så bör kommunen inte locka dit folk. Det här anser vi att man behöver ha med i den kommunala verktygslådan.

Fler vuxna ögon

Therez Almerfors vill också uppmana föräldrar och andra vuxna att röra sig mer i det offentliga rummet kvälls- och nattetid.

– Vi behöver fler vuxna ute. Föräldrar måste ta ansvar för sina barn. Om man som vuxen ser att något går, eller är på väg att gå, snett behöver man inte nödvändigtvis ingripa själv. Men man kan ringa in, exempelvis till polisens nummer 114 14, för att påkalla deras uppmärksamhet och är det skarpt läge är det 112 som gäller.

Precis som de flesta andra partier har Moderaterna ett flertal förslag på hur man ska kunna förebygga framtida våld. Om det lär vi få veta mer när vi nu närmar oss valåret 2022. ■

LINNEA ALM (SD)

Invandringspaus och narkotikahundar

Sverigedemokraternas Linnea Alm sitter i både kommunfullmäktige och som ledamot i utbildningsnämnden. Hon säger att hon "tyvärr inte blev särskilt förvånad" när hon nåddes av nyheten om skjutningen vid Tiundaskolan.



– Sedan kom den naturliga reaktionen att "inte igen", minns hon, och "måtte ingen har blivit skadad".

Hon berättar att hon känner sig irriterad över att inte mer görs mot det "nya fenomenet vilda västern-pangande" som vi nu ser. Droger, alltför mycket vapen i omlopp och ett dåligt flyktingmottagande är anledningar hon lyfter som orsaker till att det ser ut som det gör idag.

– Vi i Sverigedemokraterna vill se helhetslösningar för att ta tillbaka tryggheten igen. Såväl på nationell som lokal nivå är vi eniga, säger hon och fortsätter:

– Det låter inte trovärdigt när Socialdemokraternas Erik Pelling talar om hårdare tag här i Uppsala samtidigt som hans partikamrater på riksplånet talar nästan motsatt, om villkorlig frigivning, ungdomsrabatter och så vidare. Det blir inte trovärdigt.

Återvandring och högre krav

På lokal nivå vill hon se en invandringspaus. Dessutom har hennes parti lagt en motion till kommunfullmäktige om återvandring för utlandsfödda "som inte har någon vilja att anpassa sig till Sverige" att återvända till sina hemländer.

Här nämner hon ett återvandringsbidrag som de finansierar i sin budget.

– Sedan måste vi börja ställa krav för att man ska kunna erhålla bidrag. Ett sådant krav är att man ska lära sig svenska.

Hårdare tag

– Skolmiljöerna är idag alldeles för otrygga, inte minst på grund av droger. Det säljs droger i princip varje skola i Uppsala idag, säger Linnea. Där har vi lyft ett antal förslag som kameraövervakning och i särskilda fall kunna använda

urinprov för att upptäcka droger och dessutom narkotikahundar.

Att förslagen skulle vara integritetskränkande anser Linnea ska vägas mot den trygghet som skulle kunna uppnås om de blir verklighet.

En högre närvaro av polisen och ordningsvakter under och efter skoltid är ett annat förslag som Sverigedemokraterna arbetar för. ■



Mer om fasmodellen

Fasmodellen används i Uppsala sedan 2019 och riktar sig främst mot den grova kriminaliteten i Gottsunda/Valsätra.

Grunden för modellen är att ett område kan befinna sig i tre olika faser och att varje fas har olika förutsättningar för såväl brottsbekämpande som förebyggande arbete.

Fas 1. Det är svårt för polis och kommun att arbeta i området. Då handlar det främst om att skapa förutsättningar

för ett mer omfattande brottsbekämpande och brottsförebyggande arbete i nästa fas.

Fas 2. Det etablerade samhället har lyckats återta viss kontroll i området och då finns det ännu större utrymme för förebyggande aktiviteter.

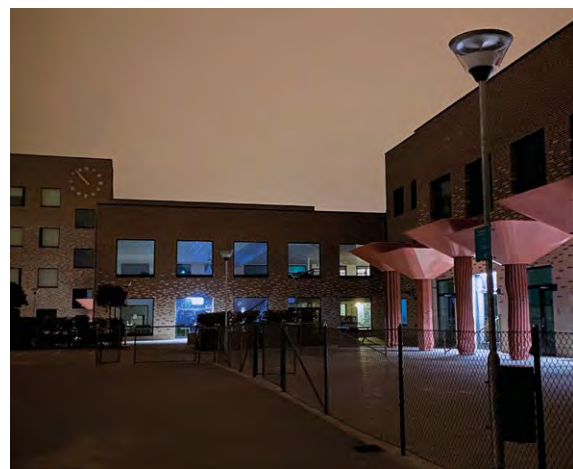
Fas 3. De boendes förtroende för kommun och polis har ökat ytterligare vilket speglar sig i att fler lämnar information till polisen och kommunen. Det ökar förutsättningarna för att även arbeta mot den mindre synliga brottsligheten. ■

Mer om BoTryggt2030

BoTryggt2030:s grundmodell baseras på nio olika trygghetsområden.

De nio områdena består av "Gestaltning", "Mix av funktioner", "Mix av människor", "Tydlighet", "Social kontroll", "Belysning", "Skalskydd", "Förvaltning" och "Information". Dessa nio områden fångar in all nationell samt in-

ternationell kunskap om det brottsförebyggande och trygghetsskapande arbetet genom fysisk utformning i stadsmiljöer. Modellen bygger på erfarenheter från till exempel certifieringssystem i England och Nederländerna, nationella riktlinjer i Danmark, internationella riktlinjer som europeiska CEN och teorier från USA, m.m. ■





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



Lokala bröd och konditorivaror
Svamporget 5 | 018-30 19 17
www.svamporget.se

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

KROPP & 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



Medicinsk fotvård

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



Massage • Yoga • Träning • Kurser

Götgatan 6 • 0704-823183

LUTHAGENSMASSEGE.SE



Klassisk Massage/Massagebehandlingar

Peter Björk

Diplomerad Massageterapeut.

Certifierad av Branschrådet Svensk Massage.

Götgatan 6 | 072-323 04 74

www.bjorksfriskvard.se



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

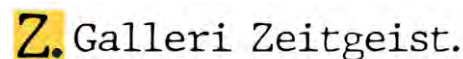


Erbjuder tjänster inom måleri t.ex. inomhusmålning, tapetsering och utomhusmålning.
Telefon: 018- 55 08 16 eller 0709-540 666.



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

KONST



Konstgalleri i Uppsala där människor möts för att sälja, köpa och samla på konstverk.
Saluhallen, S:t Eriks torg 8
www.galleriz.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 270 kr/ dam 290 kr



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

CAFÉ, RESTAURANG OCH HANTVERK



Konsthantverk, inredning, kafé,
delikatesser och galleri
Vallhofs Säteri 6, Jumbil
073-774 51 78 linneskammare.se



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



MÄKLAREN GENOM LIVET!

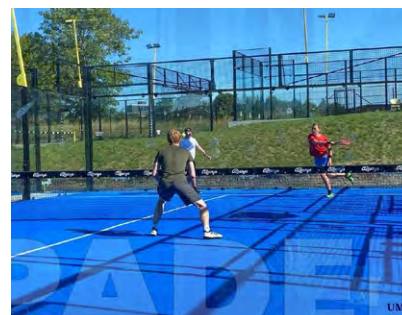
RIKSMÄKLAREN I UPPSALA

Mäklaren genom livet

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

ÖSTER OM ÅN

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



Häng med
oss på
Instagram
i höst!

@luthagsnytt



Undrar om solen
läser den här blaskan?

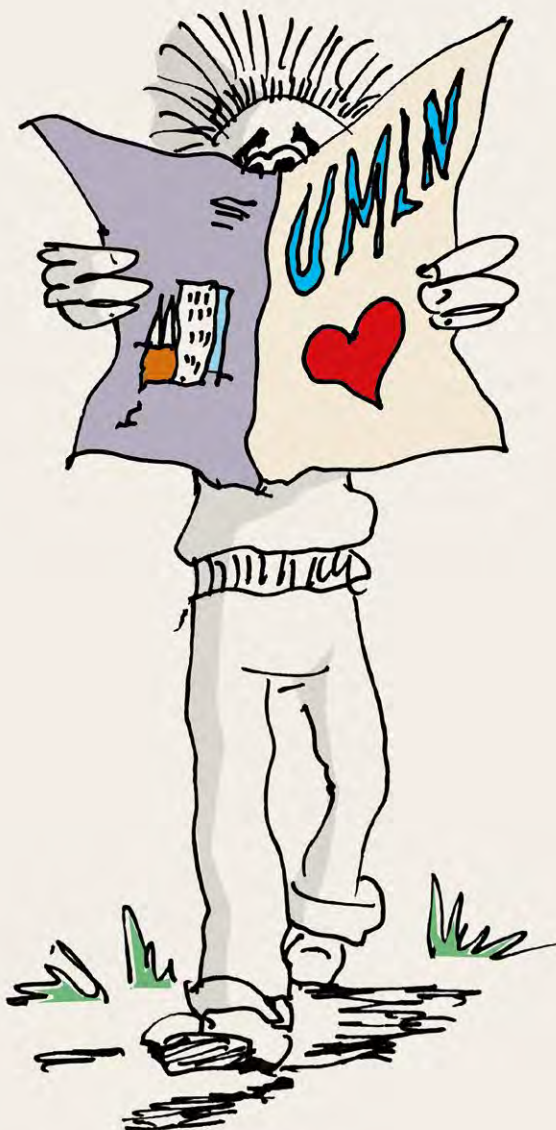


Illustration: Peder Strandh ©

VÄGENTILLFRIHET

NYBRONS
TRAFIKSKOLA AB



nybrons.se — 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

TÄRTOR

Påminner förälskade människor **om präriesorkar**?!
Frågan låter onekligen befängd. Men forskning har visat att vi kanske är mer lika dessa gnagare än vad vi tidigare har trott. Och anledningen stavas just oxytocin.

Oxytocin

– ett kärlekshormon?

Signerat: Åke Pålshammar

NÄR MAN I EN VETENSKAPLIG studie tittade närmare på hannar av två sorters sorkar; amerikansk präriesork och bergsork så fann man att präriesorkhannen var trogen sin enda partner hela livet, medan den närbesläktade bergsorkhannen bytte partner ett flertal gånger.

Analysen av kemiska ämnen i hjärnan visade, att bl.a. hormonet oxytocin spelade en viktig roll för hur arterna agerade.

Lite förenklat kan man säga att oxytocinet tillsammans med ett annat hormon, vasopressin, aktiverar hjärnans belöningssystem där det välkända signalämnet dopamin verkar och skapar njutning.

Präriesorken hade fler och bergsorken färre receptorer för oxytocin i hjärnan. Det går att betrakta oxytocinet som ett slags kärlekshormon som förstärkte njutningskänslan och därmed viljan att hålla sig till en och samma hona. Men andra ord: En rejäl kick varje gång man var samman ökade lusten att upprepa samma sak, om och om igen!

Den höga förekomsten av "otrohet" hos bergsorken förmodades i sin tur vara kopplad till färre receptorer för oxytocin och därmed lägre grad av njutningsintensitet.

Men för oss människor då? Kan otrohet förklaras enbart med brister i oxytocinsystemet? Knappt! Mänskligt beteende styrs av många faktorer.

Men ändå tycks nedärvda nivåer av just vissa hormoner faktiskt kunna, tillsammans med andra kemiska ämnen, ha betydelse vid parbildning hos människan.

Själva namnet oxytocin betyder "hastig förlossning" och utsöndras till exempel vid förlossningar och vid amning. Det är även involverat vid kärlek, parbildning och sex. Oxytocin är ångstdämpande och ökar tilliten, vilket underlättar bindningen mellan föräldrar och barn. Det är också samma hormon som aktiveras när man tröstar ett ledset barn, kramas och gullar då det kan fungera som ett slags mys- och pyshormon.

Det har även visat sig öka vid regelbunden simning(!) samt

när man lyssnar på lugn musik.

Men går det då inte att helt enkelt tillsätta oxytocin på konstlad väg och på så sätt manipulera hjärnan och delvis våra känslor? Kan man tvinga någon att bli kär?

Nja, riktigt så enkelt är det inte – tack och lov! Det går inte att utan vidare ge oxytocin till någon för att personen ska bli

positivt inställd till något, eller börja älska någon. Hormonet verkar snarare förstärka det man redan gillar. I en grupp ökar teamkänslan med mer oxytocin vilket leder till att man blir mer förtjust och samarbetsvillig till de "egna". Samtidigt tycker man mer illa än tidigare om personer från det "andra laget".

Så hormoner av detta slag agerar sällan utanför individens sammanhang och omgivning. Detsamma gäller till exempel även testosteron, som bara ökar aggressiviteten hos redan aggressionsbenägna människor.

Visst vore det käckt och fräckt att ett kärlekshormon skulle kunna blandas med en tio, femton andra kemiska ämnen till ett slags kärlekselexir!? Som man sedan bjuder den man förälskat sig i – och vips är passionen och Amor med vid bordet! Och den andre börjar se på en med nya ögon, blixtförälskad. Ungefär som Henric Kellgren skriver i "Den nya skapelsen": "... Jag såg dig - och från denna dagen jag endast dig i världen ser."

När någon rör vid oss med värme eller smeker och vårdar vårt hår, så uppstår en skön känsla förmedlad via framför allt oxytocin.

Robert Sapolsky heter en hjärnforskare vid Stanforduniversitetet i USA. Han har i sin bok "Varför vi beter oss som vi gör" kallat oxytocin ett av de "coolaste hormonerna" i universum. Givet detta hormons smått fantastiska och intressanta inverkan på vårt beteende och hur det, på sätt och vis, tycks ligga bakom vår upplevelse av det vi kallar kärlek så får man nog ge Sapolsky lite rätt i sitt påstående. ■

Referens: En svensk forskare som skrivit många böcker om Oxytocin är Kerstin Uvnäs-Moberg. Ex. Närhetens hormon (2009) och Why Oxytocin Matters (2019).



Det går inte att utan vidare ge oxytocin till någon för att personen ska bli positivt inställd till något.



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!

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

Vi är specialiserade
på köks- och badrums-
renoveringar!



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.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 klimat neutralt!**

ÅTTA.45 TRYCKERI®

VI GER TRYCKEKNOMI

08-553 348 00 | www.atta45.se



Tjugoettans bild

Lena Nyströms instickade
cykel vilar mjukt i blickfånget.
Foto: Peder Strandh



Älskade Vindaloo

ALLA SOM KÄNNER MIG vet att jag är svårt beroende av het mat. Jag är väl medveten om att långt ifrån alla uppskattar den. Så om du tillhör den senare kategorin kan du lika gärna sluta att läsa nu ... Eller så fortsätter du för att få ut mesta möjliga ur magasinet du ändå har släpat hem.

Gott så, låt mig ge ett exempel på en maträtt som kittlar dödsskönt på smaklökarna: Vindaloo.

Rättens namn kan stavas lite olika i olika regioner, men det gör den icke mindre populär som den kryddstarka maträtt den är.

Vindaloo uppstod som en fläskrätt i Goa, som i 450 år var huvudstad i kolonin Portugisiska Indien, går det att läsa i Wikipedia. Portugiserna hade sitt

eget sätt att tillreda fläsk; de marinade det i vin, vitlök och kryddor; carne em vinha de alhos. Användandet av fläsk utmärkte den som en portugisisk-indisk och kristen indisk rätt. Populariteten spred sig snart med kulinariska anpassningar och inte sällan byter man ut fläskköttet mot nöt- eller fågel.

Vidare kan man på Wikipedia läsa om de marinadkryddor som används när rätten tillreds i sitt ursprungsland Indien. Där används ofta en hemlagad vindaloo-pasta gjord på chili, kryddnejlika, spiskummin, pepparkorn, ingefära, kardemumma, pimento, gurkmeja, kanel, senapsfrö, bockhornsklöver, tamarind och den (enligt mig) utomordentligt smarriga koriandern.

Ett tips när dagarna blir mörkare,

kvicksilvret dalar likt börsen 1929 och ingen dager synes än ... Upptäck de lite (eller mycket) hetare smakernas värld. Det är med kryddningar som med en bastu, det går att anpassa hettan efter eget behag. Att avnjuta en vindaloo är lite som att tända en inre, skönt värmande brasa. På något vis lyckas den, åtminstone för mig, att jaga bort mörkret en smula.

Och skulle du nu råka äta något som upplevs alltför starkt. Var lite förberedd och ha ett glas med mjölk eller kanske en skål med yoghurt nära till hands. Det tar udden av den mest förhårdade tungsveda.

Så, gå nu ut och njut eller tjut av en delikat vindaloo! 🍴



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

UPPSALAS LOKALA BAGERI
Bröd och konditorivaror

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

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

Läkarna runt hörnet



Johanna Thor Sanai
Verksamhetschef

I november
2015 öppnade
Familjeläkarna
i Luthagen sin
mottagning och idag
har verksamheten vuxit
sig mer än dubbelt
så stor. UMLN möter
verksamhetschefen
Johanna Thor
Sanai inne i det lilla
mottagningsrummet
bakom receptionen.

TEXT OCH FOTO: MARIA KLEFBECK



” Här finns idag läkare, sjuksköterskor, distriktssköterskor, barnmorskor, laboratorieassistenter, undersköterskor, dietist, fysioterapeuter och psykologer.



▲ Familjeläkarnas entré på Hällbygatan 31 B.

▼ Johanna med sin mamma Viveca trivs på jobbet.



JAG SÄTTER MIG PÅ undersökningsbritten och Johanna slår sig ner i en kontorsstol intill skrivbordet. Hon erbjuder mig en stol men jag tänker att det är lika bra att inta patientperspektivet vid denna intervju och avböjer vänligt.

Johanna började 2017 som sjuksköterska på Familjeläkarna i Luthagen. Sedan årsskiftet 2020/21 bytte hon roll och tog över som verksamhetschef. Hon släppte då i princip allt patientarbete.

– Men jag har faktiskt kvar en handfull patienter, och jag är glad för det eftersom det är så roligt med patientkontakten, säger Johanna och ler glatt.

Under de sex år som Familjeläkarna har funnits i Luthagen har verksamheten expanderat. Idag är det 35 personer anställda på vårdcentralen. Här finns idag läkare, sjuksköterskor, distriktssköterskor, barnmorskor, laboratorieassistenter, undersköterskor, dietist, fysioterapeuter och psykologer.

I takt med att stadsdelen har vuxit har också verksamheten utvidgats. Idag är



Fysioterapeuten Adam med ett mobilt ultraljud.

det nästan 8000 listade patienter här berättar Johanna som verkar ha alla siffror i huvudet.

– Ja, för att vara exakt är det 7 945 stycken, säger hon som ett förtydligande.

Åkommer man söker för är högst varierande. Återkommande patientkontakt har man ofta för kroniska sjukdomar som kräver uppföljningar, t.ex. diabetes, hjärtsvikt, astma och kol. Andra sjukdomstillstånd som är relativt vanliga är stress- och utmattningsyndrom.

Hur har tiden under pandemin varit?

– Vi kan se en viss skillnad utifrån ålder, säger Johanna. Det är fler yngre som har sökt sig till oss p.g.a. sjukdomsångest. För de äldre som har sökt hjälp under pandemin har det mer handlat om ohälsa kring ångest och depression.

Vad det gäller just psykisk ohälsa jobbar Familjeläkarna utifrån IBH (integrerad beteendehälsa) som bland annat innebär att det ska finnas lättillgänglig kontakt med psykolog. Därför har man i

princip inga väntetider till psykolog.

Vi lämnar Johannas arbetsrum för att gå på en rundvandring i lokalerna. Först går vi förbi labbet, där arbetar hennes mamma! Ja, det visar sig att Johannas mamma Viveca också jobbar här. Familjeläkarna verkar göra skäl för namnet på flera sätt, konstaterar jag.

Hon berättar att det även finns ett syskonpar som arbetar här. Vidare på vår rundvandring möter vi fysioterapeuten Adam som rullar ett mobilt ultraljud. Detta med ultraljud verkar ha varit en lyckad investering.

Adam demonstrerar hur man till exempel kan undersöka armbågen med hjälp av ultraljud för att hitta indikationer på "tennisarmbåge", ett vanligt tillstånd som innebär små bristningar i den bindväv som fäster musklerna vid överarmsbenet. Tack vare ultraljudsundersökningar kan man bättre ställa diagnos och även slippa att skicka vidare till röntgen många gånger. Adam berättar att man också kan precisera injektioner

med till exempel kortison bättre när man använder ultraljud.

Nu har coronarestriktionerna har börjat lätta, vad Familjeläkarna har för framtidsplaner?

– Nu längtar många av oss efter att gruppverksamheterna ska komma igång igen, säger Johanna och lyser upp. Vi har bland annat planer på att starta en grupp för äldre där man ska kunna träffas för att få sällskap men också lyssna på olika föredrag från dietist, fysioterapeut o.s.v. En rolig idé är också att gruppen ska kunna gå en promenad med doktorn som sällskap! ■

FLERA MOTTAGNINGAR I STAN

Familjeläkarna startades 2007 i Saltsjöbaden av Maria och Stefan Amér. Idag har Familjeläkarna flera mottagningar. I Uppsala finns familjeläkarna även i Rosendal och Kapellgårdet.

”Jag tycker att alla städer av hävd ska ha ett eget maratonlopp”

Det liberala kommunalrådet Mohamad Hassan känner de flesta till från den lokala politiken.

Men att han dessutom gillar idrott generellt – och löpning i synnerhet – kanske kommer som en nyhet för somliga. Vi ville veta mer om

hans engagemang i det nya **Uppsala Marathon** och stämde möte med honom.

Läs även tidigare artiklar om Uppsala Kulturaraton på vår webbsida. Sök efter UMLN nr: 3 2018 bland tidigare nummer. Följ loppet på uppsalamarathon.se eller på deras Facebooksida.

– **JAG ÄR INITIATIVTAGARE** till Uppsalas egna maratonlopp, Uppsala Marathon (tidigare Uppsala Kulturaraton red). Jag jobbar med loppet på fritiden och är involverad i allt från marknadsföring till bansträckning och funktionärer. Det blir så när en liten förening ska ordna ett maratonlopp.

Idén till ett Uppsala Marathon kom när han sprang Ultravasan 90.

– När man springer sådana långa lopp kommer man på många bra idéer. Jag tycker att alla städer av hävd ska ha ett eget maratonlopp och min egen stad, Uppsala, saknade ett sådant.

Därför började han att planera och arrangerade det första loppet 2016.

– Innan föreningen bildades uppvaktade jag några väl etablerade föreningar för att kolla intresset. Alla var intresserade men ingen orkade köra igång. Så jag, min sambo och min dotter, som också springer maratonlopp, bildade föreningen Uppsala Kulturaraton och resten är historia.

Mottot för loppet – Uppsalas eget maraton och halvmaratonlopp, där vi

sätter upplevelsen främst! – är framtaget utifrån de fina och unika miljöer som Uppsala kan erbjuda, förklarar Mohamad Hassan och fortsätter:

– Vi har lyckats få med det bästa med Uppsala: Stadsskogen, Högadalen, Vårdsätra, Skarholmen, city och Gamla Uppsala.

Loppet är en kombination av terräng- och stadslöpp där en del går i de historiska miljöerna vid slottet, domkyrkan och Östra gågatan i centrum. Den andra delen går på stig runt vikingagravarna i Gamla Uppsala och längs med Fyrisåns stränder. Löparna kan förvänta sig ett platt landskap där loppet går mestadels på grus och stig, en del på asfalt.

För 2021 räknar vi med cirka 500-600 deltagare inom alla tre kategorier; maraton, halvmaraton och stafett.

Vilka är era tips för att få den bästa upplevelsen av loppet?

– Vi tycker att sträckorna i Gamla Uppsala och runt slottet är värda att ta in så att man som löpare får uppleva de historiska miljöerna. Det är bra att

löpträna både i terräng och asfallet för loppet. Vi rekommenderar löparna att komma redan på fredag och stanna över till söndag.

Måste man springa helt maratonlopp för att kunna delta?

– Nej, det finns tre distanser; Maraton, halvmaraton eller stafett. Att bilda ett lag på 4 personer och genomföra ett maratonlopp tillsammans kan vara roligt och sammanhållande för en familj, arbetsplats eller ett gäng kompisar.

I år firar Uppsala Marathon fem år och arrangörerna håller på och tar fram en fin medalj för att uppmärksamma detta. Dessutom får samtliga deltagare en snygg finishertröja.

– Den tröjan brukar vara väldigt uppskattad av våra löpare, säger Mohamad. Just nu planerar vi för vilka priser vi kommer att dela ut till vinnarna av loppet. ■



Mohammad Hassan

Cykelwinther

Dam och herr



Finns i färgerna röd, gammelrosa, brun och svart

3-växlad 6995 kr

7-växlad 6495 kr

LEFFES CYKEL

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



VASILIS
OCH
SIGRID
MATHANTVERK



Välkommen till Linnés Kammare och Vasilis och Sigrid Mathantverk, på landet 10min från Uppsala. Keramik, inredning, hembakat fika, vår egen kallpressade olivolja, surdegsbröd från byn, äkta fetaost, loppis, galleri m.m!



Galleri Vallhov har nya utställningar nästan varje vecka! Se program på www.linneskammare.se

ÖPPET

torsdag - fredag 12-16

lördag - söndag 11-15

Vallhofs säteri i Jumkil, väg 272,

buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov

www.linneskammare.se

LINNÉS
KAMMARE

KONSTANTVERK
GALLERI & KAFÉ

Våra trevliga
tandläkare på
WALLINGATAN 1

hjälper dig på ett varsamt
sätt med dina tänder

018-444 33 55

www.wallingatan1.se



JULMARKNAD

Lions klubb Uppsala

Äntligen är ni hjärtligt välkomna till Lions julmarknad i Stabby prästgård!

Söndagen den 21 november kl 12-16

Vi kommer att ha lotterier, loppis, hantverk, hembakat bröd till försäljning, Storvreta Lions julsenap och kaffeservering.

Välkommen!

Rehab Resurs

i Uppland AB

Träna balans och styrka i liten grupp

Vi erbjuder dig som är 60+ :

- Balans- och styrketräning i grupp, inomhus och i Engelska parken. Ledd av sjukgymnast och rehabassistent.
- Promenadgrupper
- Medicinsk yoga

Alltid med coronasäkert avstånd!



Vi hälsar nya som gamla deltagare varmt välkomna!

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

ZOON
INREDNINGAR

20 år
Jubileumshöst!

Oktober: Kampanjerbjudande

10-20% rabatt på tyger från:

*Berghems Väveri, Pagunette,
Ljungbergs Textil, ILIV,
och Kinnamark*

November: Boka ett FaZoonbesök och
få ett presentkort värt 300 kr!

December:
10% på alla varor i hela butiken!
(Gäller ej beställningsvaror och tjänster)

Öppet: Tisdagar 15-20 (skollov stängt)

Instagram: [zooninredningar](https://www.instagram.com/zooninredningar)

Hildur Ottelinsgatan 9 | Tel. 0709-743647

E-post: info@zooninredningar.se

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

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

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



LOTTO
med Joker

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



Keno

Att hösten nu gjort sitt intåg kan väl inte ha undgått någon, och bland det bästa med det tycker jag är att det går att plocka kantareller! Om man nu hittar några, vill säga... För de är duktiga på att gömma sig, de där små gula juvelerna. Plötsligt slog det mig, att jag kanske ska göra ett försök att lära min hund att söka efter kantareller.

Det går visst att lära gamla hundar att sitta, eller?

Signerat: Emeli Åkerman

Foto: Rūta Celma, Unsplash

VISSERLIGEN ÄR HUNDEN LITE TILL ÅREN kommen men

med ett luktsinne som är 1000 gånger bättre än människans, så borde det ändå gå att fylla svampkorgen! Sagt och gjort och jag införskaffade lite litteratur i ämnet och satte igång träningen. I teorin är det hela busenkelt;

1. Låt hunden lukta på en svamp, och ge den samtidigt godis, så att den associerar lukten med något positivt.

2. Göm svampen, säg åt hunden att söka, och ge sedan beröm och godis direkt när hunden hittar den. Gör detta moment lite svårare för varje gång, längre avstånd, mera gömt osv.

3. Träna in att hunden sätter sig ner så fort den funnit svampen, så man som ägare förstår att det finns kantareller där (samt undviker att hunden trampar ner svampen).

4. Fortsätt träningen ute i skogsterräng, och ta då i svampen med en plashhandskar eller något, så svampen inte luktar människa. Fortsätt sedan att söka efter kantareller, och glöm inte att fortsätta berömma hunden när den hittat det den ska!

Och snart har man korgen full eller?! Nja, riktigt så lätt skulle det inte gå, blev jag snart varse ...

Så här upplevde sannolikt hunden det hela:

Plötsligt rusar matte fram till mig när jag ligger och sover, och verkar vilja leka. Hon håller fram något gult som luktar skog och när jag luktar på den får jag plötsligt en godis. Ja, det här var ju trevligt!

Matte går iväg, och jag hör att hon lägger något i ett hörn två rum bort. Jag springer bort dit, och får godis igen! Sådär håller vi på ett tag, och det är både roligt och trevligt. De där gula sakerna

luktar så gott, så jag kan inte låta bli att smaka på dem också.

Men då plötsligt är matte inte glad längre.

Hon försöker att inte visa det, men jag märker det ändå.

Jag tänker att jag ska göra henne glad och spara hundgodiset till henne och bara äta den där gula, men då vill matte inte leka alls längre...

Dagen efter åkte vi ut i skogen, och lekte samma lek igen. Plötsligt hittar jag under mossan fler av de där gula sakerna och jag blir så ivrig, så jag nästan glömmer bort att jag ju skulle sätta mig ner först innan jag får godis.

Men att bara sätta mig ner kanske är för enkelt? resonerar jag. Om jag istället gör tricket "rulla runt" så brukar ju matte bli jätteglad! Men denna gång blev hon inte det; kanske är det de där gula sakerna som gör henne ledsen? "Var inte arg matte, jag har krossat de där dumma gulingarna, så du behöver inte vara arg på dem mer!" Försöker jag säga och viftar på svansen.

"Du är tokig du!" Säger matte plötsligt och skrattar. "Är jag tokig? Det är väl du som har någon märklig issue med de där gula sakerna, inte jag!" Tänker jag och ler för mig själv. Med de där människorna måste man ha mycket tålamod ..."

Åter till det mänskliga perspektivet:

När jag började träna kantarellsök, så fantiserade jag om att uppnå ett svamprekord i stil med det där på 109 kilo som en norrländsk familj rapporterade ha lyckats med. Men det blev ju inte riktigt som jag tänkt mig. Det är nog som med livet i övrigt; det blir inte alltid som man tänkt sig, men det blir bra ändå. Huvudsaken är att man har roligt, och det hade vi ju ändå! ■



”Du är tokig du!” Säger matte plötsligt och skrattar. ”Är jag tokig? Det är väl du som har någon märklig issue med de där gula sakerna.”



Längtar efter att ta ton

Som vi har längtat! De orden har nog undslupit många som nu äntligen kan börja göra det bästa de vet, till exempel att sjunga i kör efter ungefär ett och ett halvt års ofrivilligt uppehåll. Vindhemskören är en av alla dem som har tvingats ligga lågt under pandemin men nu hoppas få återgå till en mer normal verksamhet.

Som namnet antyder har kören sin hemvist i Vindhems kyrkan i norra Luthagen. Man skulle nästan kunna säga att det är en stor kör i en liten kyrka, åtminstone fram till uppehållet under pandemin. När man nu sakteliga återupptar verksamheten märks det att inte riktigt alla de cirka 50 medlemmarna har "hittat tillbaka" ännu. Vi behöver lite fler sångare, menar körens ledare Peter Melin.

” Under normala förhållanden medverkar kören i gudstjänsterna i Vindhems kyrkan ungefär en gång i månaden.

Under normala förhållanden medverkar kören i gudstjänsterna i Vindhems kyrkan ungefär en gång i månaden, och när nuvarande restriktioner lättar hoppas man kunna göra det igen. Det finns också planer på musikandakter och konserter senare i höst och under våren 2022.

– Vid första advent ska vi framföra Den kung vi väntar, en kantat av Ingemar Braennstroem, berättar Peter Melin. Under våren hoppas vi också ge

en konsert med Förklädd gud som är komponerad av Lars-Erik Larsson med text av Hjalmar Gullberg. Det ser jag verkligen fram mot!

Vindhemskören ser också fram mot att en körresa till Estland i slutet av nästa sommar.

– Ännu är det lite oklart vad vi kan göra framöver, säger Peter Melin, men det är väldigt roligt att kunna planera för normala aktiviteter. ■

TEXT: KRISTINA LUNDQVIST

VILL DU BÖRJA SJUNGA MED KÖREN

Du som läser detta och är intresserad av att börja i kören är välkommen att kontakta Peter Melin på peter.melin@hotmail.com eller telefon 070-692 55 94.

Se mer på vindhemscoren.se

UMLN tipsar

Diorama – en dramakomedi om parbildning nästa år

I YSTAD OCH MALMÖ FILMAS skådespelare utklädda till djur, bl.a. åkersorkar och bergsorkar samt som "vanliga" människor i ett försök att dramatisera och åskådliggöra likheter och olikheter vid tvåsamhet och parbildning hos gnagare och människa.

Utgångspunkten är vetenskaplig forskning där hormoner som oxytocin och vasopressin och neurotransmittorer som dopamin visat sig ha stor betydelse hos sorkar för huruvida det blir ett monogamt par eller ett par där hannen upprepade gånger "bedrar" honan.

Filmen regisseras av Tuva Novotny och är en samproduktion mellan Nordisk Film Production, SVT och Film i Skåne med stöd från flera nordiska filminstitut. Den väntas ha premiär i mars 2022.

En av "forskarna" i hormonforskningsprojektet spelas av just neuropsykologen och senioruniversitetslektorn vid institutionen för psykologi vid Uppsala universitet, Åke Pålshammar, tillika återkommande skribent i denna tidning. Den rullen ser vi fram emot, ÅP! Du kan läsa Åkes artikel om Oxytocin på sidan 19 i detta nummer.

PEDER STRANDH UMLN



Regissör Tuva Novotny och fotograf Sophie Winqvist Loggins inför inspelningen av Diorama.
Fotograf: Jess Bang, Nordisk Film

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se

www.luthagsnytt.se

Besöks- och postadress

Uppsalamagasinet

Luthagsnytt (UMLN)

c/o Strandh-Klefbeck

Media KB

Skolgatan 7

SE-753 12 Uppsala

Kontaktinfo

Redaktion och annons:

0704-79 59 13

redaktion@luthagsnytt.se

Ansvarig utgivare

och redakör:

Peder Strandh

Framsida

Kommunpolitiker samlade
vid Tiundaskolan.

Foto: Peder Strandh.

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material till:

redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

Maria Klefbeck

Tel. 073-04 581 04

annons@luthagsnytt.se

Nästa utgivningsdag

26 november.

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, Uppsala

www.uml.se

Tipsa UMLN

redaktion@luthagsnytt.se

eller på sms/mms till:

0704-79 59 13

Följ UMLN på nätet



uml.se



Instagram

BRF LUTHAGEN STRAND

VARDAGSLYX VID FYRISÅN!

SÄLJSTART
SEPTEMBER
2021

Välkommen till ett exklusivt drömboende med högsta kvalitet i varje detalj. Badrum med egen bastu, köksö med häll och ho, egen tvättstuga, vinkyl, integrerade vitvaror är bara några exempel ... Här bor du dessutom med både morgon- och kvällssol på balkong eller terrass samt med utsikt genom generösa fönster. Vardagslyx om något!

Hiss och parkeringsgarage i det egna bostadshuset är två andra unika kvaliteter, som du annars sällan hittar i Luthagen. Läs mer och anmäl ditt intresse på hsb.se!



Frågor? Kontakta gärna
Riksmäklaren:
Ulrika Lööf, 070-201 43 93
Carolina Sohlberg, 070-548 08 04



HSB – där möjligheterna bor